



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

TESIS

LA CONSTRUCCIÓN SOCIAL DEL MALESTAR EMOCIONAL EN LAS MUJERES A TRAVÉS DE LA  
HETEROSEXUALIDAD OBLIGATORIA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE: LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

KAREN DANIELA PACHECO GARCÍA

DIRECTORA: DRA. CLAUDIA IVETTE NAVARRO CORONA

REVISORA: DRA. TANIA ESMERALDA ROCHA SÁNCHEZ

SINODALES

DRA. KARINA LANDEROS MUGICA

DRA. ANA CELIA CHAPA ROMERO

MTRO. CLAUDIO ARTURO TZOMPANTZI MIGUEL



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**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.

## **Agradecimientos**

Quiero agradecer en primer lugar a mi mamá, Dora, que en todo momento hizo lo posible y hasta lo imposible para darme lo que ella no pudo tener. Gracias por tu esfuerzo para permitirme estudiar una carrera, por tu amor, por tus consejos y por sostenerme en los momentos más difíciles de mi vida. Solo tú sabes todo lo que implicó para mi escribir esta tesis, gracias por acompañarme en cada momento y en cada dificultad, gracias por darme las alas para vivir mi propia vida y por enseñarme lo que significa ser fuerte. Te amo muchísimo.

Gracias a Midory, mi hermana, por ser un ejemplo de resiliencia, gracias por enseñarme como las relaciones entre mujeres se pueden transformar con voluntad y amor de por medio, te agradezco por estar para mí en todo momento, te amo muchísimo.

Gracias Jess por ser una de las mujeres que en esta vida me ha enseñado lo que es la amistad y lo bonito que pueden ser las relaciones entre mujeres desde ser amorosas una con la otra. Gracias por compartir conmigo esa ternura radical.

Gracias Lupita por estar en mi vida, por compartir tantas cosas y momentos juntas, gracias por acompañarme en los momentos buenos y complejos y por sostenerme en momentos cruciales de mi vida.

Gracias a mis amigas feministas: Xóchitl, Diana, María Luisa, que estuvieron en los inicios de mi proceso feminista y de mi cuestionamiento, y que continúan estando en cada versión de mí misma, gracias por compartir las primeras preguntas conmigo, por transitar espacios, personas, y teorías conmigo, por enseñarme que la práctica siempre será más importante que la teoría.

Gracias a mis amigas y amigos de la facultad: Carmen, Lily, Xime, Eduardo, Andrea, por compartir conmigo este camino, siempre recordaré los momentos compartidos, las quiero

mucho.

Agradezco a Dios por mi vida y todo lo que la conforma, por guiarme y por llevarme a conocer a mujeres increíbles que me inspiran y me dan fuerza para afrontar la vida. Gracias Cristina por compartir conmigo desde la vulnerabilidad, la complicidad y la alegría, gracias por enseñarme que se sana a través de disfrutar la vida. Gracias Erika por tu amistad y por enseñarme a Dios de una forma que nadie lo hace, agradezco compartir la vida y saber que me acompañas desde la paciencia y comprensión. Gracias a ambas por compartir la espiritualidad conmigo de una manera crítica y amorosa.

Agradezco infinitamente a las mujeres que me ayudaron con su participación en esta investigación, gracias “G”, “D”, “NM”, “NT”, “V” y “L” por vulnerarse conmigo y compartirme momentos sensibles de sus vidas. Gracias porque sin ustedes, nada de lo que está plasmado aquí podría haber sido posible. Admiro su valentía y su camino, celebro sus vidas y el que ahora habiten la vida de una manera distinta, acorde a lo que ustedes desean y aspiran.

Gracias a mi psicóloga Nadia Serrano, por acompañarme en uno de los momentos más difíciles de mi vida del que fue parte el tema de esta tesis, gracias por mostrarme que hay muchos caminos en la vida que una puede elegir, y por recordarme que ninguna teoría puede volverse dogma, a ser crítica hasta con mis propias creencias y posturas, gracias porque sin ti no hubiera tenido la fuerza para terminar de escribir este trabajo.

Gracias a la Dra. Claudia Ivi, por ser de las únicas académicas en creer en mi idea de tesis, por confiar en el planteamiento y en el interés que tenía por este tema, por hacerme sentir acompañada y respaldada en mis reflexiones, agradezco mucho el acompañamiento crítico, amoroso y feminista que tiene con sus alumnas. Gracias por creer que en la academia hay cabida para temas que hacen ruido.

Gracias a la Dra. Tania Rocha por sus valiosos comentarios y aportaciones a mi trabajo de tesis, agradezco su visión crítica y sus preguntas que nutrieron dicha investigación.

Gracias a la Dra. Karina Landeros por darme su tiempo y ser un referente en mi práctica como psicóloga, gracias por compartir conmigo y por enseñarme lo que significa ser psicóloga social.

Gracias al Mtro. Claudio Tzompantzi por ser uno de los primeros profes en la facultad con los que comencé a tener reflexiones sobre el género y el feminismo, gracias por promover la reflexión y por su mirada a mi trabajo.

Gracias a la Dra. Ana Chapa por su tiempo y retroalimentación a mi trabajo, le agradezco su mirada feminista y también el ser un referente en la facultad para cuestionar la manera en que se construye e interviene la psicología. Gracias por ser un ejemplo para muchas de nosotras.

Gracias a Maricruz que me ayudó a darle forma a este proyecto desde su visión y su acompañamiento feminista, te admiro.

Y, finalmente, me agradezco a mí misma, por dedicarme a escribir sobre un tema que me ha atravesado de múltiples formas tanto en lo personal y en lo profesional. Me agradezco por no desistir a pesar de las dificultades, a pesar de lo confrontativo que fue en su momento escribir sobre este tema, a pesar de tener que cumplir en ocasiones con una triple jornada laboral lo cual me hizo cuestionar y problematizar lo que significa para las mujeres trabajadoras escribir una tesis. Me agradezco por creer que este tema era importante de escribir e investigar, aunque fuera confrontador a nivel personal, admiro la valentía mía de traer estos temas a la academia.

*“He visto a las mujeres  
más bellas del mundo  
convertirse en diminutas sombras satisfaciendo los deseos  
de sus seres queridos.*

*He visto a las mujeres  
más inteligentes de la vida  
haciendo añicos sus argumentos  
frente al protagonismo de sus amantes.*

*He visto a mujeres con alas  
sacando lustre a los barrotes de las jaulas  
que les compran sus maridos.  
Las he visto bajarse de la luna  
para vivir en la cueva de sapo  
de su amado.*

*Las he visto superar el hambre,  
las guerras, la muerte  
y luego caer de rodillas  
frente al beso deshonesto.*

*Las vi esconder su fuerza,  
maquillar su poder,  
frenar sus éxitos,  
masticando frustraciones ajenas,  
haciéndose cargo de necesidades impropias,  
cediendo, cediendo, cediendo tanto  
que sus cuerpos parecen  
desintegrarse, derretirse,  
desdibujarse, deshabitarse,  
estallar y recomponerse  
como un hueso  
tras el impacto de una bala.*

*Las he visto, las veo,  
yo también he sido, (soy)  
presa fácil y presa difícil  
de mandatos rancios  
y amores mediocres.*

*Romperé el espejo  
todas las veces que haga falta  
y respetaré y esperaré paciente  
el día en que todas  
podamos vernos liberadas  
de tanta pena por nada.”*

*Marianela Saavedra*

# Índice

<b>Resumen</b> .....	9
<b>Introducción</b> .....	10
<b>Capítulo 1</b> .....	16
<b>Revisión crítica de los paradigmas de la salud mental y el malestar emocional</b> .....	16
1.1 Sobre la salud mental .....	16
1.2 El malestar emocional .....	20
1.3 La medicalización de las mujeres y su función social .....	22
1.4 El movimiento antipsiquiatría .....	26
1.5 La violencia ejercida a las lesbianas desde la psiquiatría .....	32
<b>Capítulo 2</b> .....	36
<b>Aproximación al malestar emocional de las mujeres desde la perspectiva de género</b> .....	36
2.1 La perspectiva de género .....	36
2.2 Explicación del malestar emocional de las mujeres desde la perspectiva de género .....	40
<b>Capítulo 3</b> .....	56
<b>La heterosexualidad obligatoria</b> .....	56
3.1 Crítica a la heterosexualidad obligatoria desde una perspectiva feminista .....	56
<b>Capítulo 4</b> .....	75
<b>Metodología</b> .....	75
4.1 La psicología social y el socioconstruccionismo .....	75
4.2 Feminismo .....	79
4.3 Planteamiento del problema .....	82
4.4 Justificación .....	86
4.5 Pregunta de investigación .....	89
4.6 Objetivo general .....	89
4.7 Objetivos específicos .....	89
4.8 Diseño de la investigación cualitativa .....	90
4.8 Características de las participantes .....	92
4.9 Procedimiento para la codificación y el análisis de la información cualitativa .....	94
<b>Capítulo 5</b> .....	97
<b>Análisis de resultados: malestar emocional</b> .....	97
<b>5.1 “G”</b> .....	98
Los hitos del malestar que se van tejiendo desde la niñez .....	98
Descripción de los hitos .....	99

Nombrar el malestar emocional .....	100
Proceso de recuperación .....	105
Conclusiones respecto a su proceso.....	108
<b>5.2 “D”</b> .....	109
Hitos del malestar .....	110
Malestar específico de una relación de noviazgo .....	113
Nombrar el malestar emocional .....	115
Vivencia del malestar emocional.....	119
Proceso de recuperación .....	120
Conclusiones sobre su proceso.....	123
<b>5.3 “NM”</b> .....	125
Hitos del malestar emocional .....	126
Nombrar el malestar emocional .....	133
Vivencia del malestar emocional.....	134
Proceso de recuperación .....	136
Conclusiones sobre su proceso.....	137
<b>5.4 “NT”</b> .....	138
Hitos en el malestar emocional .....	139
Malestar desde la infancia.....	139
Nombrar el malestar .....	146
Vivencia del malestar emocional.....	147
Proceso de recuperación .....	148
Conclusiones sobre su proceso.....	149
<b>5.5 “V”</b> .....	151
Hitos del malestar .....	151
Nombrar el malestar emocional .....	158
Vivencia del malestar emocional.....	160
Proceso de recuperación .....	161
Conclusiones de su proceso .....	164
<b>5.6 “L”</b> .....	165
Hitos en el malestar emocional .....	166
Nombrar el malestar .....	171
Vivencia del malestar .....	174
Proceso de recuperación .....	175
Conclusiones sobre su proceso.....	179
<b>Capítulo 6</b> .....	181



<b>Análisis de resultados de la heterosexualidad</b> .....	181
6.1 Vivencia de la heterosexualidad .....	181
6.2 Significados de la heterosexualidad.....	181
6.3 Sus experiencias en la heterosexualidad .....	186
<b>Capítulo 7</b> .....	193
<b>Discusiones y conclusiones</b> .....	193
Conclusiones .....	212
<b>Referencias</b> .....	219
<b>Anexos</b> .....	237

## Resumen

La presente tesis explora el fenómeno del malestar emocional en las mujeres a través de las experiencias que viven en sus relaciones sexo afectivas con hombres, desde un marco patriarcal y de la heterosexualidad obligatoria como régimen político, que condiciona nuestras relaciones y construye una serie de ideas, creencias, emociones y experiencias alrededor de ellas. Se realizaron relatos de vida a través de entrevistas a 6 mujeres y se analizaron mediante una metodología biográfica narrativa y un posicionamiento feminista. Los hallazgos fueron que los *hitos o incidentes críticos* para la conformación del malestar emocional tenían una vinculación con las experiencias en sus relaciones sexo-afectivas con hombres, siendo así que las llevó a tomar la decisión de dejar de relacionarse con hombres y vivirse lesbianas, además de construir vínculos profundos con otras mujeres, lo cual fue central en su proceso de recuperación de dicho malestar.

## **Introducción**

Los sentimientos y emociones de las mujeres, se han estigmatizado y estudiado históricamente desde una mirada androcentrista, es decir, desde los prejuicios de los hombres, dejando a un lado la perspectiva y narración de quiénes están viviendo un malestar emocional desde un cuerpo sexuado de mujer. En la revisión de literatura a continuación, se hace evidente una falta de profundidad en cómo se aborda la construcción de las emociones y sentires de las mujeres desde su propia voz y experiencia, en un contexto histórico y político determinado, que es patriarcal y de violencia.

De acuerdo con el Centro de Estudios para el Adelanto de las Mujeres y la Equidad de Género (CEAMEG) las mujeres casadas tienen mayores niveles de estrés que las solteras (33% frente al 22%), además, las mujeres solteras reportan con mayor probabilidad que están haciendo lo suficiente para manejar el estrés contra las mujeres casadas. (CEAMEG, 2013). Pero, ¿por qué existen diferencias en términos de bienestar entre las mujeres solteras y aquellas que se encuentran en alguna relación de pareja?

Así mismo, Guzmán et al. (2021) se encuentra que la violencia de hombres hacia mujeres que tienen una relación de pareja fue el principal evento para el diagnóstico clínico, siendo la violencia psicológica la más frecuente (37.5%) seguida de la física (18.5%) y la sexual (13.2%) concluyendo que el riesgo de padecer depresión incrementa con alguna de las formas de violencia. Esto no solo abarca fenómenos como la depresión, sino que, dentro de esas vivencias, se pueden experimentar distintos tipos de malestares.

Burin et al. (1990) se refieren al malestar como estados de ánimo que pueden traducirse en sufrimiento, dolor o incomodidad ocasionados por condiciones de vida que resultan limitantes

para las mujeres, tales como barreras para su autorrealización y satisfacción de necesidades, resaltan su carácter no patológico pues no puede considerarse un trastorno, pero si se reconocen las afectaciones a la calidad de vida.

Estas limitaciones a la vida de las mujeres pueden ser multidimensionales, para el presente trabajo fue central el control de los afectos y de la sexualidad. Desde el feminismo se retoma el papel del control sobre las mujeres, específicamente donde el control de la sexualidad de las mujeres es un punto central en el sistema patriarcal, cualquiera que controle la sexualidad femenina, controla la reproducción de la sociedad (Cavin, 1985).

Este trabajo de tesis viene de un proceso personal (y por lo tanto político) de cuestionamiento de las propias experiencias en las relaciones sexo-afectivas con hombres, del acompañar a mis amigas, familiares y a otras mujeres en sus vivencias, experimentando distinto tipo de sensaciones y malestares que en ocasiones no tenían nombre, y en la mayoría de las veces, era casi imposible de cuestionar.

Desde pequeña me recuerdo presenciando situaciones que me hacían preguntarme porqué vivíamos el amor de esa manera, de donde venía el dolor y el miedo que experimentábamos, y el reconocerme en las experiencias de otras mujeres fue dando sentido a esas situaciones que creía vivía aislada. Por ello nació la intención de profundizar en estas experiencias colectivas, para tener un espacio donde nombrar y hablar de aquello que duele y es normalizado, pero también de las resistencias que hemos tenido a lo largo de nuestra vida.

Por lo tanto, tiene como una base el método biográfico narrativo puesto que permite obtener una serie de datos a través de diversas técnicas biográficas como lo son los relatos de vida, las historias de vida, las biografías y autobiografías de las personas con el fin de conocer e identificar sentimientos, motivaciones, así como aspectos subjetivos reflejados en dichas

historias que describen puntos de cambio en sus vidas (Campos et al., s.f.).

Así mismo, se retoma el feminismo como una herramienta para analizar la situación y/o condición de las mujeres. Benedicto (2018) incorpora el concepto de mandato de género, refiriéndose a la sumisión de los roles en la forma de comportarse y socializar que se aprenden culturalmente y posteriormente se replican por parte de las mujeres, esto produce una organización sexista de la sociedad, asignando el trabajo reproductivo y de cuidados a las mujeres, lo cual implica una sobrecarga de trabajo y alto estrés mental.

Entonces, son el cuerpo y la salud, un territorio cotidiano en el que se manifiestan las contradicciones sociales; el poder, el sometimiento y las desigualdades. El malestar de obedecer a estas condiciones de vida, es en las mujeres una negación a sí misma, que se puede expresar también a través de la violencia autoinfligida mientras que los hombres tienen la posibilidad de conectar con sus necesidades propias y que genera violencias a hacia las y los otros.

La psicología históricamente se ha aproximado bajo el disfraz de definiciones de salud mental y/o bienestar, libres de valores o cargas personales desde el paradigma positivista, ha promovido opiniones dominantes sobre la sociedad y lo que es ser “normal” o lo que está fuera de lo “normal”, además, se ha impulsado la comprensión individual de la salud mental, que lleva a la búsqueda de soluciones individuales a la misma. La crítica a la concepción de la psicología sobre la salud mental de las mujeres ha sido desde la teoría feminista, que entiende al malestar como una consecuencia de la posición de las mujeres en sociedad, marcada por la división sexual del trabajo y el poder en una sociedad patriarcal enfatizando de qué manera estos elementos contribuyen a la salud mental de las mujeres (Vindhya, 2002).

Por lo tanto, un análisis feminista de los malestares que experimentan las mujeres en sus relaciones sexo afectivas nos permite mirar aquellos elementos políticos de la vida cotidiana y

afectiva. Este análisis feminista se enfoca en las mujeres más allá de la visión masculina del mundo. Es decir, la investigación feminista tiene como punto central, mejorar la condición de las mujeres y de aportar a su liberación, pues comparte eso con el feminismo. Además, en este tipo de investigación en el análisis se concentra en categorías como patriarcado, explotación de las mujeres, sexo-género y opresión.

Con la finalidad de profundizar en las experiencias de las mujeres en sus relaciones sexo-afectivas con hombres, la presente investigación intentó responder a la pregunta: ¿Cuáles son las experiencias que han vivido las mujeres en torno a su malestar emocional en el marco de la heterosexualidad obligatoria?

Para poder estudiar dicho fenómeno mencionado, esta tesis se conforma de 7 capítulos a través de los cuales se revisa lo siguiente:

En el **capítulo uno** se hace una revisión de los paradigmas de la salud mental, del malestar emocional, la problematización de la medicalización de las mujeres como una forma de control social desde una crítica del movimiento anti psiquiátrico como cuestionamiento hacia la patologización de los procesos, sentimientos y pensamientos, así como de dinámicas sociales. En ese sentido, se hace una crítica a la medicalización específicamente de las mujeres lesbianas como una forma de control de sus cuerpos y su sexualidad.

En el **capítulo dos** se hace una revisión de cómo se comprende y estudia el malestar emocional de las mujeres desde una perspectiva de género, a través de un cuestionamiento de lo “asignado” social y culturalmente, así como mediante un análisis de las distintas esferas de la vida de las mujeres como el ser pareja, esposa, madre. Así mismo, se esclarece un posicionamiento respecto a las contribuciones y limitaciones de la perspectiva de género para abordar la problemática.

En el **capítulo tres** se hace una crítica a la heterosexualidad como un régimen político que condiciona y marca las experiencias de vida de las mujeres, a través de un cuestionamiento a los discursos biológicos, naturalistas y esencialistas de las relaciones sexo-afectivas. Se desarrolla a las diferentes teóricas feministas que han contribuido al análisis de las repercusiones de la heterosexualidad en nuestras vidas, además de anclarlo a un sistema político, cultural y económico que se vive y experimenta en la vida cotidiana en las relaciones sexo-afectivas.

En el **capítulo cuatro** se plantea el marco metodológico bajo el cual este trabajo se guio, el cual fue a partir de la psicología social y el construccionismo social, así como del feminismo. Retomando un posicionamiento fuera de lo neutral, objetivo, distante y no político, por el contrario, se hace énfasis en una investigación social cualitativa desde El Punto de Vista (Blázquez, 2010) visibilizando la importancia de reconocer el posicionamiento político que tomamos frente a lo que investigamos, siendo el producto un conocimiento situado dependiendo de las condiciones y situaciones de las mujeres.

El **capítulo cinco** es el primero capítulo de resultados en el que se profundiza en los hitos del malestar emocional de las participantes, donde se describe y vincula como fueron sucediendo los eventos para la conformación de ese malestar. Así mismo, se hace un análisis de cómo se nombra, vive, y se recupera de ese malestar, además de una perspectiva de sus propios procesos en la actualidad.

El **capítulo seis** es el segundo capítulo de resultados específicamente para las experiencias y significados de las participantes viviéndose en la heterosexualidad, se explora como han sido otras experiencias relacionándose sexo-afectivas con hombres y como significan esas experiencias a partir de su propio análisis, la discusión se centra en la vinculación entre los hitos del malestar y la heterosexualidad.

Finalmente, **el capítulo siete** cierra con las conclusiones sobre la vinculación de ambas experiencias, así como preguntas que aún quedan para futuras investigaciones y reflexiones finales.



## Capítulo 1

### Revisión crítica de los paradigmas de la salud mental y el malestar emocional

#### 1.1 Sobre la salud mental

La salud mental es un concepto general en el que convergen discursos sobre los trastornos mentales, los problemas psicosociales y el bienestar. Estos discursos responden a distintas formas de concebir la salud mental en el ámbito de la salud pública, la filosofía, la psicología, la antropología y la psiquiatría entre otras disciplinas. Además, se contextualiza en periodos históricos concretos que aportaron ciertas perspectivas al cómo se piensa, entiende y se promueve la salud mental.

Este, fue un concepto que nació a partir del contexto histórico de la segunda guerra mundial en el que se evidenciaron los tratos inhumanos durante la guerra y sus repercusiones en distintas esferas de los individuos, principalmente. El mismo concepto de salud mental ha ido modificándose a lo largo del tiempo, desde distintas instituciones y acuerdos sobre la salud de la población en general. En primer lugar, se consideró como la ausencia de las enfermedades o trastornos mentales, y posteriormente fueron incorporándose más elementos que ayudarían a comprenderla en un papel más activo de la población y en los que se complementarían aspectos sociales, biológicos y psicológicos.

Entonces, se puede decir que resulta en un estado de bienestar en el que los individuos son conscientes de sus propias capacidades y pueden afrontar las tensiones normales de su vida, así como ser productivos y trabajar de manera fructífera con capacidad de contribuir a su comunidad (Lopera, 2014).

Este aspecto de productividad como un indicador de la salud mental, que más adelante autoras y autores han relacionado estrechamente con la ideología del sistema económico

capitalista actual, ha resultado muy importante en cuanto a la forma de medir el impacto de las enfermedades mentales como la depresión, la ansiedad, entre otras. Incluso, en su caso, el impacto se mide por la cantidad de días productivos perdidos y la afectación a las actividades cotidianas (Wagner et al., 2012).

Sin embargo, no se mencionan las diferencias en días productivos entre mujeres y hombres, así como la manera en que esto puede impactar de forma distinta a cada uno, asumiendo que la población en general trabaja la misma cantidad de días y la pérdida es la misma en términos psicológicos.

Retomando, la salud mental puede ser entendida como un estado y/o un proceso, otros elementos se han ido contemplando con el tiempo como un intento de tener una definición más completa sobre la salud mental. Entre esos esfuerzos está concebirla también como la capacidad de adaptarse y funcionar en las mejores condiciones: sentirse pleno, capaces de experimentar distintas emociones, poseer un sentido de libertad para realizar elecciones sin restricciones, vivir cada momento y la existencia de autoafirmación (Caballero, 2007). Sin embargo, sigue existiendo un entendimiento predominante de la salud mental como la ausencia de la enfermedad mental, dicho término se ha popularizado y sobre todo se ha convertido en un término de uso cotidiano.

De la misma manera, la enfermedad mental tiene dos formas dicotómicas de entenderse, algunos otros enfoques retomarán ambas de esas perspectivas, pero esta puede dividirse en dos grandes elementos: la que considera la parte biológica con un mayor peso sobre la explicación de la enfermedad y la que considera a la parte psicosocial como parte fundamental tanto de la salud como la enfermedad mental (Mebarak et al., 2009).

Entonces, pueden resumirse en tres las formas de comprender la salud mental; la

biomédica, la comportamental y la socioeconómica. La primera se enfoca en la tradición biologicista y empirista en el que la enfermedad es producto de factores anatómicos o fisiológicos, reduciendo lo mental a procesos meramente biológicos, y entendiendo la ausencia de la enfermedad como normalidad por lo cual tiene un eje identitario en la salud mental. Desde el enfoque comportamental, es fundamental la forma en que las personas se comportan, esto constituye un factor determinante en la salud mental y se pone énfasis en los hábitos, dependiendo si son saludables o no para desencadenar cualquier anomalía.

Entonces, se reducen a conductas adaptativas que permitan encajar en comportamientos adecuados. Finalmente, en el enfoque socioeconómico, el estilo de vida ya no es suficiente para tener una salud mental, ahora se suman las condiciones de vida, es decir, las posibilidades dadas por la economía y la sociedad para desarrollar una salud mental adecuada. Existe una relación entre los individuos, las estructuras socioeconómicas, el ambiente material y la vida cultural. En este último enfoque se suma la crítica a la normalización, a la medicalización, al individualismo y al modelo económico capitalista (Restrepo y Jaramillo, 2012).

Sin embargo, el enfoque que ha predominado en las ciencias de la salud es el biomédico. En este y en el uso cotidiano, se usan indistintamente los términos “enfermedad mental” y “trastornos mentales”, a pesar de que sus definiciones han llevado una discusión entre distintas disciplinas. El término de “enfermedad” se reserva principalmente para aquellos procesos que se consideran patológicos en los que la pérdida de la salud tiene una causa orgánica. Por otro lado, el término “trastorno” tiene un significado más amplio y se utiliza cuando existe una afectación a la salud, sea o no una consecuencia directa de una causa orgánica (Caballero, 2007).

Con respecto al modelo biomédico, y el cómo se intenta intervenir y/o promover la

salud mental, se deriva el enfoque psiquiátrico, en este existen parámetros a partir de cuándo se considera que no existe una buena salud mental, o en este caso, la existencia de un “trastorno” a través de la descripción de una serie de síntomas y comportamientos específicos. Para ello se han construido distintos registros para clasificar las enfermedades mentales.

Uno de estos casos ha sido la realización de El Código Internacional de Enfermedades (CIE-10) y los Manuales Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM) por sus siglas en inglés.

Las principales críticas a estos instrumentos para clasificar, evaluar y diagnosticar distintas formas del desarrollo de las enfermedades a través de una clasificación de los pensamientos y de las emociones, son que se quedan en aspectos estadísticos, dando mucho más peso a la descripción de síntomas y posible evolución de la enfermedad mental sin explicar la base experiencial sobre los que dichos síntomas y enfermedades se construyen. De igual manera, tampoco proporcionan claridad en el significado de quien está viviendo la enfermedad, por lo tanto, las y los profesionales de la salud no tienen una visión completa de lo que está sucediendo más allá de los síntomas (De Castro, 2000).

Martínez-Hernández (2017) menciona que, alrededor de este enfoque, existe una construcción alrededor del cerebro cómo el órgano central de la persona. A este tipo de discursos le llama neuronarrativas, siendo estas explicaciones que le dan un lugar privilegiado a las disfunciones cerebrales dificultando una comprensión y consciencia del marco social del sufrimiento, estructurándolo en términos de individualidad y cerebralidad. Por ende, se resalta la idea de que las respuestas están en el interior, que no es el interior autorreflexivo, sino en el órgano cerebral que centra la explicación y experiencia.

Entonces, a pesar de las posibles explicaciones entre los orígenes de la enfermedad y/o

trastorno mental y su definición conceptual, el enfoque predominante sigue siendo el de enfermedad o malestar como consecuencia de una causa biológica, como se discutirá más adelante, las implicaciones de comprender estos fenómenos simplemente desde lo psiquiátrico y enfoque biomédico, sería fuertemente criticadas por el movimiento antipsiquiatría en los años 60, en el que se denunciaban las intenciones alienadoras de la institución psiquiátrica y con ello su tendencia de patologizar a la sociedad considerando como “enfermedad mental” lo que en muchos casos eran conflictos de otra índole (Lopera, 2014).

## 1.2 El malestar emocional

En ese sentido, un concepto relevante en las experiencias de las mujeres es el de malestar. Adoptando distintas formas entre el malestar psicológico, de género y emocional. Este último, como una categoría de análisis importante para la comprensión de las experiencias y significados de las mujeres y su sentir respecto a ciertas condiciones y/o eventos que lo detonan y en su forma de vivirlo.

El malestar emocional se define como una sensación subjetiva por parte de una persona que encuentra una ausencia o merma de su bienestar físico o mental y que no le permite vivir la vida diaria con supuesta normalidad. Así como en los conceptos anteriores, se entienden también diferencias entre enfermedad y malestar emocional, el primero en que se legitima una demanda de la persona y el segundo como una causa no patológica del origen de ese sufrimiento (Salazar y Sempere, 2012).

Como se ha mencionado anteriormente, Burin et al. (1990) se refieren al malestar como estados de ánimo que pueden traducirse en sufrimiento, dolor o incomodidad ocasionados por condiciones de vida que resultan limitantes para las mujeres, estas pueden ser barreras para su

autorrealización y satisfacción de necesidades.

Así mismo, las autoras Burin et al. (1990) hacen énfasis en la diferencia entre los conceptos de sufrimiento y enfermedad, entendiendo el primero anclado a las situaciones de opresión de las mujeres y el segundo dónde justamente, debido a un enfoque hegemónico biomédico, se niega el reconocimiento de los orígenes del malestar de las mujeres que tienen un origen sociohistórico en los modos de vida.

Esta negación de los orígenes de los malestares de las mujeres tiene distintas consecuencias en el entendimiento de las emociones de las mujeres y como se viven en la cotidianidad. Algunas mujeres como Abigail Huerta (2008), han intentado llevar las explicaciones sociológicas al nivel de la construcción de los sentimientos y cómo esto sucede específicamente con las mujeres. En su texto, menciona que el sentir es también social, que nuestras emociones y sentimientos también se construyen en el exterior, y en las interacciones y relaciones que construimos con otras personas y sobre todo con el mundo que tiene ciertas demandas.

Ella reconoce que esta construcción de las emociones en el caso de las mujeres, tiene que ver con los roles que se establecen y lo que la sociedad espera de nosotras, enfatizando que estas demandas se han ido construyendo en las diferencias biológicas sexuales, esto tiene que ver con las tareas a las que somos asignadas a realizar por ser mujeres y lo que nuestros sentimientos significan tanto conceptual como operativamente. (Huerta, 2008).

Extendiendo este análisis a la falta de comprensión de los procesos emocionales de las mujeres, también se hace referencia muchas veces a los procesos biológicos que los acompañan. Hablando específicamente por ejemplo de la depresión o distintas emociones sentidas y expresadas durante la menstruación de las mujeres, esta explicación poco ha ayudado a

comprender la ciclicidad de las emociones de las mujeres en relación con su cuerpo, al contrario, se ha utilizado como un argumento para encasillar y etiquetar a las mujeres de distintas formas. Esto es un ejemplo de cómo la sexualidad de la mujer no es uniforme y pasa por distintos ciclos y estados sexuales diferentes unos de otros. Se considera que se ha perdido a lo largo de una socialización patriarcal, la percepción del estado cambiante del cuerpo de las mujeres, debido al falocentrismo como centro de comprensión y entendimiento de las distintas fases de sentir, percibir y vivir los cuerpos, siendo el cuerpo de los hombres el centro del producto del conocimiento (Rodríguez, 2005).

### 1.3 La medicalización de las mujeres y su función social

Parte central de la experiencia de las mujeres con distintas expresiones del malestar emocional, es el proceso de medicalización que experimentan y a las que particularmente son forzadas. El fenómeno de la medicalización, ha sido estudiado y tratado de comprender desde distintas perspectivas en las y los distintos actores sociales. Este proceso se entiende como aquel en el que un mayor número y diversidad de condiciones, conductas, experiencias y sensaciones son categorizadas como enfermedades o desórdenes y que por ende se incorporan al campo de entendimiento de los profesionales de la biomedicina.

Existieron en su momento ciertas condiciones que propiciaron este auge de la medicalización; los avances en la química, biología y farmacología moderna. Sin embargo, se ha intentado abordar de manera social e histórica, desde dos principales marcos de referencia. El primero desde el marxismo, recalca que este proceso se ha dado por el impulso individual de la búsqueda de problemas personales para la explicación de los malestares, que, en su perspectiva, se derivan de problemas de clase producidos por el orden social, en el que, a mayores

enfermedades diagnosticadas, mayor consumo de fármacos en el capitalismo. El otro enfoque, es desde el feminismo, dónde este proceso se deriva de las condiciones de sexo y género en que vivimos las mujeres, siendo la medicina la que se apropiara de los cuerpos y de las experiencias de las mujeres (Murguía et al., 2016).

Parte de este proceso y su frecuencia en mujeres, se puede problematizar a partir de la diferencia en términos de tratamiento y trato al diagnosticar a hombres y a mujeres. Existen distintas hipótesis para explicar la prevalencia de ciertos malestares o trastornos en las mujeres, de acuerdo con Markez et al. (2004), generalmente encontramos tres; la primera es que puede deberse a las formas en que las mujeres expresan sus sentimientos, en las que se consideran más abiertas y “más permitidas” para expresarlos, por lo tanto, se les diagnostica más. La segunda es que se debe a un sesgo médico en el que, ante una misma queja, personal de salud ofrezcan diagnósticos y tratamientos distintos.

A las mujeres suelen ser diagnosticadas en mayor medida y a recetar fármacos como tratamiento en primer lugar, derivado del entendimiento médico. En tercer lugar, el sexo del profesional de salud también es de relevancia, las médicas suelen dedicar más tiempo a indagar en el malestar de las mujeres y se muestran menos directivas y autoritarias en recetar medicamentos en comparación con los varones quienes recetan más fármacos a las mujeres. Algunas explicaciones de este fenómeno giran en torno al paternalismo por parte de psiquiatras y médicos hombres hacia las mujeres. Además, esta última explicación se relaciona con que el diagnóstico de salud mental de las mujeres a una necesidad de controlar los comportamientos “inaceptables” y que generan inestabilidad en familias y comunidades, negándoles a las mujeres sentirse de cierta manera.

Indistintamente de las explicaciones del porqué sucede esto, la realidad es que las



mujeres son más medicadas con fármacos que los hombres, y estos, son especialmente ansiolíticos, antidepresivos y somníferos. A pesar de que las mujeres han buscado sanarse y curarse a sí mismas mediante distintas prácticas entre mujeres como el uso de hierbas, té y actividades como tarot, lectura de café etc. También han optado por fármacos. Sin embargo, en su mayoría, estas drogas sólo eliminan los síntomas temporalmente en el tiempo que dure su efecto e incluso, algunos de esos tranquilizantes menores llegan a ocasionar una dependencia física y psicológica lo importante es mantener visible el hecho de que las mujeres constantemente tienen malestares (Lagarde, 2015).

De igual manera, la medicalización de los cuerpos de las mujeres, puede ser una consecuencia del entendimiento de los malestares emocionales inclinado hacia la esfera meramente anatómica y fisiológica.

Existen distintas hipótesis para explicar este fenómeno de la medicalización. Como se mencionaba, una de ellas es que ha sido analizado como una forma de controlar los cuerpos y las conciencias de las mujeres. Algunas autoras como Valls (2008), se preguntan si ¿será que en realidad las mujeres son más propensas por ejemplo a la depresión y a la medicación de forma neutral y objetiva o existe una inclinación a esto para que las mujeres logren soportar la dureza de las condiciones de vida y el papel de eternas cuidadoras acallando sus quejas y demandas con psicofármacos? Cuestionar y problematizar sobre esa situación es indispensable para comprender por qué miles de mujeres deben de drogarse para poder comenzar un nuevo día o poder conciliar el sueño.

Aunado a esto, como se mencionó en la concepción del malestar emocional, se relaciona con la tendencia de volver patológico ciertos malestares que provienen más de la vida cotidiana y de las condiciones de vida que se viven. En el caso de las mujeres, estas condiciones

serían el trabajo de casa, el rol maternal, entre otros aspectos que son factores estresantes para ellas. Esos síntomas de las mujeres como tristeza, ansiedad, enojo y tensión que expresan a raíz de sus condiciones de vida, se han vuelto cada vez más medicalizados. La visión de salud mental dominante ve estos síntomas y respuestas emocionales como patológicas, y responden ante la enfermedad con drogas, considerándose una actitud patriarcal represiva. Es decir, se ha visto a las mujeres como el problema y no a las causas de esas emociones (Burin, s.f.).

Existe un funcionamiento social e interés por la rapidez que implican estos procesos de medicalización sobre las mujeres y personas en general para asegurar el funcionamiento de las personas en términos de productividad, autoexigencia, proactividad y socialización y hacerlo en tiempos récord con una resolución química y rápida y pero que al final está atendiendo simplemente al síntoma. Específicamente en las mujeres, se asocia al cumplimiento de expectativas sociales de las representaciones sociales de la sociedad; ser proactiva, poder con todo y con todos, ser para otros. Además, específicamente al rol de ama de casa, la medicalización ocurre más frecuentemente cuando existen demandas y violencias por quienes las rodean al considerarlas como la “la loca”, “la bruja”, “la deprimida”, cuando no saben lo que no quieren, cuando protestan, y muestran sentimientos que no son esperados por los demás (Arizaga, 2007).

Esto, confronta la hipótesis sobre los altos índices de diagnósticos de trastornos mentales y afectivos en las mujeres en el que ellas son más “aceptadas” a expresar sus sentimientos, cuando en realidad se puede ver cómo en un análisis mucho más profundo, cuando las mujeres muestran sus sentimientos como enojo, hartazgo, incertidumbre y tristeza como forma de protesta a las condiciones que viven, rápidamente se les violenta juzgándolas de locas, brujas e inestables y pasan a recibir una presión para ser medicadas, o como se verá más

adelante, ser encerradas en psiquiátricos y así poder silenciar sus experiencias y seguir manteniendo la estabilidad y funcionamiento social de las familias y de las comunidades.

#### 1.4 El movimiento antipsiquiatría

De acuerdo con Cea y Castillo (2016), a raíz de las prácticas psiquiátricas y de la creciente medicalización, surgió la antipsiquiatría en los 60's, principalmente en distintas partes de Europa y citan a los diversos precursores: en Gran Bretaña con David Cooper quien acuñó el término, Ronald Laing y Aaron Esterson, en Italia con Franco Basaglia, en Francia con las ideas de Foucault y Deleuze y Estados Unidos con Thomas Szasz y Thomas Scheff.

Este movimiento surgió como una crítica a la psiquiatría con su modelo médico y su enfoque biológico de las enfermedades mentales. Puede dividirse en dos grandes momentos; la antipsiquiatría clásica y la nueva antipsiquiatría. La primera fue un movimiento mucho más intelectual y profesional, que denunciaba la psiquiatría como una disciplina de control social para mantener el orden establecido, se hacía una crítica de su función como instrumento de dominación y su función de poder. En este momento Thomas Szasz hacía una crítica al término de la enfermedad mental, prácticamente fue un no rotundo a la expropiación de la salud mental, al consumo de fármacos, a la represión en los manicomios, a los electroshocks y a la sociedad capitalista.

Así mismo, se buscaba cuestionar toda terminología clínica, en Estados Unidos, Szasz pensaba que el término de enfermedad mental, era un mito. Hacía la crítica de que los diagnósticos psiquiátricos son etiquetas estigmatizadoras a comportamientos que molestan u ofenden el statu quo de la sociedad, intentaban encontrar en esa misma sociedad, la raíz de los malestares. Dado el contexto histórico, ellos predominantemente estaban bajo la influencia de los

trabajos de Marx sobre el sistema capitalista y la sociedad burguesa. Entonces, estos diagnósticos psiquiátricos eran una cortina de humo para una serie de problemas económicos, existenciales, morales y políticos, que debían encontrar su solución en esos mismos rubros y no mediante la institución de la psiquiatría (Vásquez, 2011).

Derivado de este primer periodo del movimiento, en los años 70 's surge otro, pero ahora estuvo conformado de expacientes o sobrevivientes de la psiquiatría el cual estaba más enfocado hacia el activismo, la resistencia y protesta que la antipsiquiatría clásica. Denunciaban más claramente que las prácticas psiquiátricas se daban en un contexto de discriminación respecto al género, situación social, color de piel y origen cultural reproduciendo la estigmatización.

Posteriormente, en los años 80's, la antipsiquiatría clásica tuvo una fuerte baja, y en los años 90's surge lo que se conoce como la nueva antipsiquiatría, la cual denunciaba que la psiquiatría definía problemas humanos como objetos de la medicina, criticaba la falsa neutralidad y objetividad, además de que había que reconocerla como una ideología de un contexto histórico determinado. Tenía una postura clara contra la creciente medicalización y principalmente, cuestionaba la validación científica y el orden epistemológico que se le otorgaba a la psiquiatría (Cea y Castillo. 2016).

Se podría observar en el movimiento antipsiquiatría cierto protagonismo por los hombres, erróneamente se puede pensar que ellos fueron los primeros y únicos en cuestionar las prácticas psiquiátricas o en general el modelo médico en procesos psicosociales. Por el contrario, mujeres también hicieron este análisis.

Rodríguez (2020) cita a la psicoterapeuta Bonnie Burstow, quien fue una mujer canadiense y es reconocida por hacer este análisis crítico de la psiquiatría en las mujeres y en

unirse al movimiento, reflexionó principalmente acerca de las condiciones de las y los pacientes, y las condiciones específicas de las mujeres. Ella consideraba que estas reacciones se eran razonables considerando la sociedad patriarcal y traumática en la que viven. Denunciaba particularmente las prácticas opresivas a las mujeres, sobre todo en la terapia familiar, en el que veía a las mujeres sacrificarse por todo el sistema. Visibilizó los tratamientos diferenciados entre mujeres y hombres, y como ellas recibían de dos a tres veces más terapias electroconvulsiva, provocando daños emocionales y físicos.

La autora Oliva López (2013) menciona como se dio la construcción social de las emociones de las mujeres en México en torno de la feminidad, como una característica innata de las mujeres. Señala como algunas experiencias y expresiones emocionales de las mujeres eran patologizadas por la psiquiatría y la perspectiva médica, especialmente en el caso de la histeria la cuál era considerada una enfermedad única de las mujeres por un mal del útero.

Todas aquellas emociones intensas y que se salieran de norma eran mal vistas, relata cómo incluso en México en el siglo XIX, mujeres eran encerradas en el manicomio por el reclamo público a sus parejas por alguna situación de la relación, considerándose en el rango de la enfermedad mental. Ella recalca que las emociones de las mujeres deben ser historiadas e interrogadas para identificar el uso social que la psiquiatría le ha dado más allá de las manifestaciones físicas para saber cómo se perpetua el orden social desde el discurso de las ciencias médicas.

Dosil (2019) documenta cómo fue este proceso en México, además de nombrar a las principales psicólogas involucradas en ello. Este movimiento antipsiquiatría fue posible gracias a la proliferación de corrientes psicológicas durante los 70 's que daba paso a la antipsiquiatría. Este se dio dentro de un contexto histórico en los años de gubernatura del PRI y la represión

constante, el cierre definitivo del manicomio La Castañeda en 1967 y la creación de granjas a las afueras de la ciudad con las mismas prácticas psiquiátricas, así como la ampliación de los pisos psiquiátricos en el IMSS e ISSSTE durante 1976-1981.

En el Centro Intercultural de Documentación de Cuernavaca, se dio un encuentro entre los principales fundadores y seguidores del movimiento, entre ellos Franco Basaglia. Fue la psicóloga mexicana Sylvia Marcos quién retomaría muchas de sus ideas para seguir creando un espacio para el debate y el intercambio de alternativas a la disciplina mediante la Red de Alternativas a la Psiquiatría. Durante estos encuentros, se reemplazaron términos clínicos por otros con mayor peso social como capitalismo, miseria, represión, familia, sexismo, exclusión, lucha de clases, micropolítica, revolución y liberación.

Las mujeres mexicanas y del mundo, estaban denunciando a la psiquiatría a través de un cuestionamiento de la mujer como un ser para otros. Explicaban cómo las enfermedades mentales eran diagnosticadas en ese reducido margen de error de comportamiento que las mujeres no podían fallar. En esa línea, las autoras Alanís et al. (2013) realizaron una investigación consultando dos expedientes de mujeres internadas en el manicomio “La Castañeda” en México a principios del siglo XX para identificar cómo era el modelo de ser mujer mexicana en esa época y las consecuencias de sobrepasar esos parámetros.

Las mujeres debían cumplir las funciones del hogar y la maternidad, además de verse caracterizadas por la generosidad, la amabilidad, la paciencia y el amor. Tenían que ser buenas madres, esposas, hijas y hermanas. Una de las mujeres de las cuales se analizó su expediente, relataba la vida que tenía al consumir alcohol, tener una vida sexual activa y su intermitente búsqueda de un espacio dónde vivir debido a la muerte de su padre. El médico o psiquiatra, escribió que no lo decía con pudor, por lo que sus acciones eran inmorales. Ella fue

diagnosticada con “locura moral”.

Otra de las mujeres encerradas en este lugar, fue diagnosticada con “excitación maniaca de origen histérico y paranoia”, las autoras comentan que de manera textual la justificación en su expediente era que “leía mucho”. En ese entonces, había una estricta regulación del acceso a la lectura por parte de las mujeres, sólo había ciertos textos autorizados -que hablaban de la feminidad y el rol esperado a cumplir- y debían leerse en supervisión de familiares, principalmente hombres. Entonces, las mujeres que eran encerradas en La Castañeda, eran mujeres que, de acuerdo a los registros, rompían con lo que los hombres consideraban el entorno armónico del orden social y familiar.

En ese mismo cuestionamiento de las prácticas psiquiátricas, se suscitaron críticas a la psicología. Fernández (1984), menciona a un grupo de psicólogas feministas mexicanas integrado por Concepción Fernández Cazalis, Itziar Lozano Urbieto, Dulce María Pascual Moncayo y Beatriz Suárez del Sol las cuales presentaron en Cuernavaca una denuncia al psicoanálisis por sus tendencias manipuladoras, opresivas y de explotación en sus prácticas terapéuticas y en su propia filosofía, especialmente con las pacientes mujeres para perpetuar intereses capitalistas y machistas (Fernández, 1984, como se citó en Dosil, 2019).

Por otro lado, el término central en el que muchas de estas críticas se dieron fue alrededor de la “locura”, pues en ese entonces distintos malestares entraban en esa categoría. Franca Basaglia (1985) propuso entenderla como un fenómeno explícita e históricamente determinado, es decir, como un producto histórico-social. Al igual que otras mujeres, problematizó sobre cómo es que “surge” la locura al sobrepasar los rangos de comportamientos legítimos considerados para las mujeres, los cuales son mucho más reducidos que para los hombres. Dichos comportamientos están enmarcados en ciertas categorías; obligaciones, valores,

funciones, límites, y expectativas. Por consecuencia, la desesperanza, la auto restricción, el querer desaparecer y hundirse emocionalmente, son la forma más común de reaccionar a la reducción del espacio vital y al acorralamiento que sufre la mujer, llamándole a su sufrimiento “enfermedad mental”. Además, critica el papel de la psiquiatría preguntándose:

¿Qué hubiera sido la psiquiatría sí, siendo coherente con su problema, se hubiera “ocupado” - sin la mediación de la enfermedad devenida ‘institución’- del sufrimiento que nace en la opresión, en la represión de la subjetividad y del cuerpo, en la imposibilidad material y psicológica de expresar las necesidades de esta subjetividad y de este cuerpo, antes que a ellas se les hubiera dado un nombre? (Basaglia, 1985, p. 73).

Pero ¿quiénes son los que tienen control sobre las locas o las enfermas mentales?

Marcela Lagarde (2015) describe que son las instituciones: la familia, el hospital, el tribunal y los demás individuos de poder como los familiares, vecinos, amistades, jefes, médicos, psiquiatras, ginecólogos y psicólogos quienes deciden por las mujeres, donde obviamente las prácticas terapéuticas no buscan la cura o la eliminación de sus malestares, sino que buscan reproducir el sufrimiento. De igual manera cuestiona al entendimiento como “enfermedad” del malestar de las mujeres, y todo el discurso de modernidad y humanización que los psiquiátricos comenzaron a difundir, cómo si la esencia opresiva de la reclusión pudiera ser evitada con la modernización.

Entonces, las mujeres feministas de la época coincidían en las explicaciones de las enfermedades mentales de las mujeres y el cuestionamiento del patriarcado como generador de distintos malestares, dejando fuera todo biologicismo y visibilizando estructuras sociales que impactaban en la salud mental por el hecho de ser mujeres. Además de una crítica al trato que recibían las mujeres sobrevivientes o expacientes de la psiquiatría, y la institucionalización de



sus demandas (Castillo, 2019).

### 1.5 La violencia ejercida a las lesbianas desde la psiquiatría

En ese entendido en el que las mujeres que eran consideradas fuera de la norma, de la normalidad y de lo que era ser una buena mujer adoctrinada a mantener el orden social de la familia, del esposo y la maternidad, aquellas mujeres que no cumplieran con esos parámetros serían buscadas o castigadas, también fue el caso de las mujeres lesbianas. Si bien posteriormente se hará un mayor énfasis en el papel de la heterosexualidad, se esbozarán algunos elementos necesarios en el caso de las lesbianas y la institución psiquiátrica.

Muchas mujeres lesbianas fueron sobrevivientes de la institución psiquiátrica al resistir a las distintas prácticas violentas contra ellas. En distintas partes del mundo se ha construido y reconstruido un análisis histórico de las mujeres lesbianas y la psiquiatría. En Europa durante los años 60's y 70's, estaban en auge las intervenciones psiquiátricas en la homosexualidad.

Algunas autoras como Carr y Spandler (2019) mencionan que las lesbianas acudían a estas instituciones en busca de respuestas en cuanto a su sexualidad, como un intento de aliviar los sentimientos de culpa y vergüenza. Algunos psiquiatras creían que podían “curarlas” y que el deseo sexual lésbico podía ser tratado como cualquier otra neurosis. Los tratamientos iban desde terapias de conversión hasta electroshocks y también de drogas como LSD para “superar” su sexualidad y que se sintieran atraídas sexualmente por hombres.

Esta visión entre “curar” y dar “tratamiento” claramente proviene del modelo médico de concebir distintas situaciones y fenómenos sociales. En general respecto al modelo biomédico, Karina Vergara (2013) realizó una investigación sobre las experiencias de mujeres lesbianas en consultorios ginecológicos, a pesar de que su investigación no es en cuanto a la salud mental y el malestar emocional, en sus conclusiones se encuentra relación sobre la

concepción general del modelo biomédico y su intervención. Ella menciona que en este modelo se construye y determina que el sujeto-objeto que requiere la atención médica es heterosexual y por lo tanto deviene en esta atención heterocentrada, reproduciendo así la desigualdad, la cual se exagera cuando las mujeres al nombrarse lesbianas, ponen en tensión la construcción social de la mujer esperada en su sexualidad, es decir, heterosexuales, recayendo toda la violencia hacia lo no normativo. Algo semejante ocurrió con las mujeres lesbianas y la institución psiquiátrica.

Beatriz Gimeno (2005) relata que, durante las últimas décadas del siglo XIX, surge un discurso sobre las lesbianas el cual se encargaban de construir y difundir: sexólogos, médicos y científicos en general. Aquello que se saliera de los parámetros del esperado modelo de ser mujer: blanca, clase media o alta, sin intereses políticos, sin aspiraciones de educación, y por supuesto heterosexual, se consideraba en el terreno de la enfermedad. Las lesbianas comenzaron a ser consideradas mujeres enfermas, sin embargo, posterior a la segunda guerra mundial, fue el periodo más difícil y de más represión contra las mujeres lesbianas. Durante los años 50, debido a los estragos de la guerra, cuando los hombres tienen que volver a casa y hacen falta niños, cualquier reivindicación de autonomía que a muchas mujeres dio el lesbianismo, era una idea peligrosa. Fue durante este periodo en el que más que nunca, el lesbianismo fue categorizado como una enfermedad mental. Hubo toda una campaña por parte de médicos, psicólogos e intelectuales para que las mujeres regresaran a casa a cuidar de sus maridos y niños. En esa época, la psiquiatría decía que el lesbianismo era simplemente un síntoma de un desorden psicológico, la autora destaca:

En estos años, la conformidad al rol social es lo que mide la salud mental y el bienestar de cualquier persona, lo que asegura la felicidad, por lo que los padres que ven que sus hijas no se ajustan exactamente a la norma heterosexual,

asustados, comienzan a llevarlas al psiquiatra. (Gimeno, 2005, p.182).

En conclusión, después de este recorrido histórico, se puede decir que lo que es llamado “enfermedad mental” en general fue y es todavía entendida como la enfermedad de los nervios, la neurosis y la psicosis en las mujeres y es uno de los mecanismos de reproducción de la feminidad cifrada en el ser-de-los- otros, en la culpa-castigo y en el auto abandono. Es claro que las mujeres que no se comportan de acuerdo con la norma que se establece cuando se nombra o delimita lo normal y anormal, son aquellas consideradas locas o enfermas mentales, y pierden total autonomía al pasar en un juego de poder entre principalmente la familia y el estado, y dentro de él, las instituciones médicas y psiquiátricas. Evidentemente, no se ha puesto los ojos en el constante malestar en el que viven las mujeres, sino que ha habido todo un proceso de control y despojo de la autonomía, buscando paliativos aminoren esos sentimientos de impotencia, culpa, angustia, miedo y sobre todo el vacío vital y que recurren a distintas prácticas desde la medicación, consumo de drogas y alcohol para saciarse y como una medida terapéutica (Lagarde, 2015).

La institución psiquiátrica se convierte, se construye y se reafirma como un espacio tanto físico como simbólico en el que se fomenta y reproducen las desigualdades, especialmente sobre las mujeres, se reprimen y se castigan aquellas conductas, sentimientos, pensamientos de las mujeres que no sean acordes con lo que la sociedad patriarcal ha dictado y que, además, se exagera la violencia hacia las que se consideren un peligro o amenaza a esa estructura de poder. Además de un control de los cuerpos de las mujeres mediante el encierro y la medicación, también hay un control de las consciencias para mantener y reproducir estas desigualdades y la propia opresión.

Las emociones de las mujeres también han sido construidas socialmente en un margen

muy estrecho y siempre con un propósito de que los beneficiados sean otras personas, principalmente los esposos, novios, padres, hermanos e hijos. ¿Cómo impactan estas formas de vida dictadas y obligatorias para las mujeres? ¿Cómo se castiga a las que cruzan esas líneas tan delgadas de lo que es ser una buena mujer? Todo lo que rodea a las mujeres como sujetas políticas e históricas tiene un impacto en nuestra salud emocional, física, mental y sexual, sin embargo, estas repercusiones han sido olvidadas o utilizadas en nuestra contra.

Esta crítica tan importante de la teoría feminista, descentraliza los malestares emocionales de la individualidad en la que han sido colocados, al entender que se derivan de una serie de estructuras y poder en una sociedad patriarcal. En esta sociedad patriarcal, en donde los hombres designan distintos roles a ellos y a las mujeres, es entonces el sexo y el género que condicionan la experiencia individual y colectiva de vivir y experimentar la salud mental de manera específica y distinta. Entonces, se tendría que entender la salud mental de las mujeres específicamente bajo este contexto histórico y económico como un conjunto de estrategias tanto individuales como colectivas, que tracen un camino hacia el ideal de bienestar, equilibrio personal y relacional (Benedicto, 2018).

## Capítulo 2

### Aproximación al malestar emocional de las mujeres desde la perspectiva de género

#### 2.1 La perspectiva de género

Las experiencias de vivir un malestar emocional no es la misma en mujeres y hombres, esta experiencia está atravesada por distintos elementos que hacen que los significados que se construyen colectivamente alrededor de estas experiencias tengan diferencias sustanciales. ¿Por qué son distintas? ¿En qué y cómo son distintas? Las ciencias sociales han tratado de comprender estas diferencias a través de la perspectiva de género, teniendo como eje central la categoría género como condicionante de la vivencia de la vida misma, y específicamente, la psicología y la psiquiatría de acuerdo con la vivencia de distintos malestares.

Existen distintas teorizaciones en torno a la perspectiva de género y distintos posicionamientos políticos a lo largo de la historia, así como una discusión compleja sobre qué elementos deben de considerarse en esta perspectiva. De igual manera, la construcción conceptual de las distintas categorías de las que se sirve para poder realizar un análisis de género. En este capítulo se tratará de bosquejar de la manera más concisa y general de esta perspectiva, así como las explicaciones del malestar de las mujeres desde este análisis como antecedentes y algunas de las principales críticas a sus descubrimientos y construcciones teóricas.

La perspectiva de género se puede definir como aquella teoría que abarca categorías, hipótesis, interpretaciones y conocimientos de fenómenos históricos construidos entorno al sexo, marcando una diferencia entre sexo y género como parte central de su análisis. Por lo tanto, se ha visto como un intento de hacer evidente aquellos hechos ocultos y otorgar significados al orden

sociocultural de ser en el mundo de acuerdo esas características, así como de estudiar y analizar el contenido de relaciones entre géneros, sus deberes y prohibiciones. Y específicamente, permite explicar las aspiraciones de las mujeres al analizarlas desde un lugar de ser para otros y poder potencializar procesos de transformación para ser seres para sí (Lagarde, 1996).

Esta perspectiva nace en la década de los 70's entre feministas universitarias anglosajonas, se buscaba hacer una distinción del sexo y de los ordenamientos socioculturales contruidos colectivamente a partir de dichas diferencias por lo que se comenzó a usar mucho más la categoría género debido al uso acrítico e históricamente empobrecido que algunas mujeres consideraban se había dado a la categoría patriarcado. Entonces, el género dice con relación al carácter sociocultural que lo distingue de la connotación biológica (De Barbieri, 1998).

Continuando con Teresita De Barbieri (1998), considera que existen distintas posturas de entender y posicionarse en la perspectiva de género: desde una visión individual que pone en el centro al género como identidad individual, papeles y roles, centrándose en los procesos psicológicos de la personalidad, que se derivan en: sentimientos, actitudes, representaciones. La otra propuesta, es la que considera el género como un ordenador social, en donde hay una construcción colectiva e histórica y es resultado de la división social del trabajo que genera una organización del poder que consiste en la subordinación de las mujeres, respondiendo a una tradición mucho más del tipo sociológica.

En ese sentido, una de las principales aportaciones de esta perspectiva, entendida desde el punto más hacia lo individual, es el concepto de roles de género, en el que se han basado muchas de las explicaciones sobre la psique de las mujeres y la raíz de distintos malestares de índole física y psicológica. Estos roles se pueden definir como papeles y representaciones

sociales de las formas de actuar, pensar y sentir que deberían ser respectivas de hombres y mujeres planteando lo que debe ajustarse a la realidad femenina y masculina. En el caso específico de las mujeres, se debe tener una visión global, de aquellas expectativas concretas que tienen hombres y las mismas mujeres sobre ser mujer, es decir, lo que se espera de ellas como individuos y colectividad.

Las expectativas sobre las mujeres es que a ellas les toca ser: trabajadoras, madres, responsables, profesionistas estudiantes, amorosas, amas de casa, emprendedoras, inteligentes y honestas, además de fieles, comprensivas, sumisas, amigas y amables. Específicamente su percepción sobre ellas mismas, mencionan que les toca ser: independientes, esposas, luchonas, educadas y respetadas. También se encuentra que la maternidad sigue siendo una exigencia social que da sentido a la vida de la mujer como un aspecto central en su identidad femenina. De igual manera, se mira que el hombre ya no es el principal proveedor de la familia, poco a poco las mujeres buscan integrarse a la esfera económica, sin embargo, tendríamos que preguntarnos si eso ha significado una inclusión en las actividades domésticas por parte de los hombres y, por ende, una disminución de esas tareas para las mujeres (Aguilar et al., 2013).

Constantemente se encuentra dentro de este marco de referencia, que los roles “se asignan”, “se distribuyen”, en este caso, de forma desigual recayendo sobre las mujeres. Pero, ¿qué o quiénes asignan o distribuyen estos roles? Es importante destacar que la construcción de estos roles o expectativas de hombres y mujeres sobre lo que tienen que ser, hacer, pensar y sentir, es una construcción colectiva entre distintos canales de comunicación de la sociedad y la misma sociedad.

Sin embargo, la familia resulta ser la institución y estructura social en la que ha recaído esta tarea de socialización. A través de los integrantes de la familia y de la reproducción de estos

roles, se pueden transmitir de una generación a otra los principios y valores de la sociedad. Para la familia es conveniente que la mujer tenga un papel de cuidadora, proveedora de afecto, que sea organizadora de las necesidades de los demás, que tenga funciones de lactancia-crianza, así como el trabajo doméstico. Esto le permite a la familia funcionar y asegurarse de ese funcionamiento a través de la vigilancia del orden establecido y las penalizaciones y/o castigos para salvaguardar ese orden (Siles y Solano, 2007).

La familia no surge de forma espontánea en la historia, tiene sus orígenes ligados al desarrollo de las sociedades y a sus modos culturales y de organización social. Cabe señalar que el tipo de familia que se considera socialmente aceptable y cómo modelo básico es la familia nuclear que se compone de padre, madre e hijos, es decir, una familia heterosexual. Desde su conformación es visible algunas de sus características ideológicas de cómo deben ser las familias. Entonces, la familia cumple funciones de reproducción generacional a través de la socialización de sus integrantes, principalmente las y los pequeños y más aún, que estos procesos se dan dentro de un contexto histórico específico, tan es así, que fue a partir de la revolución industrial y el establecimiento del capitalismo, que pasa a ser considerada la célula básica de la sociedad (Baeza, 2005).

Por lo que se visibiliza la forma en que se construye la vida de las mujeres a través de una serie de funciones, roles, papeles, expectativas a cumplir que propician la vida y el sostenimiento de la sociedad como la conocemos. Podría ser que de la sociedad se esperará que las mujeres cumplieran con todos estos elementos de una buena manera, aceptando ese destino, pero ¿en qué medida eso beneficia a las mujeres? Por consiguiente, habría que preguntarse ¿Qué resulta de ese ser mujer en la sociedad y qué impacto tiene en las mujeres tanto física, emocional y psicológicamente?



## 2.2 Explicación del malestar emocional de las mujeres desde la perspectiva de género

A lo largo de este capítulo citaré distintas investigaciones sobre la salud mental de las mujeres a partir del análisis del género, pensando cómo el género puede resultar como un factor de riesgo para la salud mental y que servirán para esta investigación como antecedentes para comprender dicho fenómeno. Se hablará de un malestar emocional como tal, pero también se retomarán distintas expresiones de sentir en la experiencia de las mujeres, abordando el tema también desde estudios sobre depresión y ansiedad.

En ese sentido, se han construido distintas explicaciones al respecto, algunas tienen que ver cómo afectan los roles que son asignados a las mujeres por parte de los hombres a la salud, por ejemplo, ser jefa de familia o que se dediquen exclusivamente a labores del hogar o en el cuidado de alguien, aquellas con bajo nivel socioeconómico y experiencias de violencia tienen mayor de riesgo de padecer depresión (Ramos, 2014).

Es decir, se reconoce el impacto en la salud física y mental en las mujeres de las consecuencias de esta obligatoriedad de tareas a cumplir y de la serie de expectativas que se ponen en las mujeres combinadas con otras condiciones y vulnerabilidad y factores de riesgo que facilitan la aparición y desarrollo de la depresión y la intensidad de esta, así como de probablemente otras afecciones emocionales.

Desde la visión de las propias mujeres, ellas relacionan el malestar psíquico que experimentan con diversas preocupaciones: problemas en la casa, el exceso de las responsabilidades, falta de recursos económicos y el abuso de sustancias propio o de algún familiar cercano, así como la violencia intrafamiliar y haber sido víctimas de abuso sexual y/o habitar en ambientes inseguros, pero principalmente la carga dentro y fuera del trabajo

(Berenzon et al., 2014).

Una de las principales representaciones y expectativa que se tiene sobre las mujeres es la maternidad, en este contexto que da un sentido y organiza la vida de las mujeres casi en su mayoría y totalidad, es el ser madres-esposas. Este ser, se traduce en una serie de actividades y representaciones sociales de serlo que ponen a la mujer en un lugar de servidumbre “voluntaria”, de realizar actividades de reproducción y un constante ser para los otros: las y los hijos y el esposo. Es parte fundamental de la feminidad que las mujeres existan para maternar y así poder realizar su existencia a través de ser dependientes y servidoras de aquellos que están en un lugar jerárquico más alto: los hombres. A pesar de que se habla de aquellas mujeres que están casadas y reconocidas mediante una institución, también aquellas relaciones que no tienen ese reconocimiento, cumplen esa misma función de maternar a múltiples personas, en su mayoría a hombres como familiares, amigos, desconocidos, entre otros (Lagarde, 2015).

Las tareas que deben de cumplirse en este espacio simbólico de la madre y esposa son parte del rol de género, es de cuidados, así como de organización y de gestión de la vida de los demás que incluye la preparación de alimentos y la limpieza. Todo este trabajo se condensa en la categoría de cuidados, que es un trabajo no remunerado que realizan las mujeres tanto las que están casadas y que tienen hijos como las que no, y que pueden estar cuidando a un familiar, por lo que se suma a este trabajo la vigilancia, el acompañamiento y el apoyo emocional y social.

Los costos de este trabajo informal de mujeres a los hombres en su mayoría, se mira en términos de salud y calidad de vida, pues se restringen oportunidades de empleo y de desarrollo profesional y personal, así como el uso del tiempo de las mujeres para otras actividades que no sea cuidar, entonces se puede decir que no se trabaja de cuidadora, se es cuidadora (García et al., 2004).

Sumando, en las últimas décadas se ha ido consolidando la incorporación de la mujer al trabajo remunerado, es decir, a la esfera económica que respondía al modelo económico actual en el que se visualizaba lo que el trabajo de las mujeres podía aportar a la sociedad y a la economía familiar. Así mismo, la familia comenzaba a convertirse en ese punto entre lo público y lo privado por estos cambios en la participación de las mujeres dentro y fuera de casa. Sin embargo, la inserción de las mujeres a este ámbito económico no ha significado la disminución en la carga de responsabilidades en el hogar, la cooperación por parte de los hombres se continúa concibiendo en términos de “ayuda” y no como una responsabilidad (Padilla, 2010).

Según la Encuesta Nacional sobre el Uso del Tiempo, del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), las mujeres trabajan en el hogar alrededor de 39.7 horas a la semana y los hombres un total de 15.2 horas. Los niveles del trabajo extra doméstico no son tan dispares, a la semana las mujeres trabajan 37.9 horas y los hombres 47.7 horas. Si se le suma las horas de trabajo de producción de bienes para uso exclusivo del hogar, las mujeres trabajan 6.2 horas más que los hombres a nivel nacional, y si además se le suman las horas dedicadas a los cuidados pasivos que se refieren a la vigilancia mientras se hace alguna otra actividad, la brecha aumenta a un total de 15.9 horas más de trabajo respecto a los hombres. Es importante resaltar que las mujeres que más trabajan en horas en el ámbito doméstico son las pertenecientes a los estados de Guerrero, Zacatecas, Veracruz, Chiapas y Oaxaca, algunos de los estados más pobres del país (INEGI, 2019).

Además, algunos de los rubros dentro del trabajo doméstico en los que los hombres participan menos son: la preparación y servicio de alimentos, la limpieza de la vivienda y cuidado de ropa y calzado.

Entonces, se puede decir que incluso las mujeres comenzaron a dejar el ámbito privado

del hogar debido a las condiciones de pobreza que las forzaban a sumarse a las actividades remuneradas. Sin embargo, no por eso ha resultado en menor carga de las tareas domésticas, muchas de ellas seguían y siguen cumpliendo las actividades de ambos contextos. A esto se le reconoce como doble jornada de trabajo, reconociendo que las actividades de casa son trabajo y generan un espacio propicio para que se dé la vida y, por ende, que otras actividades económicas distintas sean posibles.

Otro aspecto a considerar, es el analizado por Rocha y Cruz (2013) en el que encuentran que este malestar emocional se da en un conflicto personal y social en la confrontación entre los roles de género y el tener que elegir entre aquellas actividades que salgan de dichos roles, puede llevar a un malestar emocional en las mujeres. Dentro de su análisis, también encuentran que existen barreras estructurales y subjetivas en la vida de las mujeres para actuar y vivir más allá de las expectativas sociales, como son el ámbito familiar-conyugal, la falta de recursos económicos, triples jornadas, dando paso a vivir una serie de malestares e insatisfacciones al renunciar a ese espacio personal de autorrealización.

Pasando a otro tipo de experiencias, estos elementos también dan paso a distintas formas de malestar, en las que se podría considerar la depresión, ansiedad en caso de que las propias mujeres nombraran de ese modo a su malestar. En ese caso, María Zapata (2019) relata que las mujeres identifican los cuidados informales como desencadenantes de la depresión. La autora considera que hay mujeres que cumplen incluso una triple jornada: la de los cuidados, el trabajo del hogar y el trabajo remunerado, condiciones que claramente tienen repercusiones físicas y psicológicas sobre ellas. Resalta, que en el caso de los pocos hombres que llegan a ser cuidadores informales en comparación con las mujeres, en ocasiones ellos pueden darse un tiempo para sí mismos entre las tareas de cuidados, cosa que en las mujeres no suele suceder

porque sus vidas ya no les pertenecen, están dedicadas por completo a las vidas de otras personas. Pero, sobre todo, tendrá que tenerse en cuenta que las mujeres que tienen triple jornada, se vinculan directamente con la clase a la que pertenecen, pues es una consecuencia a la pertenencia de la clase baja o media-baja.

En esa línea, la autora Zapata (2019) menciona que es entonces la aparición de otros malestares como por ejemplo la depresión también derivada de un conjunto de condiciones que convergen entre sí y que no se dan de forma aislada como un evento que emerge. Ella recalca que, aunque existan experiencias personales que puedan ser significativas para las personas, lo sociocultural condiciona la experiencia y el significado que se le otorga. Considera que estas condiciones estructurales económicas, de duelo y de género generan un sufrimiento personal y colectivo, nombrándolo ella como un *malestar social encarnado*. Por lo tanto, las enfermedades en general incluyen la totalidad de la persona y están determinadas por estos entramados sociales y culturales.

Entonces, el cumplimiento de estas tareas junto con la inmersión en la esfera pública económica, trae consigo una serie de consecuencias físicas y psicológicas, como el cansancio y el estrés, este último puede tener distintas implicaciones en la vida de las mujeres dependiendo las condiciones. Por ejemplo, en el sentido del trabajo extra doméstico o remunerado, se mira que el estrés que aporta a la autonomía de las mujeres y suele ser un factor protector para el desarrollo de la depresión ya que proporciona un sentimiento de realización y de satisfacción personal, así como no depender de otras personas para la subsistencia propia. Al contrario, se suele encontrar niveles más altos de depresión en las mujeres amas de casa que las mujeres con un trabajo extra doméstico, en estas últimas se pueden encontrar niveles más altos de estrés, pero con un mayor sentimiento de bienestar (Hernández et al., 2014).

Cada una de las características que vimos anteriormente que se espera de las mujeres, puede llevar a un sufrimiento psíquico si este no es cumplido de manera adecuada y sin objeción por parte de ellas. Además, de acuerdo a la literatura previa, se puede decir que hasta ahora se visibiliza dos formas en que estos roles pueden estar relacionando con un malestar emocional: la primera es desde el impacto de esta carga de trabajo de dobles o hasta triples jornadas sobre los cuerpos y las mentes de las mujeres. Segundo, cómo la misma feminidad se ha impuesto sobre las mujeres y como la construcción de la misma tiene elementos en común con la expresión de un malestar emocional.

Es decir, existe la construcción de la mujer desde la feminidad al ser: dependiente, pasiva, falta de firmeza y asertividad, necesidad de gran apoyo afectivo teniendo como efecto baja autoestima, indefensión e incompetencia, teniendo en común estos puntos con cuadros depresivos y su sintomatología (Bosh et al., 2005). Desde la construcción del ser mujer en el patriarcado, se intenta que estos elementos que conforman la feminidad sean características inherentes a las mujeres, predisponiendo y potencializando el malestar como una forma “natural” de ser de las mujeres.

De igual modo, otro factor muy importante y vital en la vida de las mujeres y su vinculación con el malestar emocional, es la repercusión de la violencia a las que estamos expuestas dentro de este sistema patriarcal. A continuación, citaré las investigaciones que fundamentan como esta violencia puede provenir de distintas fuentes como: feminicidios, violencia económica, psicológica, emocional, física. Pero una de las principales causas del desarrollo de este malestar es la violencia ejercida por parte de las parejas sentimentales de las mujeres, principalmente hombres.

La violencia puede conceptualizarse desde distintas posturas y de distintas formas de

expresarse, pero de forma general se entiende como aquellas acciones con la finalidad de causar algún daño y puede ser ejercida hacia la otra persona de forma física o sobre su psique (Cuervo, 2016).

Sin embargo, un concepto dentro de la violencia que resulta de suma importancia para reconocer el impacto de la violencia en la vida de las mujeres, es la dignidad. Si bien se entiende como violencia a todo aquello que impida que las personas satisfagan las necesidades fundamentales, en términos materiales también será en términos de dignidad (Turégano, 2009). Por lo tanto, se tendría que definir cuál y cómo es una vida digna para las mujeres, entre tanto, se puede visibilizar lo que no lo es y e ir encontrando una ruta de lo que es una vida digna.

Continuando con la violencia hacia las mujeres, de acuerdo con Vásquez (2007) las principales personas que ejercen maltrato hacia las mujeres son su pareja, tanto en las mujeres que expresan estar deprimidas como en las que no, después de la pareja le siguen los hijos como la segunda fuente de violencia. Es una situación complicada ya que el hecho de que la violencia se origine en la familia, hace mucho más difícil encontrar apoyo social en otras personas, ya que la primera fuente de apoyo a la que se recurría es la familia.

De acuerdo con el Observatorio de Igualdad de género de América Latina y el Caribe (s.f.), en contextos más severos en donde la violencia llega a ser mortal, en la mayoría de los países de América Latina, 2 de 3 feminicidios son cometidos por la pareja o ex pareja de las mujeres.

La violencia de pareja, es aquella ejercida por la persona con quién se sostiene una relación íntima, y es interesante puntualizar que algunas mujeres no experimentaron la violencia de su pareja durante el noviazgo, pero si durante el embarazo o en el concubinato (Domínguez et al., 2008). Es decir, la violencia no se presentaba de forma inmediata y en sus niveles más altos,

sino que se iba expresando a lo largo de la relación y una vez que existía una vinculación más fuerte que probablemente hiciera más complicado salir de esa relación, se daba el evento violento. Además de enfatizar en la violencia cuando las mujeres estaban embarazadas, es decir, en un nivel de vulnerabilidad respecto a los hombres.

Dichas afectaciones en las mujeres debidas a la exposición de la violencia, pueden darse por distintas vías: daño consecuencia de golpes directos, daño indirecto a través de las alteraciones cerebrales que producen problemas psicológicos como el estrés postraumático, y finalmente otro daño indirecto a través de los efectos del cortisol que se segrega a partir del estrés crónico (Hidalgo et al., 2012).

También coexisten distintos tipos de violencia que se pueden hacer presentes durante la violencia de pareja, entre tanto, van atacando distintas esferas y aspectos de la vida cotidiana de las mujeres, generando múltiples daños y consecuencias a nivel físico y psicológico. En ese sentido, puede ejercerse la violencia económica la cual son acciones y/u omisiones que afectan la supervivencia de las personas, privándolas de aquellos recursos económicos para una vida digna, el objetivo de esta violencia es restringir el manejo del dinero y en otros casos, patrimonios, que son aspecto fundamental para su autonomía y la toma de decisiones futuras (Unidad Igualdad de Género, 2017). Es decir, hay una búsqueda del empobrecimiento de las mujeres en la que pueda generarse una dependencia hacia su pareja.

Según el Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres, s.f), otro tipo frecuente de violencia en las parejas es la sexual, se conceptualiza como esos actos que degradan o dañan el cuerpo y la sexualidad de las personas, que atentan contra la libertad, dignidad e integridad física, implican un abuso de poder de los hombres sobre las mujeres al considerarlas objetos de satisfacción y de control sexual (Inmujeres, s.f.). En muchas ocasiones, se minimiza o niega la



existencia de la violencia sexual en la pareja, pensando que los novios y esposos no pueden violar o abusar sexualmente, ya que existe una relación previa con ellos, pero en realidad eso es resultado de la normalización del acceso de los hombres a los cuerpos de las mujeres, así que si sucede y con frecuencia.

En cuanto a la violencia física, esta se reconoce por las consecuencias que tiene sobre el cuerpo de las personas, tiene claras manifestaciones físicas y puede ir desde empujones, golpes, agresiones hasta la muerte. Puede darse de forma ocasional siendo suficiente una vez para crear un ambiente de miedo y temor hacia las mujeres, pero en la mayoría de los casos, la violencia física es frecuente y recurrente. Por otro lado, la violencia psicológica es una serie de acciones y comportamientos que generan en las mujeres sensaciones de miedo, terror y que incluyen amenazas, humillaciones agresiones verbales, limitación de la libertad, de la autonomía y sus derechos. Suele pensarse en una dicotomía entre la violencia física y psicológica, sin embargo, se mira como un continuo y constantemente van de la mano (Espinar, 2003).

¿Cómo es esa violencia que viven las mujeres con sus parejas? Un estudio con mujeres universitarias que tenían una actividad remunerada en la Ciudad de México, visibiliza que en cuanto a la violencia física eran: golpes, jalones y en casos más extremos fracturas o daños severos al cuerpo. En la violencia sexual, sobresalía el forzar a tener relaciones sexuales con ellos cuando las mujeres no querían, o después de un episodio violento de violencia física. Respecto a la violencia psicológica, iba en relación con la física, pero se caracterizaba por tener consecuencias como estar en un atrapamiento, no había necesidad de golpes para intimidarlas, devaluarlas o manipularlas con otros actos como palabras y amenazas (Satijeral et al., 1998).

Otro estudio de Tiburcio et al. (2010), mencionan que las mujeres de igual manera eran forzadas a tener relaciones sexuales con ellos, amenazadas con matarla, se enfrentaban al

alcoholismo por parte de ellos, existía un control de las actividades diarias, también golpes, celos, amenazas con suicidarse y ser violento con los hijos. Todo esto puede derivar en distintas afectaciones, además de hablar de depresión, también puede haber trastornos de ansiedad derivados de la violencia en forma del control de las actividades diarias de las mujeres, entre otros.

Dentro de todo, es importante resaltar la violencia psicológica expresada en el control de las actividades diarias de las mujeres, las humillaciones y manipulaciones, así como el sentirse en un modo de “atrapamiento”, se habría de preguntar y describir la forma de control de sus actividades y cuáles, pues este tipo de violencia muchas veces puede pasar desapercibida al no dejar marcas visibles, pero será uno de los factores para el desarrollo de depresión, así como secuelas mucho más profundas. Además de ser un atentado directo a la dignidad de las mujeres, si bien no hay daños visibles, la calidad de vida y su estabilidad mental y emocional se encuentran en constante daño y peligro.

Retomando a Rocha y Cruz (2013) se encontró que la pareja solía aparecer como una barrera importante en la autorrealización de las mujeres y, por ende, unos de los principales detonadores del malestar emocional, destacaba que además de la falta de apoyo por parte de la pareja combinado con la violencia, el chantaje emocional era una herramienta utilizada por las parejas como forma de frenar los procesos de cambio de las mujeres, es decir, la manipulación de los afectos junto con una grave y compleja situación de violencia emocional, verbal física y económica eran una barrera fundamental para las mujeres.

En esto coinciden otras autoras más, Reyes (2005) menciona que en el ámbito privado al que han sido confinadas socialmente a las mujeres, se conocen patrones de comportamiento patriarcales en las relaciones de pareja y de familia que producen malestar y tensión en las

mujeres. Este primero, funciona como un límite social que coacta el desarrollo autonómico de las mujeres, en el que ser mujer se mira como una condición coactada y heteronormadamente determinada por los prejuicios y normas sociales.

Por otro lado, Svavarsdóttir y Orlygsdóttir (2009) mencionan que, en algunos casos, las mujeres con problemas de alcohol y con problemas de fertilidad pueden reportar peor relación con su pareja y mayor dificultad para trabajar juntos, así como más abuso en la relación. En vista de que existe la presión social y la expectativa de ser mujer para convertirse en madre, tener problemas de fertilidad genera más tensión entre las parejas y la dinámica violenta de castigos hacia las mujeres por no cumplir esa demanda.

En todas estas violencias, se reporta que el maltrato había generado problemas de salud, principalmente problemas psicológicos. Algunos de los aspectos con mayor afectación eran aquellos en relación con el tiempo libre y la vida social, es decir, había una afectación en la vida cotidiana de las mujeres durante la violencia de pareja. Por consiguiente, la “soledad” de no tener pareja era una decisión tomada por las mujeres posterior a la relación violenta, se convertía en un estilo de vida (Domínguez et al., 2008). Aunque dichos autores toman esta decisión como una “inadaptación” consecuencia de la violencia, por lo que se debía buscar y/o promover “rehacer” su vida con otros hombres en el sentido de relaciones de pareja.

De manera que las repercusiones de la violencia en la pareja sobre las mujeres pueden verse en dos planos: uno en el físico en el que hay secuelas físicas como el descuido propio, las tendencias suicidas que suele encontrarse en casos clínicamente severos de depresión y adicciones a los antidepresivos (Llosa y Canetti, 2019), pero también en las actividades diarias que se vinculan con el sentir psicológico y emocional.

En ese sentido, las consecuencias en términos de libertad y capacidad de autonomía se

ven severamente afectadas. Es decir, existe un empobrecimiento de la mujer en aspectos que ven amenazada la satisfacción de algunas necesidades básicas y el derecho a una vida digna.

Además, se resalta la dependencia que existe a la pareja, algunas mujeres se sienten incapaz de iniciar una vida independiente a la pareja, por lo que la autonomía e independencia son elementos que poco a poco se van minando en la vida de las mujeres, paradójicamente, a pesar de encontrar una dependencia, las mujeres asocian e identifican la violencia y sus consecuencias como punto radical en las trayectorias de sus vidas, reconocen de forma explícita que el origen de sus problemas se dieron en su pareja (Espinar, 2003).

Además, las mujeres reportan que, en muy pocos casos, la pareja se percibió como una fuente de apoyo o ayuda en las situaciones de la vida cotidiana, siendo más bien la fuente de su malestar emocional, o una relación que lo complicó. Se puede decir, que el matrimonio y las relaciones de pareja resultan mucho más ventajosas para los hombres que para las mujeres (Berenzon et al., 2009). En ese sentido, las mujeres no sólo identifican la violencia de la pareja como el origen de sus problemas, además, se mira que pueden comenzar un proceso de recuperación una vez que se tramita la separación (Zapata, 2019).

Todos estos elementos hasta aquí mencionados, hablan de la realidad de las mujeres, vistas desde el lente de la perspectiva de género, donde su principal análisis el ser de las mujeres en el mundo a partir de una serie de funciones, expectativas, papeles, roles, experiencias, sentires y pensamientos que se esperan de ellas con objetivos precisos en esta sociedad.

Entonces, se puede decir que la perspectiva de género es una teoría que proporciona marcos de referencia para comprender distintos fenómenos sociales y experiencias en este mundo social. Con las investigaciones y argumentos reunidos, se visibiliza el malestar emocional como síntoma de las condiciones de vida de las mujeres, en las que las condiciones de trabajo

sea remunerado o el doméstico, la carga excesiva pesan considerablemente en las experiencias de salud tanto física como mentalmente, conduciendo a situaciones de sobrecarga y alto estrés mental, llevando a la culpa y el sufrimiento como una garantía de sumisión al rol impuesto y por lo tanto, el miedo y la culpa son cicatrices que ejemplifican la función correctiva de que hay que sufrir y no defenderse. Entonces, ser mujer se convierte en una condición social adversa que, al encontrarse con otras, puede generar sufrimiento psíquico (Benedicto, 2018).

Es decir, las mujeres experimentan y habitan una serie de condiciones que provienen de distintas fuentes de violencia y que propician un ambiente para la aparición de distintos malestares y/o trastornos. A pesar de que no son eventos aislados, ellas consideran que hay eventos con mayor carga significativa en sus vidas. Y, además, todas estas condiciones tienen consecuencias en sus vidas, el cómo las viven y sienten, pues la mayoría de estas condiciones tienen una vinculación directa con aquellas expectativas y tareas que son asignadas para las mujeres y que pasan a tener un carácter obligatorio. Entonces, las explicaciones sobre el malestar emocional de las mujeres van encaminadas hacia las múltiples categorías y conceptos en los que son encerradas las mujeres de acuerdo al rol de la feminidad y, por lo tanto, son explicaciones políticas del orden de la vida, cada forma de comprender y entender este fenómeno, lleva a poner en duda y cuestionar aspectos de la vida cotidiana pero también de estructuras sociales que sostienen este sistema.

Sin embargo, como se puntualizó anteriormente, es necesario realizar críticas a esta teoría desde otros posicionamientos y preguntas que se generan a partir de ese análisis y que nos permitan comprender desde otras visiones, las experiencias y en este caso, la expresión de los distintos malestares emocionales que experimentan las mujeres.

Para empezar, en esas críticas a la teoría destacan que, a lo largo de la teoría de género,

se encuentran las palabras como “designar”, “asumir”, “distribuir” roles en la sociedad. ¿Quién distribuye esos roles en la sociedad y por qué? Algunas teóricas como De Barbieri (1998), menciona que dentro de esta teoría se denuncia que se ha utilizado la palabra “género” para no nombrar a las mujeres, teniendo un carácter despolitizador y de apropiación de ciertos conceptos o teorías propuestas desde el feminismo. Tiende a desaparecer el lenguaje político para las mujeres, reemplazando conceptos y visiones, al no centrar la cuestión en las mujeres cuándo el análisis partió de ahí.

En ese sentido, María Galindo (2011) del movimiento Mujeres Creando en Bolivia cuestiona el contexto histórico y político en el que dicha perspectiva se desarrolló, teniendo en cuenta el recibimiento de la perspectiva de género por parte de gobiernos tan represivos contra la vida de las mujeres y la entrada del neoliberalismo a América Latina. Así mismo, denunciaba la blanquitud profesional y a la clase media de la perspectiva de género en la que al hablar de “género”, hay un borrado de un lenguaje de lucha y un mecanismo de cooptar lenguajes feministas por parte del estado y de la academia. Esto resultaba en una fragmentación del sujeto político “mujeres” y se reemplazaba por una serie de identidades. De igual manera, se dejaba de hablar de violencia machista, para hablar de violencia intrafamiliar y posteriormente hablar de violencia de género. Continuando con la autora, en este proceso desaparece el victimario, desaparece la víctima y la relación de poder que toda acción machista contiene.

Algunas otras autoras como Lagarde (1996) han señalado de manera crítica que la perspectiva de género en ocasiones no profundiza en las complejas causas de los procesos históricos que originan y/o producen las desigualdades, y que, en su mayoría, se han utilizado los fundamentos de esta perspectiva y teoría para toda una institucionalización en que el género pasa a ser parte de una cuota a cumplir vaciando los significados que en su momento algunas mujeres

pensaron.

Así mismo, es importante destacar el origen de esta teoría, cómo se mencionó anteriormente, surgió como parte de las universidades y academias, es importante destacar que siguen siendo instituciones parte del estado con intereses particulares y definidos. Es indispensable mirar críticamente cómo se forman las teorías que tratan de explicar y generar herramientas teóricas para comprender la realidad de las mujeres. Por lo tanto, no es que no se puedan rescatar saberes teóricos de esos espacios, sino mirarlos con ojos críticos, pues de sus posicionamientos surgen propuestas para intervenir, afrontar y/o tratar de encontrar soluciones a las problemáticas que nos acontecen.

En la búsqueda de la literatura, algunas autoras y autores enfatizaban en que la problemática no es esa carga de cuidados y trabajo remunerado que tienen que cumplir las mujeres, sino que había que buscar una serie de estrategias para una mejor organización, así como modificar los roles a través de la cooperación de los hombres dentro de esas actividades. En ese sentido, autores como Ochoa et al. (2015) consideran que el hombre no sólo aporta a la salud física y mental de las mujeres en tanto participe de las actividades del hogar, sino también es un apoyo emocional y es un factor protector para evitar estados depresivos.

Si miramos con cautela algunas de estas propuestas, se está mencionando que las mujeres sean más eficientes al buscar un “equilibrio” que les permita continuar realizando servicios gratuitos y de cuidados a la familia y a los hombres. En otros casos, se propone que el hombre al insertarse en esas actividades, se convierta en un factor protector para las mujeres. ¿Por qué se pone en manos de los hombres la estabilidad emocional y física de las mujeres? Y en todo caso, tendría que especificarse la manera en que uno de los factores de riesgo que era estar en pareja, puede convertirse en un factor protector para las mujeres. Pensar que la salud física y

mental de las mujeres mejorará hasta que los hombres tomen participación en el sostén de la vida, es volver a poner en una dependencia a las mujeres con los hombres y con costos en la calidad de la vida de las mujeres hasta que eso suceda.

Además, es interesante visibilizar la carga ideológica de otras propuestas desde esta perspectiva de construir herramientas que continúen permitiendo habitar esas dinámicas, considerando a la familia nuclear heterosexual que se mencionó antes, existe una presión en forma de “reparar el daño” para que las mujeres “rehagan” su vida con otros hombres al optar por la soledad y convertirlo en un factor protector para su salud en todos los sentidos. Se entiende esto como una afectación y una inadaptación, pues más allá de preocuparse por la esfera sentimental de las mujeres, se entiende como parte de la naturalidad que se concibe en el ser mujer: estar en pareja y relacionarse con hombres.

En un análisis mucho más profundo y más politizado en términos de cuestionar el orden de la vida y del sistema que promueve ciertas formas de vida, habría que preguntarse ¿Quiénes se benefician de estos trabajos que realizan las mujeres indirecta o directamente? ¿Por qué las mujeres son las encargadas de esa serie de actividades y cómo se asegura que ellas se mantengan en esas condiciones? Así como de lo que implica para la psicología como disciplina, la búsqueda y la construcción de propuestas para afrontar y comprender este fenómeno del malestar emocional de las mujeres, de forma mucho más crítica y consciente sobre sus repercusiones en el mantenimiento del orden al sistema y si realmente es de beneficio para las mujeres o a quiénes beneficia.



### **Capítulo 3**

#### **La heterosexualidad obligatoria**

##### 3.1 Crítica a la heterosexualidad obligatoria desde una perspectiva feminista

Para comprender el malestar emocional de las mujeres como un fenómeno social politizado en un sistema-mundo y un contexto histórico, se retomará otro análisis sobre las condiciones de vida de las mujeres para el sistema patriarcal-capitalista y colonialista. Si bien un análisis desde la perspectiva género permitió tener una visión general sobre este fenómeno, un análisis feminista sobre la sexualidad y las relaciones entre hombres y mujeres permitirá una mayor comprensión de la génesis de esta problemática.

Por lo tanto, habría que esclarecer y comprender críticamente ¿Quiénes se benefician de estos trabajos que realizan las mujeres indirecta o directamente? ¿Por qué las mujeres son las encargadas de esa serie de actividades y cómo se asegura que ellas se mantengan en esas condiciones? Y agregando: ¿Cómo se convence a las mujeres para que trabajen más horas tanto en el hogar como en el ambiente laboral para el cuidado de otras personas principalmente de hombres aún con todas las consecuencias que tiene en su salud mental?

Así como en la comprensión de la experiencia del malestar emocional de las mujeres, la experiencia de la sexualidad se vio en el marco de lo biológico. Con respecto a este punto, se han construido diversos discursos alrededor de la sexualidad con distintos fines e intenciones dependiendo del momento histórico en el que se planteen. Como lo menciona Gimeno (2003), gran parte de estos discursos sobre la sexualidad han sido parte de un proceso destinado a terminar con cualquier cuestionamiento político de la sexualidad, y, por ende, de la

heterosexualidad.

Continuando con la autora, en los años 80 's devino un apogeo del discurso desde la sexología y paralelamente con el movimiento por los derechos gay en el mundo, el pensamiento dominante sobre la sexualidad fue el paradigma de la “orientación sexual”. Las relaciones entre los sexos se comprendían meramente desde un punto biológico, dejando atrás toda posibilidad política de análisis.

Sin embargo, existía el debate como en casi todas las experiencias y fenómenos sociales sobre la construcción social de los mismos, si la sexualidad partía de una construcción en la vida social e histórica o respondía a impulsos biológicos predeterminados por la naturaleza humana. Sofía Arguello (2013), realiza un análisis sobre la politización de la sexualidad sacándolo de la naturaleza humana y reconociendo que tiene implicaciones que abordan lo cultural y lo político. La construcción de identidades en distintas formas de expresar la sexualidad recae también en un contexto social, y así mismo, el deseo. Menciona que la sexualidad es política porque el deseo lo es. El deseo da forma a distintas formas de relacionarse con las otras y otros, y a sentidos dentro de esas relaciones que pueden ser permitidas o prohibidas.

Dentro del análisis, es importante preguntarse, ¿qué significa o qué implica politizar la sexualidad? De acuerdo con Millet (1970) el feminismo como movimiento social cuestionaba la posición de las mujeres en la sociedad y en cada lugar fuera público o privado. Sobre todo, este último, cobró real importancia al entender que el cuestionamiento de las opresiones también iba hacia lo personal. Lo personal comenzó a mirarse desde un punto de vista político, se hacía hincapié en el tan necesario análisis feminista en aquella esfera llamada “intima” o “privada”, que incluía las relaciones de índole sexual entre hombres y mujeres. Entonces, se proponía considerar las relaciones entre los sexos desde un punto de vista político, entendiendo lo político

como un conjunto de elementos destinados a mantener un sistema específico, en este caso, un sistema de opresión hacia las mujeres.

El lesbianismo y el feminismo tuvieron varios encuentros y distintos análisis como resultado de ellos, mujeres feministas lesbianas comenzaron un debate, análisis y cuestionamiento crítico acerca del patriarcado y la supremacía masculina, se suscitó un análisis político sobre la sexualidad femenina, se ponía sobre la mesa que la base de la dominación de hombres sobre las mujeres era a través de su sexualidad para asegurar la apropiación de su trabajo reproductivo y productivo: servicios tanto sexuales como psicológicos y el mantenimiento del sistema capitalista. A este análisis le llamaron: heterosexismo. Una ideología del patriarcado que santifica de manera económica la heterosexualidad, es decir, entrelaza la economía y la ideología de la supremacía masculina de tal forma que se considera, el heterosexismo puede ser la base del sexismo (Cavin, 1985).

Entonces, entendiendo lo que expone Millet (1970) y Cavin (1985), se puede decir que esta propuesta política feminista lesbiana, es que la opresión, se materializa en las relaciones que vivimos, ninguna relación en un sistema social es una casualidad ni coincidencia, existen significados y razones validadas colectivamente que todo el tiempo están presentes en las relaciones que tenemos. Las relaciones entre hombres y mujeres no deben pasar inadvertidas, hay mucho contenido político en esas relaciones debido a los sistemas en los que vivimos, y el lugar que ocupan los hombres y las mujeres en la sociedad. Por lo tanto, se tendrá que poner en un punto central un análisis y cuestionamiento crítico de la sexualidad y, por ende, de la heterosexualidad.

Entonces, como se ha citado previamente distintas críticas, la heterosexualidad como fenómeno social ha sido cuestionado y analizado por múltiples mujeres que reconocen la carga

política de dicho fenómeno. Sin embargo, existen barreras tanto políticas como teóricas para cuestionar la sexualidad y sobre todo la heterosexualidad desde una perspectiva crítica y comprender cómo se forma en la sociedad y cómo aporta al funcionamiento de esta. Para dejar atrás esas barreras, se tendría que comenzar con algunas preguntas: ¿cómo contextualizamos históricamente las relaciones heterosexuales? ¿Comprendemos de dónde vienen y adónde van en términos del funcionamiento de la sociedad?

Como se mencionó anteriormente sobre el modelo de la sexología, este modelo de interpretar la sexualidad correspondía a intereses del capitalismo y el liberalismo, la necesidad de naturalizar este discurso posibilitó la búsqueda de la homosexualidad en los genes, esto convertía la homosexualidad en algo socialmente aceptable por todos y de la que nadie es “culpable”.

Para las mujeres, ese hecho tuvo repercusiones fatales, esta ideología liberal sacaba el rechazo a la heterosexualidad del campo político en el que las mujeres feministas lo habían colocado para cuestionar y encontrar las razones a sus condiciones de vida, de pronto se convertía en un tema del campo personal y privado, liberando a la sexualidad de cualquier papel en el problema de la desigual situación de las mujeres. Se trataba de personalizar la política mientras que se despolitizaba la subjetividad. Además, vinculado a este proceso de despolitización, ocurría así mismo un proceso de represión a las mujeres lesbianas mediante la medicalización y la psiquiatría como se ha mencionado antes. Por lo tanto, la operación política en ese momento consistió en convertir su deseo en algo que escapaba de la voluntad individual de cada uno, pero por otro lado reprimiendo otras posibilidades de sexualidad, instalándose así el modelo sexológico (Gimeno, 2003).

Entonces, ¿de qué manera se despolitiza la sexualidad con el discurso de la orientación sexual? De acuerdo con la Asociación Americana de Psicología (APA, 2013), la orientación

sexual se define como una atracción emocional, romántica, sexual o afectiva duradera hacia otros. Destacando que esta no se puede elegir y, por lo tanto, aunque se reconoce la interacción de variables cognitivas y del entorno, esta se moldea a una edad temprana y tiene una fuerte influencia biológica, incluyendo aspectos hormonales, genéticos o innatos.

En otro texto, Gimeno (2005) analiza cómo hay un cambio de discursos dependiendo de la ideología dominante. Al intentar pasar de un discurso social y político a tratar de meterlo en los entendimientos hegemónicos de las ciencias “duras” que parten de una concepción biológica únicamente como se intentó expresar en el primer capítulo. Desde ahí, casualmente se intenta demostrar que cerca del 90% de la humanidad se ubica en la heterosexualidad y que eso no tiene ningún tipo de consecuencia porque es lo natural. Ese es el proceso, despolitizar la homosexualidad y el lesbianismo naturalizándolas. En ese sentido, se traduce en el carácter biológico e inevitable de los comportamientos y roles de género, en este caso se trata de la sexualidad, pero se podría decir que cualquier conducta tiene una presión naturalizante debido a la tradición biológica.

Como menciona Raquel Osborn (1995) la sexualidad no responde para nada a una supuesta libido natural, como ha intentado la psicología, la psiquiatría y la sexología ha intentado hacer creer, pues se vive la sexualidad a nivel personal pero también en concordancia con experiencias sociales y colectivas, por lo que lleva a romper con la idea de que existe un sustrato natural sexual natural en las y los seres humanos.

Por lo tanto, este esfuerzo de parte de la psicología, psiquiatría y sexología no sólo neutralizó cualquier contenido político en las relaciones entre lesbianas y homosexuales, paralelamente, legitimaba el discurso de la orientación y de la naturaleza de la orientación sexual, acción que impactaba en la comprensión misma de la heterosexualidad también. Si

cualquier relación estaba destinada desde lo biológico, entonces, también las relaciones entre hombres y mujeres se quedaban en ese plano de comprensión. Pero, ¿las relaciones entre hombres y mujeres son naturales?

Continuando con el análisis, Sheila Jeffreys (1993) relata cómo fue constituyéndose de manera histórica este discurso biologista de la sexualidad, coincidiendo en la aparición del modelo sexológico como el responsable de la atribución de un origen congénito a la sexualidad. La autora explica como la sexología además de influir en esto, este modelo tuvo repercusiones en la manera en que se construyó la identidad de las mujeres lesbianas y en los roles que se establecían en las relaciones entre mujeres. Es entonces claro, que el feminismo lesbiano ponía entre dicho que la heterosexualidad fuera un hecho natural, y la ponía como una institución política para las mujeres, entendiéndose una institución como parte de un proceso de control de las mujeres para el mantenimiento del funcionamiento de un sistema. Otras formas de sexualidad, sobre todo la lesbiandad, comenzó a ser reprimida y mirada como una amenaza a esa institución, siendo considerado este fenómeno como un mecanismo de control social. Además, con la despolitización de la sexualidad se reafirmaba la separación entre lo público y lo privado respecto al placer sexual que, al parecer, era el único análisis político tildado como moralista.

Se veía necesario develar el carácter político de este discurso sobre la naturalidad de la heterosexualidad y las relaciones entre hombres y mujeres ya que pronto se convirtió en uno de los discursos hegemónicos y consensuados colectivamente. Al respecto, Wittig (1982), menciona que estos discursos desde la naturaleza esconden en sí mismos una parte de la cultura y el colectivo dominante. Propone que se puede identificar el colectivo y pensamiento dominante debido a que aquello no se cuestiona ni se pone en duda, que nunca se analiza a sí mismo, las ideas que se dan por hecho y que se asumen dentro de la sociedad, son aquellos hechos que

preceden a cualquier pensamiento y de cualquier sociedad. Algunas de estas ideas son la existencia misma del sexo de las personas, y cómo eso constituye una opresión para las mujeres *per se*, casualmente esa división sexual es “natural” también. Continuando con Wittig (1982), establece, que, cuando algo es “natural” deja de ser social y por ende esconde las intenciones detrás de esos pensamientos, que, en este caso, sería esconder la dominación de las mujeres por parte de los hombres.

Siguiendo a la autora, cuando se toma la idea de naturaleza como causa, se justifican las diferencias entre hombres y mujeres en el plano social, y, por lo tanto, hay una invisibilización del hecho de que en parte las condiciones en las que vivimos, es debido a la dominación de los hombres sobre las mujeres, cosa que parece sorprender mucho a las mujeres cuando se hace visible por el carácter normalizado que tiene. Además, el punto central de las relaciones de dominación es que aportan a las mujeres un conjunto de datos a priori sobre el mundo y ellas mismas, y que repercuten en los pensamientos, gestos, actos, sensaciones y relaciones ¿cuáles son algunos de los más importantes? Que las mujeres son por naturaleza, heterosexuales.

La feminista materialista Colette Guillaumin (2005) retoma este análisis sobre la naturaleza y menciona que, en estas relaciones entre hombres y mujeres, más allá de ser naturales, se da el fenómeno de apropiación como un hecho material e ideológico. El primero como una relación de poder y el segundo, reforzando esta idea de “naturaleza”. La reflexión sobre las relaciones entre los sexos se da en términos de la explotación que viven las mujeres, en la que el punto central de esta explotación es de su fuerza de trabajo.

A diferencia de los hombres que pueden elegir los términos de la venta de su fuerza de trabajo, Guillaumin (2005) explica que, en la sociedad, la explotación de las mujeres significa el acaparamiento de esta, una apropiación material de su cuerpo y de sus productos: de su tiempo,

el establecimiento de una obligación sexual, así como la carga física del cuidado de otros. La mayor parte de esta apropiación se da en la relación del matrimonio, en la que no existen establecimientos sobre los horarios del trabajo de las mujeres y por supuesto, ninguna remuneración económica. Sobre todo, se pone énfasis en la obligación sexual de las mujeres respecto a los hombres, destaca que mucho de lo que define la relación entre los sexos es el uso físico de las mujeres como forma de control. Entonces, esta idea de naturaleza precisará que los hombres se mueven a través de leyes mecánicas, naturales, incluso místicas, pero en ningún caso por leyes sociales, históricas, dialécticas, intelectuales y menos aún políticas.

Analizando este aspecto sobre el matrimonio y el no establecimiento de la relación y sus implicaciones, Carol Pateman (1995) enfatiza que se habla del contrato social como forma participación en la construcción de la sociedad, sin embargo, jamás se habla del contrato sexual. Una parte importante de este es que se entiende como una relación en matrimonio. Su historia es la historia del origen del derecho político como derecho patriarcal que tienen los varones sobre las mujeres. La autora plantea que la libertad que se establece en el contrato social no es universal, la libertad civil es un atributo masculino. La explotación es posible porque los contratos sobre la propiedad de la persona ponen en condiciones de derecho a una de las partes contratantes, así como sucede en explotar a los trabajadores, sucede en términos de los esposos y las esposas. Por mucho que dos personas intenten escapar en términos patriarcales, ninguna persona puede escapar por completo de las consecuencias legales y sociales de este contrato sexual.

Retomando el aspecto sobre la apropiación de la fuerza de trabajo de las mujeres, se puede decir que la sexualidad hasta el momento parece integrar muchos más elementos que un acto sexual, tomarlo en cuenta desde esta perspectiva puede resultar reduccionista y cómo se



verá, la heterosexualidad es mucho más que el acto sexual entre hombres y mujeres. Entonces, se puede decir que, dentro de las relaciones entre hombres y mujeres, existe además un análisis de clases y el funcionamiento del sistema capitalista. La fuerza de trabajo, en efecto, es un punto central en la historia de las mujeres, retomando las implicaciones de esta fuerza de trabajo se puede contextualizar cómo sucedió este evento y qué repercusiones tuvo en la vida de las mujeres.

Silvia Federici (2004) menciona que, si hay un punto en la historia fundamental para la historia de las mujeres, es esta transición. Existieron transformaciones fundamentales en la vida de las mujeres respecto a su fuerza de trabajo y de su posición social. Este proceso fue caracterizado por la precarización de la sociedad y la expansión de la pobreza mediante la privatización de las tierras, de las que principalmente las mujeres se beneficiaban al no poder tener más injerencia en otros papeles en la producción, ya que se les prohibía vender su fuerza de trabajo a cambio de un sueldo. Con estos cambios, se vieron obligadas a unirse a los ejércitos como cocineras, lavanderas, prostitutas y esposas.

Federici (2004) puntualiza que este proceso alcanzó su punto más alto en el siglo XIX con la creación de la figura como ‘‘ama de casa’’ a tiempo completo, organizando la vida en la sociedad de las mujeres y en relación con los hombres y sus servicios. Este proceso se le conoce como división sexual del trabajo, vinculando a las mujeres al trabajo reproductivo, pero, sobre todo, aumentando su dependencia respecto de los hombres. Es esencial puntualizar, que, para la transición al capitalismo, era necesaria la transformación del cuerpo en una máquina de trabajo y el sometimiento de las mujeres para la reproducción de esa fuerza de trabajo, cosa que no podría ser posible si las mujeres continuaban teniendo algún poder dentro de la conformación de la sociedad. Por lo tanto, uno de los principales cambios en la vida y organización de las mujeres en

la sociedad, fue el control de su cuerpo con fines de servir a la producción capitalista.

Además, esto le dio una importancia esencial a la familia, pues con la privatización de la tierra, destrucción del tejido social, el desplazamiento de la reproducción de los trabajadores al hogar, de la comunidad a la familia, del espacio público al privado, comenzó un proceso de construcción de la familia como una unidad básica de la sociedad capitalista que tenía como función la transmisión de la propiedad y la reproducción del trabajo.

¿Cómo se relacionan estos eventos con la heterosexualidad? Para asegurar la “apropiación originaria”, se encontraba también el sistema patriarcal en el que se construyó un nuevo orden patriarcal, en el que se reducía a las mujeres a una doble dependencia: a la de los empleadores y a los hombres. El hecho de que no tuvieran dinero propio, creó condiciones para una dependencia, y además para la apropiación de su trabajo. Entonces, la heterosexualidad en esos contextos de transición es vista como una forma de supervivencia en términos económicos cuando el contexto incitaba a la pobreza y a la reducción de opciones para mujeres.

Hasta este punto, con la explicación de Federici (2004) se puede discernir entre dos conceptos importantes: la división sexual trabajo y el género, entendiendo el primero como una división de tareas que hombres y mujeres son asignados por su sexo, mientras que el género, en ese tiempo, fueron construyéndose distintas pautas culturales creando prototipos femeninos y masculinos. Es decir, una cosa era lo que le correspondía a ser a las personas en el sistema de producción por el simple hecho de ser hombres y mujeres, y otra distinta los prototipos de ese *ser* hombre y mujer.

Al respecto de la relación entre la heterosexualidad obligatoria y el capitalismo, la autora Vergara (2015) sostiene que sin heterosexualidad obligatoria no existiría el capitalismo. Para que existan los procesos de producción capitalistas debe haber previo un trabajo

reproductivo que permitiera las condiciones del qué venderá su fuerza de trabajo. Debido a la división sexual del trabajo, el trabajo productivo se les asigna a los hombres y el reproductivo a las mujeres. Debido a las necesidades del desarrollo y mantenimiento del capitalismo, se propicia la idea de la necesidad de una familia nuclear que al final termina asignando tanto trabajo remunerado y no remunerado sobre los cuerpos con presunta capacidad paridora. Entonces, el sistema de producción determina modos de vida, la vida en familia resulta un elemento central para la posibilidad del capitalismo, y la heterosexualidad es el núcleo de la familia.

Pero, ¿qué impulsa a las mujeres para que además de cumplir con jornadas asalariadas y con todas las tareas reproductivas para el cuidado del esposo y de los hijos? Vergara (2015) se pregunta: ¿podría ser así si no se construyera en las mujeres la convicción de que sólo es posible deseable la vida viviéndola en relación con un hombre y al trabajo asignado en esta relación -ese trabajo que pocos consideran trabajo? ¿Son viables sociedades en donde las relaciones dependientes material y físicamente entre hombres y mujeres no consanguíneas no sean obligatorias?, ¿a quién y para qué sirve la construcción social de la heterosexualidad?

Definitivamente, un elemento que permite explicar esto es el carácter obligatorio de la heterosexualidad. Wittig (1992) introdujo el concepto de régimen heterosexual para visibilizar cómo forma parte de una estructura social y para el mantenimiento de estas. De igual manera, Adrienne Rich (1985) años después agrega como heterosexualidad obligatoria, no para pretender mencionar implícitamente que exista alguna heterosexualidad que no lo sea, sino para develar el carácter obligatorio que tiene la heterosexualidad en la vida de las mujeres.

Otras mujeres han introducido en este análisis de las relaciones entre hombres y mujeres el concepto de heteronorma propuesto por Michael Warner en 1991, para hacer referencia que la heterosexualidad más allá de ser parte de una estructura social, sería una norma o una regla

pensada como un pacto de convivencia, perspectiva que podría relacionarse más hacia una perspectiva de género entendida como normas o reglas en la construcción del género. Sin embargo, esta concepción no lleva hacia un entendimiento de raíz sobre la problemática, pretende que se entienda la heterosexualidad con una serie de reformas o modificaciones a esa norma y no justamente en su dimensión estructural en que se intenta controlar a las sociedades y asignándoles vivir en dependencia (Vergara, 2019).

La institución de la heterosexualidad obligatoria tiene un impacto y se sostiene de todas las mujeres, principalmente de las mujeres de clase baja y racializadas quienes también han problematizado este fenómeno dentro de su contexto y condiciones de vida como feministas y mujeres negras lesbianas. Cheryl Clarke (1988) hace énfasis en la capacidad de control y poder a través de la heterosexualidad como institución en la que no sólo los hombres blancos que forman parte de la parte más alta de jerarquía tienen control sobre las mujeres, sino también los hombres negros sobre las mujeres negras. La autora compara la esclavitud en algún momento junto con esta forma de control, pero cuestionando, cómo hombres negros han tomado el papel de “amo” para oprimir a las mujeres negras ya que las mujeres lesbianas subvierten unos de los pocos recursos del poder sobre ellas, que es la heterosexualidad.

Para crear y mantener este control sobre la sexualidad se han puesto en marcha distintos mecanismos y creencias sobre la heterosexualidad, desde el entendimiento de la historia de la humanidad en términos de relaciones naturales de los sexos hasta que se trata a la misma como una constante divina que no tiene relación con la opresión o liberación de las mujeres, cuando se considera que esta opresión se caracteriza por los intentos de la sociedad masculina de limitar esta sexualidad femenina en torno de la heterosexualidad exclusiva (Cavin, 1985).

Esto nos hace preguntarnos: además del control de la sexualidad femenina ¿Qué otras

formas y dinámicas implican la heterosexualidad obligatoria en la vida de las mujeres como institución? Continuando con Cavin (1985), sin duda, la heterosexualidad incluso va más allá de un aspecto económico, pues se concentra en la propiedad de la capacidad reproductiva y la productividad de las mujeres. Esta productividad, corresponde a todas las formas de energía, servicio y mano de obra. Esta sexualidad considerada una opresión, se relaciona de forma directa con una absorción de energía. Importante para comprender todo lo que implica la heterosexualidad para las mujeres.

Respecto a eso, la heterosexualidad se concentra en buena parte en proveer a los hombres por parte de las mujeres, la energía y el espíritu necesarios para la vida a través del apoyo psíquico que, en la mayoría de las veces, no pueden hacer por ellos mismos. Entonces, es importante reconocer que la heterosexualidad o el matrimonio y la maternidad, son las instituciones que de manera más evidente mantienen la accesibilidad de las mujeres por los hombres (Frye, 2012).

Incluso en la propia forma de vivir la sexualidad femenina desde la heterosexualidad se reconoce como parte de esta construcción ideológica definida y dirigida a una visión falocéntrica, dirigida a los hombres como fin último, dejando consecuencias graves sobre los cuerpos de las mujeres y dejando a un lado la perspectiva femenina sobre el placer y la sexualidad (Cachafeiro y Rodríguez, s.f.).

¿De qué manera se logra esa accesibilidad a las mujeres en términos de su sexualidad, servicios y atención? ¿Las mujeres aceptan de manera voluntaria y libre toda esta carga de trabajos y la apropiación de sus cuerpos? Una de las principales mujeres feministas en aportar a este análisis en el que opera la heterosexualidad obligatoria es Adrienne Rich (1985) de la que se retomarán varios aportes. La autora cuestiona el hecho de que las mujeres sean el principal

sostén emocional y de cuidados físicos de los hombres y la necesidad de ataduras tan violentas para mantener a las mujeres en una lealtad emocional, erótica y de servilismo hacia los hombres. Estas fuerzas van desde la esclavitud física como la distorsión de las opciones posibles. Rich (1985), retomando las ideas de Kathleen Gough (1974) sobre las características del poder masculino en sociedades arcaicas, destaca ocho elementos que ella considera esenciales como medios para imponer la heterosexualidad.

Estos son: negarles a las mujeres de su propia sexualidad, imponer la sexualidad masculina sobre ellas, forzar o explotar su trabajo para controlar su producto, controlar o usurparles sus criaturas, confinarlas físicamente o impedirles el movimiento, usarlas como objetos de transacciones entre hombres, limitar su creatividad y privarlas de grandes áreas de conocimientos.

El uso de la fuerza en el patriarcado para establecer la heterosexualidad obligatoria sucede en general en las mujeres como una clase social, sin embargo, se complejiza el análisis cuando son hacia mujeres racializadas e indígenas. La violencia que tuvo lugar para instaurar ciertos sistemas de opresión, entre esos el colonialismo, son resultado de la violencia heterosexual de mujeres indígenas como violaciones, y que se considera sumamente perversa, violenta, degradante que ha convertido a las mujeres negras y racializadas casi en animales. La violación de mujeres indígenas y mujeres africanas que fueron esclavizadas fue parte de la imposición del entendimiento heterosexual entre las relaciones de género (Mogrovejo, 2016).

Continuando con Rich (1985), todas y cada una de esas estrategias mencionadas son parte de fuerzas que van desde el uso de la fuerza física hasta el control de conciencia que han convencido a las mujeres de que el matrimonio y la orientación sexual hacia los hombres son parte de acciones inevitables en sus vidas por más opresivos y consecuencias negativas tengan,

siendo parte de una tradición cultural que a través de una capa romántica afirma que los sentimientos de las mujeres son inevitables hacia los hombres, aun cuando esa atracción sea suicida. Es importante destacar este elemento sobre el control de conciencia, si bien la imposición de la heterosexualidad se sirve también del uso de propaganda heterosexual a la que las mujeres están expuestas desde edades muy tempranas, en un sin fin de recursos hay una idealización del enamoramiento y del matrimonio heterosexual.

Así mismo, el control de la conciencia resulta muy relevante. Millet (1970) menciona que por una parte no estamos acostumbradas a asociar el patriarcado con la fuerza ya que su sistema colonizador es tan perfecto, que se acepta generalmente sus valores. La historia de la sociedad humana parece tan larga y universal que apenas necesita el respaldo de la violencia, por lo tanto, conceptos como el amor romántico adquieren tanta relevancia, pues son instrumentos de manipulación emocional para poder explotar libremente, ya que el amor es la única condición bajo la que se autoriza ideológicamente la actividad sexual de las mujeres.

La autora destaca que entonces, la forma de vivir la sexualidad, más allá de una predominancia biológica o natural, es un conjunto de rasgos que han sido adquiridos en un aprendizaje, se considera un condicionamiento que es llevado a cabo desde la primera infancia y que configura un estado de responder a las expectativas sociales, tanto así que el coito depende de una larga serie de respuestas adquiridas tanto a las actitudes como al objeto de elección sexual que son dictadas por nuestro medio social. Entonces, el coito no ocurre en el vacío, se halla firmemente arraigado en un microcosmo que representa las actitudes y valores aprobados por la cultura. He ahí la relevancia de considerar las relaciones de los sexos como una relación política.

Durante los años 70 's y 80' s con el apogeo del construccionismo social, se pretendía entender la construcción social de distintos fenómenos sociales desde un punto de vista

colectivo. Desde una perspectiva feminista, se analizó la construcción del deseo dentro de las relaciones heterosexuales. Este deseo ocurre en esa misma esfera social y cultural en estos sistemas de opresión patriarcal y capitalista. En esta área de la construcción del placer sexual es dónde se suscitan los conflictos sobre una concepción política de la sexualidad al considerar a la sexualidad como un asunto individual y consensuado siendo un tabú para un análisis político. La heterosexualidad como sistema político obedece a la construcción del deseo heterosexual, es decir, a una connotación erótica del desequilibrio de poder. Por lo tanto, en esta construcción del sexo, la connotación erótica de las desigualdades pone entre dicho la idea de consentimiento que puede incitar a la violencia masculina y a sus prácticas sexuales (Jefreys, 1993).

Es decir, retomando las reflexiones de las autoras, esta construcción tiene una fase de naturalización y normalización del deseo hacia los hombres, como un contraste del entendimiento de naturaleza con un análisis sociohistórico de la sexualidad de las mujeres.

Además, la construcción del amor patriarcal está basada en la idea y la visión de la esclava, la mujer vista como dominada, depositaria del deseo, la encargada de continuar con el linaje y la guardiana de los intereses masculinos. Para poder cuestionar este amor patriarcal, es necesario visibilizar el sometimiento, el maltrato, y romper con los argumentos culturales y biológicos de complementariedad entre los sexos que responden a necesidades políticas y sexuales masculinas que es tan funcional al sistema capitalista y neoliberal. Es necesario interrogar el diseño que otros han hecho de nuestro pensamiento, de la forma de entender la vida y la trascendencia de ésta, de otra forma, jamás llegaremos a preguntarnos a quién se le está entregando el poder sobre las mujeres (Pisano, 2001).

¿Existen relaciones libres entre hombres y mujeres? En palabras de Rich (1985):

Hemos sido enredadas en un laberinto de falsas dicotomías que impide nuestro



entendimiento de la institución como un todo: matrimonios buenos versus matrimonios malos, casamiento por amor versus casamiento arreglado; sexo liberado versus prostitución; coito heterosexual versus violación; Liebeschmerz versus humillación y dependencia. Dentro de la institución hay, por supuesto, diferencias cualitativas de experiencia, pero la ausencia de opción es la gran realidad que no se reconoce, y sin opción las mujeres dependerán del azar o de la suerte de una relación particular y no tendrán poder colectivo para determinar el significado y el lugar de la sexualidad en sus vidas. (p. 35).

Con su reflexión, se puede problematizar que la situación no se concentra en las diferencias grupales o de pareja que puedan existir en la sociedad, la clave y el punto central de hacer un cuestionamiento crítico de la heterosexualidad se trata de encontrar los puntos en que se coincide como clase mujeres dentro de los sistemas y estructuras en los que ha sido fundada la sociedad a lo largo de la historia. Es necesario entender la manera en que se vincula la heterosexualidad obligatoria con la economía y los modos de vida que resultan en las dobles jornadas de trabajo por parte de las mujeres y la división sexual de ese trabajo. Colectivizar las experiencias y encontrar en ellas significados sociales que ayuden a comprender y entender las condiciones en las que se viven.

Entonces, las condiciones de vida de las mujeres que se analizaron previamente desde una perspectiva de género cobran sentido sobre las repercusiones en sus cuerpos y psiques: las dobles jornadas entre trabajo reproductivo y productivo, entre los que el trabajo reproductivo incluye los trabajos de cuidados hacia otras personas, la feminidad como un espacio de restricción de la libertad y de complacer a los demás, la presión de manejar todo esto además del punto más relevante, la violencia de pareja principalmente de hombres hacia las mujeres como

un elemento central en las afecciones emocionales por sus consecuencias en términos de libertad y autonomía, que claramente coinciden con los valores y características de la heterosexualidad obligatoria.

Retomando la pregunta de Vergara (2015) sobre si sería posible este sostenimiento del sistema capitalista de no ser que se convenciera a las mujeres de que la vida sólo adquiere sentido en relación con un hombre. ¿Cómo impacta esta visión y entendimiento de la vida y del propósito de las mujeres como colectivo y seres individuales? Incluso resulta irónico entender desde la perspectiva de la naturaleza que tiene múltiples manifestaciones y posibilidades y en lo social resulta siempre en una única opción que es la heterosexualidad. No es casualidad ni resulta sorprendente la represión a otras formas de sexualidad en especial entre mujeres mediante la psiquiatría como se vio anteriormente.

En ese sentido, ¿De qué manera puede considerarse que las mujeres se desarrollan plena y libremente bajo la heterosexualidad obligatoria? ¿Cuáles son las consecuencias de estar en un sistema casi esclavizadas para cumplir con el trabajo productivo y reproductivo además de estar a disposición y en lealtad emocional, física, sexual y psicológica hacia los hombres? La heterosexualidad obligatoria, así como el capitalismo y el colonialismo, proveen modos de vida de los que sin duda es necesario salir como un ciclo de sostenimiento de opresiones.

En otras palabras, el régimen heterosexual degrada y violenta los cuerpos y psiques de las mujeres. Además de reconocer las consecuencias visibles e intangibles de estas condiciones de vida, también se puede entender que los cuerpos enfermos física y/o emocionalmente de las mujeres, también funcionan como herramientas para la reproducción del sistema sin objeción o resistencia, es más fácil de controlar y más dócil para manipular. Específicamente, en dónde la heterosexualidad ha ocupado el cuerpo para sentir, pensar, hacer y desear (Díaz, 2015).

Por consiguiente, las condiciones de vida de las mujeres y su salud mental sin duda están vinculadas a los múltiples sistemas de opresión que se sostienen de sus cuerpos y productos a través de la heterosexualidad obligatoria como mecanismo en el que los hombres se benefician y obtienen estos privilegios a costa de la enfermedad física y el deterioro de la vida psíquica de las mujeres. Los modos de vida que instauran sistemas de opresión están pensados a mantenerlos, la sexualidad no puede continuar fuera de los análisis políticos y sociales, y aún más, deben reconocerse las implicaciones de una investigación feminista para el entendimiento de la construcción de la mujer en la sociedad.

Continuar ignorando la importancia de derrumbar las barreras teóricas y académicas para llegar a comprender de una manera más completa la salud mental de las mujeres y sus manifestaciones es continuar aportando a una psicología que ignora a más de la mitad de la humanidad para seguir manteniendo y construyendo una psicología patriarcal en la que no sólo tenga como centro de comprensión al hombre, sino que sus alternativas de intervención tanto individual como colectiva estén orientadas a mantener esas condiciones de vida opresivas siendo una herramienta de control y de perseverancia del status quo.

## **Capítulo 4**

### **Metodología**

En este capítulo presentaré el marco interpretativo a través del cual formulé esta mirada teórica para analizar y comprender el fenómeno del malestar emocional de las mujeres a través de la heterosexualidad obligatoria desde una articulación de una mirada feminista y del construccionismo social desde la psicología social.

#### 4.1 La psicología social y el socioconstruccionismo

La forma de entender y comprender la realidad ha cambiado a lo largo de la historia, el legado de distintas perspectivas sobre todo las positivistas, han dejado una perspectiva de una realidad permanente, objetiva y neutra de lo que acontece socialmente en el mundo y en distintas colectividades. Por ende, cómo se vio anteriormente, la forma de comprender y abordar la salud mental ha sido a través de una comprensión mecánica de los cuerpos y de la concepción de “la cura” a través de los medicamentos debido a la comprensión única y predominante de lo biológico sobre lo social.

La psicología social como disciplina que estudia la manera en que los procesos psicológicos están conformados por procesos sociales y culturales y viceversa, tiene dos grandes perspectivas para la comprensión, análisis e interpretación de dichos procesos y fenómenos sociales: la psicología social psicológica y la psicología social sociológica. La primera acepta que a partir de metodologías positivas se puede conocer la relación entre los fenómenos psicológicos y los fenómenos sociales, mientras que la segunda plantea que esta relación está

tejida y es una relación dialéctica en dónde resulta difícil separar lo psicológico y lo social. (Ibáñez, 2004).

Al contrario, en ese marco interpretativo positivista, se entiende que la realidad debe ser neutra a nuestros propios juicios y sin ningún tipo de atribución de parte de quién la estudiaba, un ente independiente de nosotras mismas y de lo social, que tiene sus propias reglas, que escapa a lo que se podía opinar o creer acerca de ella y que, por ende, se puede llegar a una verdad sobre lo que acontece. Sin embargo, desde una mirada de la psicología social sociológica con el construccionismo social, se pondría en cuestión: ¿qué es la realidad y en qué consiste? ¿Será cierto que esa realidad tiene esos elementos y es independiente a lo social? De manera radical el socio construccionismo aparecía como una postura des-reificante, des-naturalizante y des-esencializante que pone como fundamental la naturaleza social de nuestro mundo, la historicidad de nuestras prácticas y de nuestra propia existencia (Ibáñez, 1994).

Continuando con el autor, entonces, la realidad no existe con interdependencia a nosotras y nosotros y a las prácticas mediante las cuales la objetivamos y con ello la construimos. Lo que somos social, biológica y físicamente constituye el modo en que podemos construir la realidad, esta no viene dada, sino que se da en un proceso de construcción colectiva, retomando ese carácter indivisible de lo social y lo psicológico.

¿Qué otros elementos marcan y definen un carácter construccionista de la realidad y de los fenómenos? De acuerdo con Garay et al. (2001) son los siguientes, salvo el último que retoma y agrega Gómez (2019):

1. Tiene una postura antiesencialista: ningún objeto, persona, proceso social y/o psicológico tiene una naturaleza determinada de ningún tipo.
2. Antirrealismo: entiende que no existe una relación entre el conocimiento y la percepción

directa de la realidad, esta no existe con independencia de nosotras y nosotros, sino que es construida social y culturalmente.

3. Cuestionamiento de la verdad: pone en tela de juicio el concepto de una verdad única, por lo tanto, la visión que se tiene del mundo y la forma en que se nos ha enseñado a mirarlo.
4. Historicidad y contexto cultural del conocimiento: las concepciones del mundo, las prácticas sociales y la producción del conocimiento se ubican en un contexto histórico y cultural. Es esta misma particularidad que se vincula con el elemento anterior, como todo es comprendido dentro de un tiempo y lugar tanto físico como simbólico, no hay nada absoluto, ningún saber es absoluto y definitivo.
5. Lenguaje como posibilidad: el lenguaje es constitutivo del mundo, la construcción de la realidad se da en las prácticas sociales mediante y a través del lenguaje, no sólo es expresivo, sino que contiene la acción también.
6. No neutralidad: cualquier construcción de conocimiento está cargada de valores, por lo tanto, no puede considerarse neutral ante la realidad.

En ese sentido, de acuerdo con los autores, se entiende que el construccionismo social tiene como principal característica una postura crítica y de constante cuestionamiento de aquello que se considera como obvio, correcto, natural y evidente. En consecuencia, al tener estos elementos en cuenta entonces los fenómenos sociales son artefactos sociales que son resultado de un intercambio histórico y cultural entre personas, grupos, colectividades, sociedades. Es decir, se da una construcción comunitaria de los significados, del conocimiento y de las prácticas sociales (Gergen, 1996).

La objetividad, la neutralidad, el conocimiento válido y la verdad quedan totalmente

desarmadas en cuanto se mira críticamente lo que otros a conciencia han hecho con categorías incuestionables para mantener condiciones opresivas. La naturalidad de las cosas y eventos se cuestionan al entender que no hay una configuración de las cosas per-se, ahora esas explicaciones se miraban como narrativas, discursos que hablan y hacen posible una realidad, y que son esos discursos que pueden dejar ver su trasfondo al comprender, mantener o transformar al mundo.

Por lo cual, el lenguaje pasa a ser un elemento central en la comprensión de las realidades psicológicas construidas colectivamente. Para entender distintos fenómenos psicológicos, es preciso ya no mirar en una dimensión dicotómica adentro-afuera en una concepción más individualista y psicologizada de los fenómenos psicológicos, sino mirar los discursos, pues las palabras están en relación con el mundo además de que el lenguaje no sólo hace pensamiento, sino que además hace realidades. Del mismo modo, decir es también y siempre hacer, el lenguaje no se limita a reflejar las cosas del mundo, sino que también actúa sobre ellas participando en su constitución (Ibáñez, 2006).

Por consiguiente, no se trata de relativizar radicalmente las explicaciones e interpretaciones, sino de entender en ese lenguaje cómo se construye colectivamente la visión desde y de la que se habla, y, por ende, el cómo se actúa o se organiza la sociedad en torno a eso para así transformar una serie de intervenciones con el fin de incidir en esas problemáticas o fenómenos sociales.

En síntesis, el papel del lenguaje no se limita a una cuestión retórica únicamente, desde esta perspectiva, el lenguaje también posibilita la construcción de acciones. Estas acciones, conductas, emociones, sentimientos y las comprensiones son comunales. De igual manera, en el caso de las emociones y sentimientos, estos constituyen un lenguaje y están históricamente

determinados en una construcción de discursos tanto sociales como propios (Agudelo y Estrada, 2012).

## 4.2 Feminismo

Así mismo, en este punto se da esa intersección entre el entendimiento de una realidad que se construye socialmente, con un enfoque crítico de esa constitución y, además, con una perspectiva feminista de la realidad. En particular, el feminismo ha tenido esos cuestionamientos paralelamente a otras teorías críticas y sociales, y tienen puntos de encuentro ante la crítica de la verdad absoluta, la neutralidad y la realidad directa de un objeto, desde esta mirada, se pone en cuestión como un sesgo de tipo patriarcal y sexista. Una epistemología y metodología feminista tiene una riqueza en su sentido de crítica social hacia los procesos sociales, políticos, históricos de desigualdad y dominación (Garay et al., 2001).

De acuerdo con Eli Bartra (2010) una metodología y epistemología feminista es necesariamente no sexista y no androcéntrica, es decir, no reproduce explicaciones sexistas y se enfoca en las mujeres más allá de la visión masculina del mundo. Así mismo, expresa de manera explícita la relación entre política y ciencia. La investigación feminista tiene como punto central, mejorar la condición de las mujeres y de aportar a su liberación, pues comparte eso con el feminismo. Además, en este tipo de investigación en el análisis se concentra en categorías como patriarcado, explotación de las mujeres, sexo-género, opresión.

Además, como menciona Blázquez (2010) uno de los temas centrales del feminismo es el cuestionamiento de esos marcos establecidos para interpretar las observaciones que hacemos, que han dominado los discursos y la orientación de las corrientes principales en las ciencias sociales. Esto permite comprender fenómenos sociales como etnia, clase, género, preferencia sexual o limitación de capacidades, que se presentan como aisladas unas de otras cuando en



realidad hay una relación compleja entre esas categorías que se interrelacionan. Además, una epistemología y metodología feminista también cuestiona de igual manera la objetividad y el deseo de la verdad absoluta, a este análisis, le agrega el elemento de una forma de tener el control por parte de los hombres.

Es decir, estas críticas a los elementos antes revisados por el construccionismo social, se dan y se construyen bajo sistemas de opresión, he ahí la importancia y pertinencia de utilizar distintas metodologías para comprender esos fenómenos sociales.

Continuando con Blázquez (2010), existe una teoría llamada Teoría del Punto de Vista Feminista la cual cuestiona los métodos que ponen distancia entre quién conoce y lo que se conoce, reconociendo que lo que resulta importante desde esta filosofía, es la experiencia de las mujeres entendida como un conocimiento situado, es decir, que refleja las perspectivas particulares de las personas que generan conocimiento, punto central de la epistemología feminista. Entonces, las experiencias de las mujeres proporcionan esa complejidad donde las sujetas están condicionadas por experiencias sociales y dado que las mujeres ocupan muchos lugares en las estructuras sociales por clase económica, etnia, preferencia sexual y generación, se encuentra una ventaja epistémica de sus perspectivas, abonando a la crítica a la producción de conocimiento libre de valores o prejuicios.

De acuerdo con Catalina Trebisacce (2016) el contexto histórico que dio paso al cuestionamiento de la producción de conocimiento desde el feminismo comenzó a partir de los años 70's entre mujeres feministas compartiendo grupos de concienciación sobre sus propias experiencias para analizar malestares estructurales. Posteriormente, en el proceso de introducir los estudios de género y feminista a las universidades y a los debates sobre el conocimiento, el término de experiencia se introdujo no simplemente como un objeto de estudio, sino como

testimonios de formas de dominio y opresión que construye a sujetas y sujetos. Coincidiendo con Blázquez (2010) en que fue parte del proceso de rechazar la concepción neutral y objetiva de la ciencia desde un punto de vista de las mujeres.

La pertinencia de una perspectiva feminista en esta investigación tiene que ver desde los planteamientos y las preguntas de investigación ya que se pretende responder a un posicionamiento político concreto y que se relaciona con la condición de vida de las mujeres. Es decir, con los elementos del construccionismo y con una vinculación con la teoría y metodología feminista, se llevaría a cabo un proceso de comprensión y análisis de la constitución de fenómenos sociales como el patriarcado, la opresión de las mujeres y sus condiciones de vida como prácticas sociales, que, en este caso, ayudan y sostienen a un sistema de prácticas sociales y de narrativas sobre el deber ser de la vida de las mujeres.

Además, estas similitudes entre una perspectiva y metodología feminista y la psicología social y el socioconstruccionismo, surgen después de ciertos periodos en la historia de la psicología social. Por ejemplo, en el marco de las transformaciones económicas y movimientos sociales y se desarrollaron nuevas propuestas para abordar los problemas sociales como fue la psicología crítica. Dentro de esta psicología, psicólogas feministas han visibilizado esos sesgos en los procesos de investigación, resaltando el análisis crítico en la salud mental de las categorías como depresión y otros malestares al contextualizarlos histórica, cultural y políticamente. (Gómez, 2019).

De acuerdo con De Barbieri (1998) depende también de la corriente feminista de la postura sobre la construcción social que retomen. Cómo se vio en el capítulo sobre la perspectiva de género, puede que se retome como un fenómeno psicologizado más allá de una crítica más social de esos fenómenos. En este marco interpretativo, se tendrá una visión mucho más

sociológica de la construcción del malestar emocional de las mujeres de acuerdo con el contexto social, político, histórico y económico.

Es indispensable complementar enfoques sociales, en este caso el feminismo y el construccionismo social para enriquecer y para tener un marco de referencia más amplio y crítico para comprender las experiencias de las mujeres con todos los elementos que se han vertido en estos textos con los aportes de las distintas teóricas feministas, investigadoras sociales, psicólogas y aportar asimismo al contexto de una mejor calidad de vida de las mujeres.

#### 4.3 Planteamiento del problema

La generación de un malestar emocional y distintas expresiones de no tener una buena salud mental tiene una gran incidencia en México. De acuerdo con el Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), hablando de manera general sobre la salud mental, en México tres de las diez enfermedades más discapacitantes son neuropsiquiátricas en las que se puede englobar: desórdenes mentales, desórdenes neurológicos y de uso de sustancias (IHME, 2018).

En el año 2017 de 32.0 millones de personas que tenían 12 y más años, la proporción de mujeres que expresó haber tenido sentimientos de depresión fue mayor en comparación con los hombres siendo el 38% y 27% respectivamente. Las mujeres separadas, divorciadas y viudas, presentaban la proporción más alta de mujeres deprimidas 75.4%, mientras que, en los hombres, los solteros representan el mayor porcentaje de 44.4%. Dentro de los mismos datos, a algunas mujeres las acompaña la sensación de sentirse cansadas y exhaustas, siendo que 7 de cada 10 personas en un rango de edad de 7 y más años de edad manifiestan haberse sentido cansadas y exhaustas, de las cuales el 56.7% eran mujeres y 43.3% hombres (INEGI, 2018).

Sin duda, el malestar emocional y sus distintas expresiones es un asunto de salud pública en ambos sexos, sin embargo, es importante preguntarse: ¿Por qué hay mayor cantidad

de mujeres con malestares emocionales? ¿Qué condiciones sociales propician esta problemática?

De varios factores que pueden potenciar esta problemática, pero sin duda como se vio anteriormente, uno de los contextos en los que parece propiciar mayormente una serie de malestares en las mujeres es en la interacción con la pareja.

De acuerdo con el Instituto Nacional de las Mujeres (2006) los trastornos afectivos y de ansiedad son más frecuentes en las mujeres, mientras que los trastornos por uso de sustancias son más frecuentes en los hombres. La probabilidad de que la mujer sufra depresión aumenta si es casada, si tiene entre 25 y 40 años y si se dedica a labores del hogar. Es menos frecuente en personas con pocas tensiones conyugales, autosuficientes económicamente y que cuentan con importantes redes de apoyo.

Así mismo, el Centro de Estudios para el Adelanto de las Mujeres y la Equidad de Género (CEAMEG), menciona que las mujeres casadas tienen mayores niveles de estrés que las solteras (33% frente al 22%), en general las mujeres informan de más síntomas físicos y emocionales que los hombres, como dolores de cabeza, deseos de llorar o malestar estomacal (CEAMEG, 2013).

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE), el balance anímico de la población en México, entendiéndolo como estamos emocionales positivos y negativos, de aproximadamente 84 millones de personas, las mujeres muestran un menor promedio de balance anímico respecto a los hombres, la mayor brecha se observa en hombres y mujeres de entre 30 y 44 años, sin embargo, es en los jóvenes de 18 a 29 años donde se presenta el indicador más bajo. Además, 8.9% de la población adulta con pareja, reconoce no tener una buena relación con la misma, entre las mujeres 11.9% de los casos no reconoce un aspecto positivo de su pareja contra el 6.4% de los hombres (ENBIARE, 2021).

El estrés es una de las distintas manifestaciones de un malestar emocional, acerca de esto se mira que existe una relación entre número de estresores y eventos emocionales graves, puesto que hay evidencia de que las personas que se deprimen, en particular las mujeres, han experimentado un mayor número de eventos estresantes en su vida (Garay y Farfán, 2007).

Guzmán et al. (2021) encuentran que la violencia de hombres hacia mujeres que tienen una relación de pareja fue el principal evento para el diagnóstico clínico, siendo la violencia psicológica la más frecuente (37.5%) seguida de la física (18.5%) y la sexual (13.2%) concluyendo que el riesgo de padecer depresión incrementa con alguna de las formas de violencia.

A pesar de que la violencia puede tener múltiples expresiones, más allá de meramente física, la violencia psicológica puede tener repercusiones fatales para las mujeres y su calidad de vida. En otra investigación, Lara et al. (2019) también se encuentra que la violencia psicológica es una de las principales formas de violencia. Además, de que el 98% de las mujeres con un diagnóstico de depresión severa fueron víctimas de violencia.

Para continuar problematizando, ¿en qué se basa o construye esa violencia? Esta violencia surge del poder y control que tiene el hombre respaldado por una cultura o sistema patriarcal, que fortalece y promueve desigualdades y condiciones distintas entre hombres y mujeres (Tonsing & Tonsing, 2017). Entonces, recapitulando, se puede decir que estas condiciones de vida se sustentan en prácticas y discursos que mantienen ese sistema o cultura patriarcal y que proporcionan una serie de formas de entender y vivir la vida de lo que se considera normal, correcto, adecuado.

Además, a estas condiciones sociales que propician o potencializan estas problemáticas, se habría de sumar las distintas repercusiones que ha tenido la COVID-19 y los confinamientos a

la salud mental, especialmente de las mujeres como grupo vulnerable. De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas (ONU), la reciente pandemia de COVID-19 ha generado distintas consecuencias sociales y económicas que han tenido un impacto en la salud mental: el aislamiento, el miedo a la muerte, las preocupaciones ante las condiciones económicas han sido factores para considerar que este evento histórico ha generado y potencializado malestares emocionales y otros trastornos mentales (ONU, 2020). En el caso de las mujeres, esto ha traído muchas más consecuencias, pues son en su mayoría quiénes han estado asumiendo el trabajo en el hogar entre los conflictos que se generan en casa.

De acuerdo con el periódico *La Jornada* (2021) en México el Instituto Mexicano de Seguro Social señaló que efectivamente debido a la pandemia, los niveles de depresión y ansiedad, así como otros padecimientos mentales han aumentado, donde las personas experimentan miedo al contagio, incertidumbre laboral, agotamiento emocional, irritabilidad, incremento de la violencia y en algunos casos, el consumo de sustancias.

En las proyecciones que se hacían de las consecuencias de la pandemia y el confinamiento sobre las mujeres, había numerosas consecuencias físicas, pero también sobre la salud mental de las mismas. Para ejemplificar, de acuerdo con el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), en abril del 2020 se estimaba que, si el confinamiento se prolonga al menos durante 6 meses, se preveían 31 millones de casos más de violencia por razón de género. Se esperaba que, por cada 3 meses que prosiguiera el confinamiento, hubiera 15 millones de casos adicionales de violencia de género (UNFPA, 2020).

Escalando en los distintos malestares o impactos emocionales, en el 2019 se seguía pronosticando que para el 2020 la depresión sería la segunda causa de discapacidad en el mundo y la primera en países en desarrollo como México. Siendo así como una de las primeras causas

de suicidio, además de ser la primera razón para el deterioro en la calidad de vida de las mujeres y la novena para los hombres (Velázquez y Lino, 2019).

Por lo tanto, es vital estudiar las experiencias y el impacto respecto de los malestares emocionales con estos factores, pero sobre todo con las relaciones de pareja entre hombres y mujeres, de manera que se pueda cuestionar y problematizar por qué ser casada o tener una relación de pareja aparece como un factor de riesgo para tener, desarrollar y/o potencializar un malestar emocional, así como la comprensión de los modos de vida que sostienen y ayudan a mantener un sistema de opresión de las mujeres. A pesar de que se tienen algunos indicios sobre la violencia existente en la pareja, pero es esencial comprender a fondo todo lo que se da en las relaciones y, por lo tanto, en la vida familiar en que se dan los demás factores de riesgo.

En definitiva, es vital encontrar otros modos y marcos de comprensión del malestar emocional como problemática social y retomar justamente este último elemento como parte de una dinámica social y colectiva. Así como visibilizar las consecuencias de un sistema social sobre las vidas y cuerpos de las mujeres, y sin duda, agregar el elemento sobre los efectos de vivir en una pandemia y cómo eso funciona dentro de ciertos contextos sociales y afecta la prevalencia y vivencia de este malestar en las mujeres.

#### 4.4 Justificación

Los sentimientos y emociones de las mujeres, se han estigmatizado y estudiado históricamente desde una mirada androcentrista, es decir, desde los prejuicios de los hombres, dejando a un lado la perspectiva y narración de quiénes están viviendo un malestar emocional desde un cuerpo sexuado de mujer. En la revisión de literatura sobre el tema, se hace evidente una falta de profundidad en cómo se aborda la construcción de las emociones y sentires de las

mujeres desde su propia voz y experiencia, en un contexto histórico y político determinado, que es patriarcal y de violencia.

De igual manera se ha abordado a veces de una manera esencialista suponiendo que este problema de salud es inherente a la “personalidad” y “naturaleza” de las mujeres o en el mejor de los casos, desde la perspectiva de género, de manera superficial a veces con la simple descripción del rol de la mujer en la sociedad, pero sin problematizar, politizar, cuestionar ni encontrar la raíz de esto que describen y las repercusiones de distintos sistemas sociales en nuestras vidas. De esa manera, ignorando así las condiciones de vida y encausando las problemáticas a cuestiones orgánicas o consideradas como malas adaptaciones a la vida social y económica de su parte, sin antes problematizar esa configuración de la sociedad que perpetua condiciones de vida opresivas.

A pesar de los intentos de otras mujeres por trazar rutas ante esta problemática social, concentrándose en aspectos como la autoestima y el autoconcepto (Morales, 2010), no es suficiente con tratar de enfocarnos en aspectos que nos constituyen de manera individual ante una problemática que parece ser, tiene raíces en un sistema político específico y en un contexto histórico, en el que unos se benefician de los trabajos de otras, explicitando y visibilizando una relación de dominación de unos sobre otros.

Esto es un reflejo de la mayoría de intervenciones que intentan llegar de manera reactiva y preventiva al problema, lo estudian de manera individual en un campo clínico, pero las mujeres, tenemos experiencias similares que nos atraviesan en nuestra vida cotidiana, en nuestra vida emocional y psicológica. Entender el problema de las afectaciones emocionales, de una forma social más compleja y desde distintas posturas críticas como el construccionismo social y el feminismo, es necesario para entender cómo intervenir y transformar esa situación más allá de



medicalizar a las mujeres que históricamente ha sido la manera de “lidiar” con nosotras, y que las mujeres feministas han señalado como parte de un control social en el que la medicina y la psiquiatría se apropió de sus cuerpos y experiencias, coadyuvando al mantenimiento del sistema patriarcal (Murguía et al., 2016).

Con esta investigación se pretende contribuir a las teorizaciones feministas y de la psicología social sobre la vida de las mujeres, al abordar la problemática desde una enfoque centrado en las sujetas sociales que lo viven y experimentan, con un enfoque crítico evidenciando las consecuencias de la construcción de la heterosexualidad de las mujeres como única posibilidad de vida y la imposición del trabajo reproductivo a nivel personal y colectivo, y en este caso, las repercusiones en nuestro bienestar y salud mental.

De esa manera, poder comprender las razones, las circunstancias y mecanismos que propician y detonan desarrollar distintos malestares en un sistema patriarcal y en un país violento con el fin de mejorar nuestra comprensión sobre el fenómeno, pero también para trazar rutas de intervención y resoluciones colectivas centradas en las mujeres, es decir, con la finalidad de encontrar nuevas formas más profundas de mejorar las condiciones de vida de las mujeres, tanto a nivel de colectivo pero también en la población en la que se centrará esta investigación: mujeres mexicanas.

El interés de escribir sobre este tema nace de una serie de experiencias personales y cuestionamientos colectivos con otras mujeres, que, en el diálogo profundo, nos hemos dado cuenta de lo que vivimos nosotras y de lo que históricamente han vivido nuestras ancestas y las mujeres que nos rodean; abuelas, madres, tías, y que continúa en la actualidad con nosotras mismas, nuestras hermanas e hijas, esto ha implicado concebir la idea de cuestionar lo incuestionable y de politizar experiencias en común en torno con quienes nos relacionamos.

Como mujer me es vital comprender la vida de las mujeres, que es la mía, pero en las que también encuentro experiencias distintas, y así reconocer y comprender las historias y vidas de las mujeres como agentes y narradoras de su propia vida. Seguir ignorando y estudiando de forma dogmática y desde la visión masculina la vida de las mujeres, no es aceptable para los millones de nosotras que vivimos en contextos de violencia, encarnando un malestar emocional constante y que aumenta.

Estudiarnos desde nosotras y para nosotras para mejorar la calidad de nuestra vida es lo que motiva esta tesis.

#### 4.5 Pregunta de investigación

¿Cuáles son las experiencias que han vivido las mujeres en torno a su malestar emocional en el marco de la heterosexualidad obligatoria?

#### 4.6 Objetivo general

Comprender las experiencias que han construido las mujeres en torno a su malestar emocional en el marco de la heterosexualidad obligatoria.

#### 4.7 Objetivos específicos

1. Conocer las experiencias en torno al malestar emocional en mujeres.
2. Analizar los *acontecimientos críticos* o *hitos* que las participantes narran en sus experiencias de vida en relación con su malestar emocional.
3. Analizar cómo se relacionan las experiencias en la heterosexualidad como *acontecimiento crítico* o *hito* en la vida de las mujeres en el desarrollo de su malestar emocional.

## *Supuestos*

La heterosexualidad obligatoria, que se traduce en la obligatoriedad de los trabajos de cuidados a hombres y la naturalización del deseo masculino como única forma de vida es un incidente crítico o hito en la construcción social del malestar emocional en las mujeres.

## 4.8 Diseño de la investigación cualitativa

### *Tipo de estudio*

El estudio fue de corte cualitativo, en este tipo de estudios el proceso de comprensión de los fenómenos desde la perspectiva de las participantes, la manera en la que se percibe y experimenta los fenómenos cobran central importancia, lo que importa a la investigadora es la profundización en puntos de vista, interpretaciones y significados de las personas sobre sí mismas, sus vidas o cualquier otro fenómeno (Hernández et al., 2014).

### *Diseño de la investigación*

El método biográfico-narrativo permite obtener una serie de datos a través de diversas técnicas biográficas como lo son los relatos de vida, las historias de vida, las biografías y autobiografías de las personas con el fin de conocer e identificar sentimientos, motivaciones, así como aspectos subjetivos reflejados en dichas historias que describen puntos de cambio en sus vidas (Campos et al., s.f.). Estos momentos de cambio que contribuyen a cambiar la trayectoria de la vida de las personas suelen denominarse *incidentes críticos* que también pueden involucrar personas críticas, aspectos sociales que han influenciado los cambios y sucesos profesionales o institucionales (Bolívar, 2012) o de igual manera se nombran *hitos* (Valles, 1999).

Este método permite el acceso a la vida de las personas o situaciones concretas que no

estén en un momento presente, es decir, se puede acceder a momentos pasados mediante una reconstrucción retrospectiva de la vida de las personas, pero también de las expectativas y perspectivas futuras (Bolívar, 2012).

Asimismo, se considera que no se trata únicamente de “obtener” o “recolectar” datos, sino que, en el mismo proceso de la metodología biográfica narrativa desde las distintas técnicas biográficas, los datos no son preexistentes, estos se construyen en el proceso de investigación a través del diálogo con la o el participante y la entrevistadora (Arias y Alvarado, 2015).

Esto tiene una vinculación y un sentido también desde la metodología feminista, pues se entiende que al mismo tiempo que se construyen los datos en esa interacción con las participantes se intenta desarrollar conceptos a partir de la comprensión holística de la persona, y no recogiendo datos para “evaluar” modelos, teorías o hipótesis preconcebidas. Siendo así que se rompe la distancia entre quien investiga y las participantes, tomando en cuenta que existe un involucramiento de las emociones y sentimientos, donde hay un juego de intersubjetividades entre la persona que investiga y las personas investigadas y sus condiciones de vida (Delgado, 2012).

Los principales intereses que llevan a una investigadora a optar por esta metodología es el interés por la comprensión del curso de vida de las personas, grupos o instituciones, mediante un abordaje histórico y contextualizado, y el interés por “mejorar” la teoría existente sobre fenómenos sociales (como se citó en Valles, 1999). Por lo tanto, es una perspectiva interpretativa de la realidad, pero así mismo una perspectiva que entiende la realidad como un proceso de construcción social (Arias y Alvarado, 2015).

*Técnica de investigación*

Se realizaron relatos de vida que consiste en obtener la narración de la persona de algún aspecto de su vida tal y como esa persona lo ha vivido o lo cuenta. La entrevista focalizada a diferencia de otras entrevistas cualitativas, se caracteriza por centrarse en una situación concreta de la vida de las personas, con el fin de encontrar y recolectar experiencias subjetivas y emocionales de las entrevistadas frente a los sucesos de sus vidas (Valles, 1999).

Este tipo de entrevistas cualitativas tiene como criterios la no dirección de una manera totalmente rígida, la especificidad en una situación social que las personas hayan vivido, la amplitud para indagar en los sentimientos y en cualquier elemento subjetivo de dicha situación, así como la profundidad de ésta. Recupera la importancia de un elemento central como es el contexto social para poder detectar si las experiencias tuvieron una significación central o periférica en la vida de las personas (Merton et al., 1998).

#### 4.8 Características de las participantes

Participaron 6 mujeres de distintas edades, clases sociales, y con distintas profesiones, la elección de más de un caso único permite un diseño polifónico en el que los relatos de distintas participantes de manera que se tiene la información y perspectiva de distintas vidas. (Mallimaci y Giménez, 2006). Por esta razón, la estrategia de elección de las participantes de igual manera fue bajo el principio de máxima heterogeneidad, buscando que hubiera distintas edades, viviendo en distintos lugares y con situaciones de vida distintas (Rocha y Cruz. 2013). La muestra no es relativamente grande pues en la investigación con diseño biográfico-narrativo, la cuestión no es la representatividad, sino la pertinencia y la coherencia del argumento presentado, que configuran la credibilidad y plausibilidad del relato, dentro del contexto y grupo social de referencia (Bolívar, 2012).

En la siguiente tabla se sintetiza la información de las participantes de la presente investigación:

**Tabla 1**

*Información de las participantes*

<b>Nombre</b>	<b>Edad</b>	<b>Escolaridad</b>	<b>Lugar de origen</b>
<b>“G”</b>	29 años	Licenciatura (Psicóloga)	Tijuana Baja California
<b>“D”</b>	27 años	Licenciatura (Psicóloga)	Ciudad de México
<b>“NM”</b>	45 años	Licenciatura (Contadora)	Ciudad de México
<b>“NT”</b>	27 años	Licenciatura (Música y ciencias sociales)	Ciudad de México
<b>“V”</b>	27 años	Licenciatura (Lingüista)	Estado de México
<b>“L”</b>	39 años	Licenciatura (Pedagoga)	Ciudad de México

De acuerdo con el Instituto Nacional de las Mujeres (2006) Los trastornos afectivos y de ansiedad son más frecuentes para las mujeres. La probabilidad de sufrir afectaciones emocionales aumenta si es casada y entre la edad de 25 y 40 años, así como si se dedica a labores del hogar. Por esa razón se eligió ese rango de edad.

Así mismo, se eligieron como participantes a mujeres que mantengan o hayan mantenido relaciones sexoafectivas con hombres, siendo este el principio de elección ya que la investigación giraba en torno de las experiencias de las mujeres relacionándose con hombres, entiendo que estas experiencias pueden ser múltiples pero que con una tendencia se ven marcadas por la violencia y construirse un malestar alrededor de ello.

#### 4.9 Procedimiento para la codificación y el análisis de la información cualitativa

##### *Registro de datos*

Para comenzar el análisis de la información, se hizo la transcripción literal de las entrevistas, tal y como lo mencionan Cornejo et al. (2008), en las transcripciones se incluyeron pausas, silencios, modismos o titubeos que las narradoras hayan utilizado durante las sesiones. Tal y como lo mencionan los autores, los relatos de vida muestran el modo en que un fenómeno se constituye biográficamente en la vida de las participantes, en este caso, durante este análisis primero se hizo una revisión de cada una de las entrevistas por separado, haciendo énfasis en el proceso individual de la construcción y presentación de su malestar emocional a través del análisis de los hitos o acontecimientos críticos. Posteriormente se realizó un análisis en términos de cómo vivieron y cómo fue su experiencia de ese malestar emocional, y finalmente se hizo el análisis de sus experiencias viviéndose en o desde la heterosexualidad, donde se encontró una vinculación entre las experiencias vividas en sus relaciones heterosexuales y un malestar emocional en las mujeres participantes.

Este tipo de análisis coincide con Miguel Valles (1999) quien menciona que existen al menos tres maneras de realizar el análisis en esta metodología, la primera de ellas es un análisis centrado en los casos en la que se resalta la biografía de cada persona, la segunda un análisis

centrado en temáticas en donde se identifica los temas que surgen en la historia de cada persona, y finalmente un análisis mixto en los que se incorpora el análisis centrado en casos y el análisis centrado en temas.

Para esta investigación, se decidió hacer un análisis mixto de la información, es decir, primero realicé una presentación de las mujeres participantes en las que se pudiera conocer algunos datos básicos, así como los hitos y acontecimientos críticos en su malestar, y posteriormente se realizó un análisis centrado en temas: la vivencia del malestar emocional y la vivencia en la heterosexualidad. Es importante mencionar que, en cuanto a la presentación de cada mujer, esta fue escrita por ellas mismas, por lo cual no está escrito en tercera persona, pues fue la forma en la que decidieron presentarse a sí mismas, proceso que también retoma lo esencial de nombrar en voz propia la que una es y darle narrativa a su propia identidad y experiencias.

Como se mencionó anteriormente, estos momentos de cambio que contribuyen a cambiar la trayectoria de la vida de las personas suelen denominarse incidentes críticos que también pueden involucrar personas críticas, aspectos sociales que han influenciado los cambios y sucesos profesionales o institucionales (Bolívar, 2012) o de igual manera se nombran hitos (Valles, 1999). Para identificar estos hitos o acontecimientos críticos utilicé la pregunta: ¿Qué acontecimientos marcaron un antes y un después en tu malestar emocional? Y ¿Qué personas marcaron un antes y un después en tu malestar emocional? Con lo que pude identificar aquellos acontecimientos que dieron paso a la aparición de ese malestar, otros que contribuyeron a intensificarlo y algunos en los que fueron un punto de partida para que desapareciera o disminuyera en la intensidad percibida por las participantes, estos últimos los cuales son retomados en el apartado de recuperación de ese malestar emocional.



### *La narración cualitativa*

La narración realista consiste en comunicar las observaciones como hechos o mediante citas textuales de las entrevistadas, o en fragmentos, donde se busque presentar los detalles de la vida diaria y rutinas de las personas, poniendo énfasis en las opiniones y creencias de las participantes (como se citó en Gibbs, 2007). Esto cobra relevancia en el trabajo con, para y desde las mujeres al recuperar las historias contadas desde ellas mismas, siendo sujetas y narradoras de sus propias experiencias en las que históricamente han luchado por su voz propia. Es decir, la importancia parte del conocimiento situado donde tanto quien conoce como quien se intenta conocer, reflejan perspectivas específicas de las personas y como se han construido las experiencias viviéndose como mujeres (Blázquez, 2012).

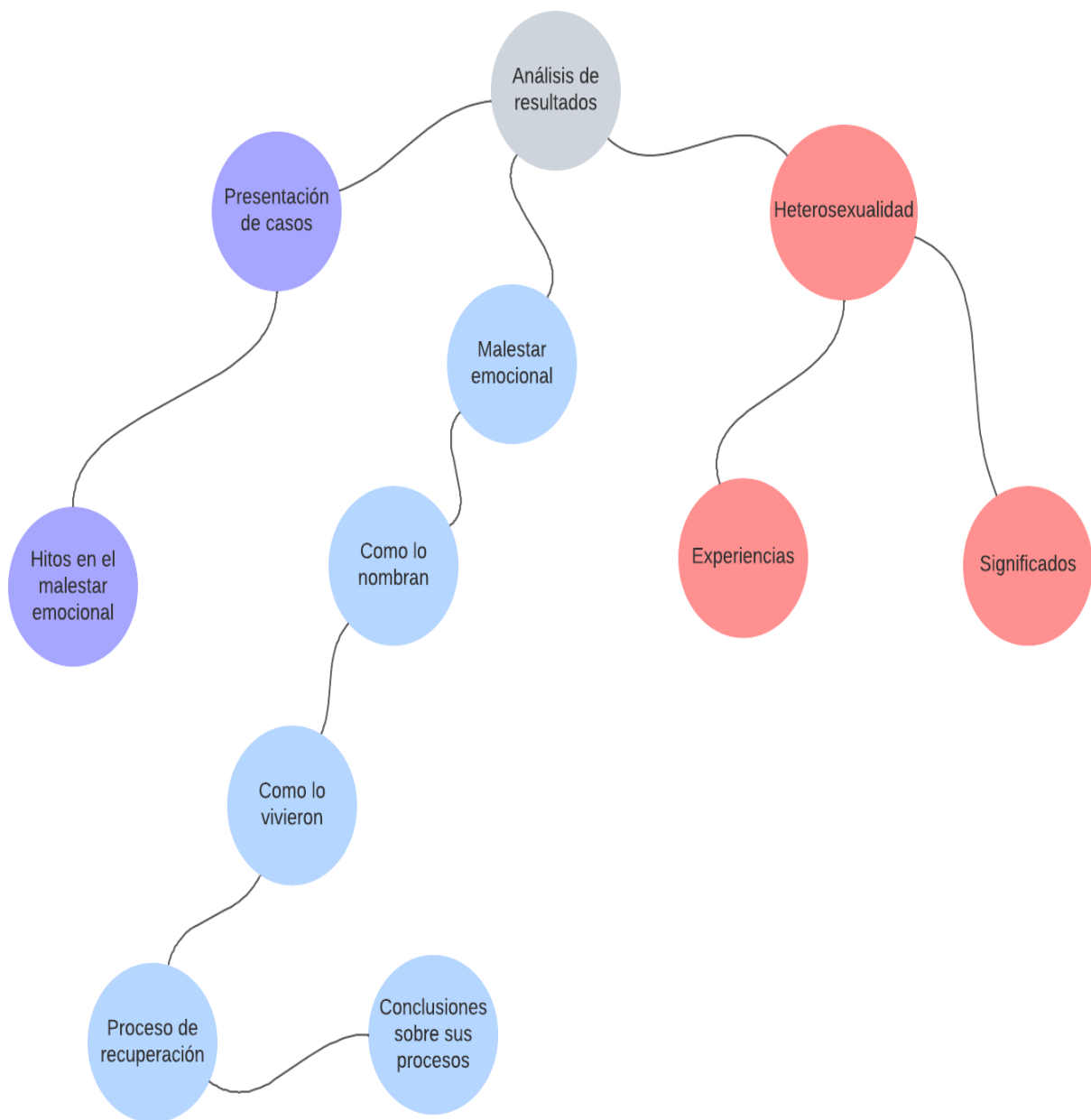
### *Consideraciones éticas*

En el momento de la entrevista se pactó un lugar para desarrollar la entrevista, donde tanto la entrevistada como la entrevistadora estuvieran en un lugar seguro para conversar. Se utilizó un consentimiento informado con los objetivos y descripción de la investigación. Para la escritura, se mantuvo el anonimato de las participantes.

**Capítulo 5**  
**Análisis de resultados: malestar emocional**

**Figura 1**

*Mapa mental organización y análisis de resultados*



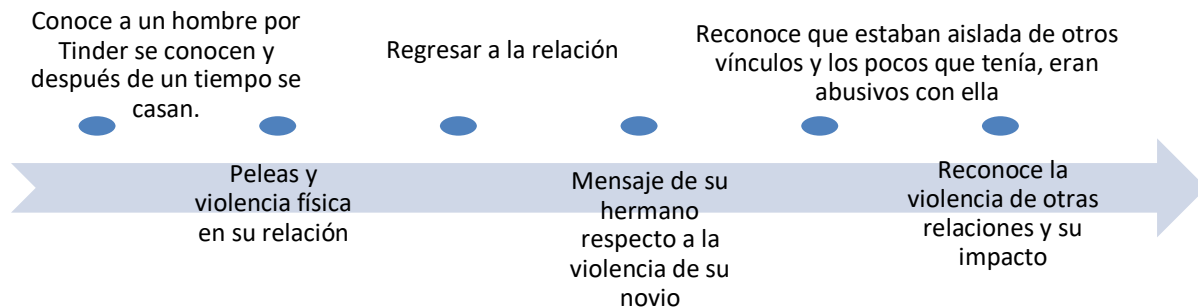
## 5.1 “G”

Soy “G”, tengo 29 años, soy de Tijuana Baja California, pero actualmente radico en EU San Diego, estudié psicología, pero actualmente trabajo en una guardería, no practico alguna religión y actualmente estoy separada. Disfruto las caminatas, adoro ver atardeceres, me apasionan las películas, aprendí a hacerme la dura en situaciones complicadas y después llorar por pequeñeces. Me gusta asombrarme fácilmente me considero alegre, sensible, espontánea, amorosa, soy hija, hermana y amiga. Cuando me pesa mucho el día me recuesto sobre el piso con las manos sobre el pecho, me repito que estoy, que me tengo, que existo. Me sostengo por mis vínculos, sobrevivo gracias a ellas y cada día elijo quedarme por amor a mí misma. (Entrevista a “G”, marzo de 2022).

*Los hitos del malestar que se van tejiendo desde la niñez...*

### Figura 2

*Hitos en el malestar emocional “G”*



### *Descripción de los hitos*

En el caso de “G”, relata como una de sus relaciones con otro hombre como un punto importante y crítico en la conformación de su malestar emocional, específicamente habla sobre cuando lo conoció, y menciona que a pesar de que en otras áreas de su vida se sentía completa, sentía que algo le faltaba, haciendo referencia al aspecto amoroso o de pareja:

El cuatro de enero del 2020 me... pues me casé. Yo vivía en Tijuana, crecí toda mi vida ahí... tenía un buen trabajo bueno se estaba acomodando el trabajo que era el de mis sueños ¿no? esté coordinando el departamento de psicología en una primaria y estaba muy feliz, estaba en un punto muy bueno en vida tenía muy buenas amistades, me llevaba muy bien con mi familia, me había comprado mi carro entonces sentía como que me estaba ...digamos realizada, pero recuerdo que llegué a decir como ...como que algo me falta. Siento que hay algo ahí pendiente ¿no? como en mi lista que no sé, que implicaba, pero bueno. Entonces se me ocurrió descargar Tinder y conocí a este chico. Nos llevamos súper bien, parecía ser el hombre de mis sueños, tenía como en las cualidades que yo consideraba que era importante en una pareja. (Entrevista a “G”, marzo de 2022).

“G” relata la forma en la que se fue dando la relación y de que a pesar de que al principio fue una buena relación, menciona que comenzaron episodios de peleas e incluso violencia comenzaba a hacerse presente:

En... nos casamos en enero y pues me vengo a vivir a estados unidos con él... entonces. Los primeros meses todo muy bonito, muy lindo, yo iba y venía. Este... todavía mi trabajo am... Y, y todo... todo transcurría bien. Entonces se atraviesa COVID en marzo. Este y me... pues me regreso a casa con él, Y... este... empiezan algunas cómo peleas

¿no? este al principio pues era todo como verbal y poco a poco fue como siendo, como más agresivos, pero no directamente hacia mí sino se molestaba y aventaba cosas, o me arrebatava cosas. En algún punto si me llevo a empujar. Y era... emocionalmente abusivo. (Entrevista a “G”, marzo de 2022).

Relata un episodio en específico que terminó en una pelea, menciona que en ese momento se dio cuenta de que estaba sumamente deprimida:

En julio, tuvimos una discusión por una tontería, pero, después escaló, en esa ocasión él pues me aventó de una silla en la que yo estaba sentada, y en ese punto yo ya dije: no ya, esto ya. Ya no puede seguir. Me quiso arrebatar las llaves de mi vehículo y yo, pues... forcejamos. Y pues terminé llamándole a la policía [...] Eh... no llegó la policía ese día, era cuatro de julio ya que aquí es una fecha importante, pero vinieron al día siguiente y se lo llevaron detenido. Y pues yo me...me salí, pero pues la dependencia emocional es dura, es difícil. Entonces... transcurrió una semana y yo regreso. Eh...y pues si fue un error, no aguanté yo creo que ni dos semanas, este... cada día era como más difícil me di cuenta que solo me...me estaba utilizando para que yo lo ayudara con el caso, porque acá, como que sí, y lo toman... no lo toman tan en serio, pero si hacen más papeleo que si hubiera pasado en México a lo mejor lo hubieran dejado pasar un poquito más, pero pues parecía como que se están tomando cartas en el asunto.

Entonces eventualmente pues... y me di cuenta de esto decidí retirarme, y me quedé con familiares que tengo acá. Este... Y en ese tiempo fue donde me di cuenta de que estaba sumamente deprimida. (Entrevista a “G”, marzo de 2022).

*Nombrar el malestar emocional*

Posteriormente veremos cómo es que cada una de las entrevistadas relata de qué manera nombra su malestar, “G” menciona algunas situaciones por las que ella considera que comenzó a vivir con depresión, entre ellos, las repercusiones de algunos de los episodios de violencia que vivió en esa relación:

[...] Bueno, fue depresión por qué pues así lo dijo el psiquiatra ¿no? pero... pues yo sentía que era básicamente el estrés post traumático este... am... pues también sentía como que era esta herida precisamente por la violencia que había ejercido este sujeto y terminé sintiéndome muy vacía... y muy... muy chiquita. (Entrevista a “G”, marzo de 2022).

Además, relata situaciones similares que atravesó durante otras relaciones, ella menciona que reconoce esto como una “carga” y fue esta carga la que dio paso a esas respuestas suyas ante tanto abuso:

Empecé a captar incluso como en relaciones pasadas ya había habido sucesos violentos en una ocasión físico y en... en todas las demás psicológica y emocional. Entonces pues sí me di cuenta que... que era una situación que se repetía una y otra vez y que no era tanto yo la del problema como me habían hecho creer o cómo incluso como yo tenía como muy interiorizado. Si no que, o sea sí digo, ¿no?... no niego que había como actitudes que yo tenía de más, pero qué es mucho era la carga de estos hombres y que más bien era una respuesta mía a tanto abuso. (Entrevista a “G”, marzo de 2022).

Otra parte importante de la conformación de su malestar fue el darse cuenta de lo que había vivido en otras relaciones con hombres, describe qué situaciones son las que le causaban parte de este malestar hacia su persona:

Siempre reconocía que había como una lucha de poder con ellos. Como que no les gustaba ver que yo podía estar más arriba. O sea, forzosamente ellos querían estar más arriba y hacerme sentir todavía menos. O sea, no sabía cómo definir eso y es básicamente lo que hace cualquier hombre en cualquier ámbito ¿no? pero bueno en mis parejas, ex parejas, puedo reconocer que hacían constantemente esto ¿no? de tratar de minimizar mis logros de tratar de hacerme sentir menos, de humillarme, de criticarme muy duro, este...de generarme como muchas inseguridades, de triangularme con otras mujeres para hacerme sentir celos, de... ah, de engañarme, todos me engañaron. (Entrevista a “G”, marzo de 2022).

Además, reconoce que parte de lo que sentía al final de la relación era una sensación de aislamiento, parte de lo que también contribuyó a su malestar, ella menciona que considera es parte de una dinámica al relacionarse con hombres que ejercen violencia, y cómo se da la relación con las amigas en ese sentido: “te aíslas un poquito ¿no? o te aíslan ellos... entonces, ahí como que se te olvida que tienes amigas y cuando ya terminas, vas y te llenas de fuerza y vuelves a salir y te sientes bien”. (Entrevista a “G”, marzo de 2022).

Es importante destacar que “G” asocia este malestar de un estrés postraumático, en sus palabras, con la violencia que habían ejercido en su relación. Además, expresa que al mismo tiempo de que sentía muchas cosas, también había una sensación de vacío, de indignación, de injusticia y que experimentaba el querer una venganza y de que otras personas supieran lo que había sucedido. Además, el malestar no solo se queda en el ámbito de lo emocional, sino que también una vinculación al cuerpo, en el que ella particularmente sentía que había perdido alguna parte de su cuerpo:

Pues esto... bueno, fue depresión por qué pues así lo dijo el psiquiatra ¿no?

pero...pues yo sentía que era básicamente el estrés post traumático este...am... pues también sentía como que era esta herida precisamente por la violencia que había ejercido este sujeto y terminé sintiéndome muy vacía... y muy...muy chiquita.

En...sí claro fue ... okay, una bomba de emociones, físicamente sentía como si hubiera perdido alguna parte de mi cuerpo, me sentía vacía en el interior. Tenía esta sensación de que nada importaba. Nada. Absolutamente. Em...A ratos también sentía mucho como...como mucha esta indignación, este sentimiento de que era muy injusto todo lo que había pasado. Em... tenía hasta incluso como sed de venganza y de que algo malo le ocurriera. Mmm...Deseaba también como... [se le comienza a cortar la voz] Como que todo el mundo supiera lo que había pasado. (Entrevista a “G”, marzo de 2022).

### *Vivencia del malestar*

En el caso de “G”, su proceso intentó llevarlo también de la mano con el autocuidado como lo menciona.

Pues nada, recuerdo que cada mañana me levantaba contra mi voluntad, pero salía a hacer una caminata. Am... empecé a tomar vitaminas este...no me faltó ninguna comida. Me recordaba a mí misma estar tomando agua...le llamaba a mi mejor amiga para hablar, aunque fuera en quince minutos. Y... este, empecé a escribir lo que había pasado, lo que había vivido. (Entrevista a “G”, marzo de 2022).

“G” tuvo una experiencia respecto a la psiquiatría, su familia intentó mostrar apoyo a la situación que estaba atravesando con su pareja, una de las opciones que le dieron fue la de internarse en un psiquiátrico o a pagar sesiones con un psiquiatra, así lo hizo y cuenta cómo fue



su experiencia con los medicamentos antidepresivos.

¿Quieres regresar y te internas en un psiquiátrico o quieres que te ayudemos a pagar un psiquiatra? A lo mejor necesitas como ese empujoncito. Y eso fue lo que hice, hice cita con un psiquiatra que le...le pedí a mi terapeuta que me ayudará ¿no? a conseguir a alguien que me pudiera ver en línea, que fue fácil porque en ese tiempo todo mundo estaba haciendo cosas en línea sí y ya él... este... me... me recetó un medicamento, un antidepresivo. Estuve tomándolos unos ... como unos seis meses más o menos, aproximadamente. Y pues bueno, fue eso una vez que empecé a tomar el medicamento acompañado en mi terapia y de qué... empecé a sentirme como un poquito más... No sé sí confiada de lo que podía hacer algo. (Entrevista a “G”, marzo de 2022).

Define ese proceso como que se sentía muy bonito no sentir, reconoce que había una necesidad de ser funcional en términos de trabajo para un sistema económico. Relata que no sentía placer de hacer las cosas, el proceso de dejarlo fue complejo para ella, y como había una necesidad de tomarlo cuando sentía que atravesaba por ese malestar de nuevo.

[...] porque el medicamento es duro, realmente te apendeja... este... fue muy intenso, pues no te voy a negar que, si se sentía como muy bonito, no sentir. De repente era como: bueno, no siento...y puedo ser funcional para este sistema, capitalista y patriarcal que requiere que yo genere dinero a pesar de que la estoy pasando bien jodido. Pero pues no me sirve ¿no? Entonces... estaba en esto y me sentía sumamente adormilada, con mucho apetito, em... no sentía realmente ganas de hacer nada, pero si sentía la energía al mismo tiempo para hacerlo. Tampoco me generaban placer las cosas, o sea, nada. Este... no se me antojaba tampoco nada, y... dejarlo fue como un sube y baja porque fue como llegando esto... no fue fuerte, como lo estaba viviendo al

principio, pero si reafirmó como esto que viví y empecé a tener ciertos bajones emocionales. Y empecé a decir: no, es que no. Necesito de nuevo. (Entrevista “G”, marzo de 2022).

“G” reconoce que tuvo una red de apoyo que estuvo con ella durante esos momentos, destaca su familia, especialmente sus papás, así como una facilidad económica para poder pagar una atención psiquiátrica, y sabe que no todas las mujeres pueden experimentarlo de la misma manera:

Y yo soy muy consciente de que yo soy sumamente privilegiada porque tuve muchísimas facilidades y apoyo que a pesar de que yo sentía que me estaba ahogando en un vaso de agua, tenía esa sensación de ahogo, pero yo ahora veo y conozco gente y estoy en grupos donde identifico también como lo viven otras mujeres y digo: nombre, yo la tuve bien fácil. Yo tuve aquí familia que me apoyara, o sea mis papás me pudieron pagar un psiquiatra, nunca dejé mi terapia, me pudieron pagar mi medicamento carísimo, o sea, no me quedé sin mi carro, por ejemplo, y las otras mujeres ¿qué? ¿quiénes están viendo por ellas? Que ya tienen hijos, que no tienen una red de apoyo, es todo un problema. (Entrevista a “G”, marzo de 2022).

### *Proceso de recuperación*

En el caso de “G”, menciona algunas de las personas que fueron importantes en ese proceso no solo de recuperación, sino en el momento que vivía el malestar emocional, y que dieron paso a sentirse acompañada. Algo importante a destacar es que, para ella, las relaciones entre mujeres son muy importantes, ella menciona que entre mujeres sanamos, que son ese primer lugar seguro al que volvemos cuando hemos estado heridas. Parte de este proceso de

recuperación ha sido, no solo mantener esas relaciones, sino también buscar nuevas redes de apoyo. Incluso, uno de estos pasos incluyó contactar a las ex's de su ex pareja y crear redes entre ellas. Al respecto, "G" comparte:

Mi jefa, la de la tienda, me marcó bastante, porque me... cuando dejé el medicamento me mandó a llamar, y me dijo: no sé qué estés pasando, te noto un poquito más decaída, eres una buena trabajadora mis clientes te adoran y ...quiero ver cómo te podemos ayudar. ¿Te falta algo? ¿Quieres tiempo? ¿Necesitas tomarte unos días? ¿Quieres que te demos menos días? O sea, ¿quién hace eso por ti? ¿Me explico?"  
¡Claro! Si, entre mujeres sanamos ¿no? ¿Qué es lo primero que hacemos cuando terminamos con alguien? Corremos a los brazos de nuestras amigas, de nuestra madre, a que nos consuelen, a que estén con nosotras. (Entrevista a "G", marzo de 2022).

Habla de cómo para su proceso de recuperación, para poder sentirse mejor, terminar su relación y alejarse de esa persona fue fundamental, narra cómo a pesar de estar triste, también sentía que algo se liberaba en ella misma.

Sí claro, pues fue como liberarme, como real, recuerdo que la primera vez, no, fue la segunda vez que salí de su casa, que traía todas mis cosas en mi carrito, a pesar de que estaba llorando y me sentía muy mal, también sentía que me había quitado una carga de encima. Entonces... como que si rescató como me sentía en ese momento, si te sientes bien cuando terminas algo, pues entonces no era tan bueno lo que tenías ¿no?  
(Entrevista a "G", marzo de 2022).

Respecto al proceso de tomar medicamento, para "G" su proceso de recuperación implicó dejar de tomarlo, explica cómo fue ese proceso para ella, y como ir sintiendo poco a poco e incorporando nuevos hábitos en su vida le ayudó a tener más estabilidad.

Y empecé a decir: no, es que no. Necesito de nuevo. Y acudí nuevamente al psiquiatra y le marqué en crisis, y acababa de dejar el medicamento y me dijo: bueno, entonces vas a tomarte el medicamento una tableta completa más estos dos. Y yo así de ok ok está bien y tomé nota y dije: a ver, me voy a dar una semana de prueba, voy a intentar esta semana a base de otras cosas, de tomar té, de otra vez meterme al gimnasio, ya no voy, pero en ese tiempo me ayudó... y voy a hacer un cambio radical. Me hice vegetariana de un día para otro, entonces... como que fue muy importante todo esto, para comprobarme a mí misma que sí que si podía yo sola sin el medicamento. Pero no fue fácil pues, este... o sea, dejar el medicamento es también un tema. Y ya, recuerdo una vez estar, pues estar llorando en la ducha, estar bañándome y decía: es que se siente tan feo, se siente tan mal... y ya no quiero tener esta sensación y luego fue como: bueno, con el medicamento no sentía nada y ahora estoy sintiendo y de verdad fue como sí, pero ya siento de nuevo, ok, no es tan malo entonces. Porque también siento cosas bonitas, siento cosas buenas, también vuelvo a sentir placer al tener un orgasmo... entonces, bueno, no todo es tan malo, no está perdido todo. (Entrevista a “G”, marzo de 2022).

Además, parte de este proceso también implicó poner límites en cuanto a sus relaciones personales, “G” comenzó a hacer un cuestionamiento a la heterosexualidad desde una postura feminista, y comenzó a vivirse y nombrarse como lesbiana, ella explica que fue un proceso liberador para sí misma.

Y empecé como a tener mayor precaución de con quienes estaba vinculándome, a quienes les invertía mi tiempo y mis cuidados y atenciones. Y si... si siento que tuvo un impacto importante digo, también me ayudó como a dar este pasito a por fin podemos

nombrarme lesbiana. Este... em y pues digo eso, creo que, creo que fue un gran impacto tal vez para todos en mi entorno. Pero fue liberador, o sea como que siento que, si tuvo muchas cosas malas y negativas, pero al mismo tiempo como que me hizo, cómo quedarme en ceros, empezar de nuevo y empezar a ser más genuina con lo que yo quería y lo que sentía. Entonces, eso me lo agradezco sólo a mí que pude... a raíz de este proceso tan desagradable como volver a tomar el rumbo. A tomar el rumbo. (Entrevista a "G", marzo de 2022).

### *Conclusiones respecto a su proceso*

En el caso de "G", ella comenta que ahora ha tenido un cambio en la paciencia que tiene consigo mismas y como se trata cuando comete algún error, en lugar de autocastigarse como antes lo hacía, en este momento hay una consciencia del trato que tiene consigo misma.

[...] me tengo muchísima paciencia, porque siempre le tenía paciencia a todo mundo menos a mí, ya no soy tan autocrítica conmigo, em... me consiento mucho. Me doy cuenta que me castigaba mucho y no sé porque, ahora no entiendo por qué hacía eso, y cometió un error y era entonces, esta consecuencia... como consecuencias impuestas ¿no? No vas a poder hacer esto porque cometiste este error. Y cómo que caí en cuenta de todas esas cosas, Y yo así de no, yo soy la primera que se tiene que tratar bien, entonces ahora cuando cometo un error, hasta me premio. Eres humana y te puedes equivocar, no pasa nada. Ve y cómprate esa nieve, te la mereces. (Entrevista a "G", marzo de 2022).

Así mismo, también ahora toma tiempo para hacer cosas que le hagan bien a ella, de hacer cosas que disfruta y pasar tiempo con ella misma.

Entonces, me preocupo más por hacerme sentir bien a mí, hago cosas que disfruto, que

me gustan, tengo hobbies, esté... todo el tiempo traigo en mi carro una silla, una mantita y un cojín... Entonces de repente me voy a una playa o a un parque y me siento a leer, me compro algo ahí, me tomo mi bebida favorita, y me dedico ese tiempo solo a mí, dejo mi teléfono a un lado, y estoy sola conmigo y con nadie más. (Entrevista a “G”, marzo de 2022).

También menciona acerca de su proceso siendo y viviéndose lesbiana, comenta que esa relación a pesar de que ya no están juntas, le permitió ver que podría vivir relaciones distintas y saludables, actualmente se sigue nombrando lesbiana y menciona que ella reconoce que no piensa volver a vincularse con hombres, desde un lugar de amar a las mujeres.

Estamos tratando de definir eso mucho mejor, pero... pero en sí la relación me dejó con un muy buen sabor de boca, este... fue, se dio muy lindo, este... me ayudó mucho a darme cuenta que sí podía tener una relación bonita, una relación saludable, em... y... no sé, también ayudó bastante que fue... es, es super paciente, es super considerada, es muy atenta conmigo, entonces... como que era super recíproco, se sentía pues... es algo que no puedes como fingir o como imaginar, o sea es o no es.

Me nombro lesbiana, porque estoy plenamente consciente de que no me quiero volver a vincular ni compartir con hombres, y porque amo a las mujeres y siempre las he amado. Y simplemente, como que me lo acepté a mí misma y lo reconozco ante el mundo. (Entrevista a “G”, marzo de 2022).

## **5.2 “D”**

Soy “D”, tengo 27 años, nací en la Ciudad de México y vivo en el Estado de México. Soy psicóloga en una clínica privada y soy madre autónoma de una niña increíble, me

reencontré lesbiana desde hace 2 años. Puedo describirme como una mujer que disfruta la soledad, el silencio y la rutina, valoro mucho mi independencia, a veces soy muy exigente conmigo y con los demás, soy extremadamente sensible, sumamente empática con animales humanos y no humanos, en consecuencia, me volví vegana desde hace varios años.

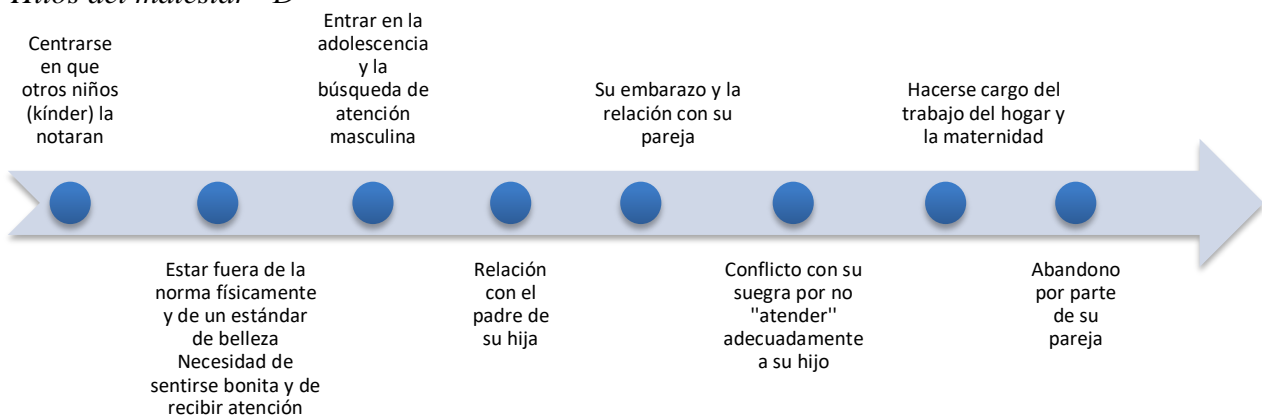
Mi maternidad es un aspecto muy valioso en mi vida y desde que sabía que mi hija vendría al mundo, aun siendo madre adolescente, me comprometí a esforzarme por ser una versión de mamá que la acompañara a crecer segura, amada e independiente.

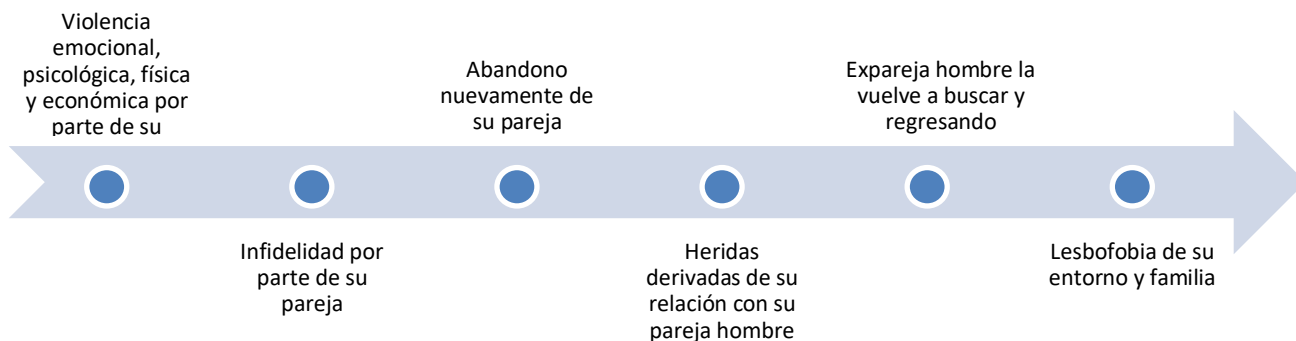
Mi sueño de niña era ser pintora y de vez en cuando vuelvo realidad ese sueño como un pasatiempo de mi vida adulta, en general, me gusta hacer artesanías e incluso ha sido un medio de sustento en mi vida en varias ocasiones. Actualmente ejerzo mi carrera de psicología desde el enfoque clínico de forma privada y dedicarme a eso me ha llenado el alma porque creo que engloba muchas de las cosas de las que me definen. (Entrevista a “D”, marzo de 2022).

## Hitos del malestar

### Figura 3

#### *Hitos del malestar “D”*





En el caso de “D”, se reconoce un malestar emocional que viene desde la infancia y otro que viene de una relación de noviazgo específicamente, es interesante mirar cómo ese malestar puede irse construyendo desde etapas tempranas cuando se relaciona a la obligatoriedad de la heterosexualidad y el reforzamiento por parte de la sociedad para cumplir un rol estereotipado del ser mujer como un ser para otros.

En ese sentido, “D” relata cómo fue para ella crecer y conocer esas preguntas y presiones sobre tener novio a temprana edad:

[...] en la época en la que yo crezco que es por ahí de los 90’s 2000, obviamente también había como mucha... mucha todavía esta costumbre, ¿no?, hacia las niñas, justamente de cuestionarles desde muy pequeñas eh... estas cosas que parecen inocentes, que parecieran tan inocentes de los novios y de todo esto. [...] yo me doy cuenta que desde muy pequeña yo empiezo a... a necesitar... Una figura masculina a mi lado y digo a necesitar porque se vuelve como algo muy fuerte para mí en cuestión de que yo no te quedes de kínder, yo ya hablaba como de estas cuestiones de me gusta este niño, ¿no? (Entrevista a “D”, marzo de 2022).

Este malestar emocional comenzó a tener una manifestación corporal, “D” lo menciona como tener ataques de ansiedad a partir de una necesidad de querer sentirse bonita, situación que



fue incrementando su frecuencia y a su vez aumentando el malestar durante la secundaria, donde se sumaron los cuadros de depresión y el querer dejar de asistir a lugares por esa razón:

[...] te digo la secundaria ¿no? no pasa nada de diferente es algo muy parecido obviamente ahí ya me llamaban la atención más niños, pero era más como que me empezaron a gustar y todo esto, pero también al mismo tiempo se empezó a acrecentar este malestar emocional ¿no? Que justamente los ataques de ansiedad eran más fuertes, eh... ahí pienso yo que experimenté como mis primeros cuadros de depresión, y un poco lo he explorado justamente como en psicoterapia y todo esto, pero sí también a partir de ahí empecé a experimentar como estos cuadros de depresión pues de no querer incluso ni siquiera ir a la escuela, pero justo porque yo ya me empezaba a comparar ¿no? (Entrevista a “D”, marzo de 2022).

A partir de estas presiones y de este malestar emocional, “D” menciona que comienza a buscar modificar el aspecto para intentar calmar el malestar:

[...] y a partir de ahí justamente empiezo a buscar incluso a modificar mi aspecto ¿no? ya empezaba como está búsqueda de hacer dietas, de hacer ejercicio, de peinarme distinto o de plancharme el cabello, o sea de hacer muchísimas cosas, pero bajo está búsqueda, pero no las hago o sea tranquila, sino que, bajo esta cuestión de ansiedad, de tristeza un poco todavía, pero aparte de todo como, como mucha necesidad de nuevo ¿no? de querer ser notada. (Entrevista a “D”, marzo de 2022).

También en este malestar emocional, “D” reconoce que parte de esas exigencias consigo misma involucraban el ser notado no solo por un hombre en específico que le gustara, sino también por otros hombres importantes para ella como su familia, y que ella significa, es parte también de un sistema heterosexualidad:

[...] muchas veces de niña probablemente muchas de mis exigencias para conmigo eran desde esta búsqueda de ser notada, de ser vista por hombres, y no solamente hombres que me gustaban sino hombres importantes en mi vida ¿no? Como mi papá, como mis tíos, como mis primos, este reconocimiento por parte de ellos que obviamente nunca llegaba, porque es parte del sistema y de cómo funciona justamente la heterosexualidad porque, así es como te mantienes en ella, Así es como te puedes mantener en ella. Entonces eso, creo que eso también cambió, el hecho de darme cuenta que la exigencia conmigo no es necesaria ¿no? porque me siento suficiente para mí misma también. (Entrevista a “D”, marzo de 2022).

#### *Malestar específico de una relación de noviazgo*

Posteriormente, “D” menciona una relación con un hombre, el padre de su hija, el cual tuvo un impacto fuerte en la conformación de este malestar emocional desde distintas perspectivas, para ella, este malestar emocional está vinculado a la violencia que vivió durante la relación, haciendo referencia específicamente a los celos entre otras que vivió:

Después del siguiente pienso yo que fue cuando... eh... justamente al que es papá de mi hija ¿no? Cuando empiezo esta relación, que fue la más formal por decirlo de alguna forma porque había tenido otros novios, pero este novio pues ya lo conoció mi mamá, ya lo conoció como toda mi familia [...] Qué desde ahí empecé a experimentar muchísimo malestar emocional, porque desde entonces también comienzo a vivir muchísima violencia por parte de esta persona, que obviamente yo a la edad de 16 años pues no notaba en absoluto ¿no? (Entrevista a “D”, marzo de 2022).

Parte de esta relación tuvo un impacto en la relación que tenía con su mamá, además de

cómo percibía ese malestar y la forma en que creía que se quitaría el malestar:

[...] quería salir de mi cuarto, porque me castigaba para no ir a ver a esta persona, y yo no quería salir de mi cuarto, me empecé a deprimir, me empecé a sentir muy mal, eh... nunca le pedí ayuda digamos... psicológica en ese entonces a mi mamá porque yo lo único que creía que necesitaba pues era estar con esta persona, o sea, para mí no era como que algo estaba mal ¿no? que había un malestar emocional, tal vez en ese momento no lo notaba, sino que para mí la solución era estar con esta persona y si me dejaban estar con él, automáticamente yo me sentía bien. (Entrevista a “D”, marzo de 2022).

Un hito en la historia de “D” es en el momento de su embarazo, en ese momento su ex pareja con quién se había alejado, regresa y comienza otro momento en su vida en el que experimentó ese malestar emocional, también a raíz de la violencia que vivió:

Prácticamente todo mi embarazo yo estuve sola y cuando nace mi hija regresa ¿no? como a buscarme y ahí es como donde empiezan los problemas más grandes, ahí es cuando yo empiezo a sentir justo este malestar en niveles ya muy altos que no pude lograr eh...o sea que no encontré una estabilidad hasta hace un tiempo, o sea es relativamente poco, porque fueron muchos años. Y en ese momento cuando yo empiezo a experimentar todo eso pues mis pensamientos justamente eran incluso de a veces quererme morir. A pesar de que ya tenía una hija ¿no? ya era como, que yo no quería estar... porque yo ya no me siento importante para él ¿no? yo buscaba esto como sentirme importante, que él me quisiera incondicionalmente ¿no? Estos eran como muchos de mis pensamientos, y cuando me sentía insegura, porque obviamente hubo muchísima infidelidad en esa relación. (Entrevista a “D”, marzo de 2022).

“D” menciona que el malestar no lo había relacionado por la relación, pero en retrospectiva puede mirar que había esa vinculación entre ambas experiencias:

O sea, yo ni siquiera notaba que mi malestar era justo por esa relación, sino yo creía que, al contrario, que esa relación era lo que yo necesitaba para sentirme bien.

Encontré como un refugio en la persona que me daba atención, pero que, al mismo tiempo, pues obviamente también me estaba manipulando y violentando, de formas sutiles ¿no? que después fueron creciendo y que ya no se volvieron tan sutiles fue muy obvio. (Entrevista a “D”, marzo de 2022).

Otro momento que fue crítico en el malestar de “D” es a los 2 años de que su hija nace debido a la infidelidad de su pareja en ese entonces:

Dos años después de que mi hija nace, yo decido terminar la relación porque de nuevo hubo con una cuestión de infidelidad que yo descubro, yo lo corro de mi casa [...] pero después de 2 días yo lo empiezo a buscar ¿no? desesperadamente de que regresara, de que trataremos de buscar la solución y todo esto... y ese período es otro de los que yo identifico como uno de los más terribles para mí, porque ahí yo sí caigo como en este primer cuadro de depresión que, si ya fue diagnosticado unos años después, en donde... justamente siendo mamá de una niña de 2 años ¿no? prácticamente despertaba para hacer lo más básico, para que mi hija sobreviviera, para mi hija, porque ni siquiera era para mí. (Entrevista a “D”, marzo de 2022).

### *Nombrar el malestar emocional*

Es importante mencionar que a pesar de tener este fuerte malestar emocional que “D” nombra como depresión, aun así, las actividades que realizaba tenían que ver con los trabajos de cuidado hacia su hija, es decir, el trabajo reproductivo no paraba, aunque ella se estuviera

viviendo con ese malestar emocional, ahora ella analiza como durante esa etapa ella misma no era una prioridad para su vida, no había esa posibilidad de pensar lo que a ella le gustaría además de ser mamá.

Y cuando empiezo a ejercer estas tareas del hogar, donde me consumía tiempo, me consumía energía, yo me doy cuenta que en todo el día yo no le podía prestar atención a mi hija ¿no? que no podía pasar tiempo con ella, y yo estaba cansada, yo no podía ni siquiera dedicarle un tiempo para jugar con ella, para hacer cosas... es cuando justo cuando empieza está disonancia cognitiva ¿no? de decir: yo no quiero esto, pero yo sí quiero una relación ¿no? quiero una relación justa donde él también me apoye en algo que es obligación ¿no? O sea que haga su parte del trabajo también en esta casa, y ahí es cuando también obviamente empiezan a crecer los problemas en esta relación con esta persona cuando vivíamos juntos ¿no? porque él no estaba dispuesto a jugar como este papel, para el sí era así como de... pues esto te toca a ti, a mí no... Y ahí empezaron como las discusiones, pero si me doy cuenta que descuide totalmente a mi hija y me descuide a mí porque en esos momentos yo tampoco tenía tiempo para pensar en mí, yo nada más pensaba en mi hija obviamente y en él, o sea mi hija y era él mi vida básicamente, pero no me volteaba a ver a mí para pensar ¿qué sueños tengo? ¿no? ¿qué quiero hacer de mi vida? ¿qué es importante para mí además de ser mamá? Porque además de ser mamá tenía derecho a ser más cosas, pero ni siquiera tenía tiempo para pensar en eso ¿no? no tenía tiempo para pensarlo. (Entrevista a “D”, marzo de 2022).

Esta obligatoriedad del trabajo reproductivo que se intensificaba al ser mamá, también fue reforzada por otras personas alrededor de “D”, en este caso, por la mamá de su ex pareja:

[...] pues fue toda la parte de su familia, porque también su familia tuvo mucho que ver como con toda esta situación, eh...tuve muchos problemas con su mamá, en específico con su mamá, nunca pude tener una buena relación con ella. Y... digamos que ella, y digo que acentuó muchísimo el malestar emocional porque em... validaba mucho estos discursos de culpa que de por si yo me echaba encima, o sea que yo ya los traía muy encima, ella los venía a reforzar todavía más ¿no? diciéndome que yo tenía que ser una buena mujer, como todos estos discursos...de es que trátalo bien, es que si tú le echaras ganas, arréglate, ten bien a la niña, cuida a la casa, em... levántalo temprano, cuando vivíamos juntos, ¿no? o sea como todo este discurso de lo que tenemos que hacer las mujeres que estamos en una relación heterosexual. (Entrevista a “D”, marzo de 2022).

Posteriormente “D” comienza a tener cuestionamientos sobre la heterosexualidad desde el feminismo, y comienza una relación con una mujer, su ex pareja también se encarga de generar malestar emocional en esta relación, a través de la amenaza y de buscar una sanción desde la lesbofobia:

Hasta que, en el año 2018, cuando mi hija ya tenía... me parece que... 5 años, más o menos, eh... yo empiezo una relación con una mujer [...] eh... pues se encarga ¿no? como de quererme amenazar por ese lado ¿no? de decir: le voy a decir a tu mamá no como si yo fuera una niña pequeña de que no pudiera esto... eh... amenazándome respecto a mi hija con qué iba a hacer todo lo posible para quitarme a mi hija, viví también como ese período terrible, pero por estas amenazas que él empieza a ejercer hacia mí. (Entrevista a “D”, marzo de 2022).

Después esta relación decide terminarla “D”, y posteriormente se relaciona de nuevo con su ex pareja, vivió otro momento crítico en su malestar emocional, esta vez, direccionando

ese malestar hacia ella misma por no poder dejar la relación:

[...] porque ese fue otro período difícil para mí cuando yo me enteré que él tenía otra pareja e iban a tener un hijo y todo esto para mí también fue terrible, fue también un momento de mucha tristeza, mucho enojo...ahí sí para con él, mucho enojo y enojó conmigo por no poderme ir, de esa relación, porque yo sentía que no me podía ir de esa relación. (Entrevista a “D”, marzo de 2022).

“D” menciona la parte de sentirlo a través de los ataques de ansiedad que eran fuertes, así como cuadros de depresión que atravesó. También menciona que sentía miedo a lo nuevo, que fue un sentimiento que afectó e impactó en otras relaciones que tuvo posteriormente a la relación que ella identifica como hito en su malestar emocional.

[...] malestar digamos emocional en este momento en el año 2019, cuando yo estoy con él era mucho miedo, miedo a lo nuevo, miedo a lo que desconocía, a lo que pasó con esta otra relación que era muy distinta con esta mujer, eh... a la estabilidad y todo esto, yo tenía mucho miedo no incluso a ser feliz ¿no? Yo creo... pues a sentirme bien porque me había... también... acostumbrado a esta sensación de adrenalina todo esto que vivía en esa relación, que era violenta ¿no? que era sumamente violenta. (Entrevista a “D”, marzo de 2022).

Además, también había este elemento de que en ese momento se culpaba o responsabilizaba de lo que no se sentía bien en esa relación, así como algunos de los pensamientos que la habitaban como querer morir, esto lo ve como a partir de que no era importante para él, enojo e inseguridad que sentía, sentir que no era suficiente y que tenía que esforzarse más para que no la abandonara. Comenzaba un proceso de mirarse como responsable de lo que estaba viviendo en esa relación.

Y en ese momento cuando yo empiezo a experimentar todo eso pues mis pensamientos justamente eran incluso de a veces quererme morir. A pesar de que ya tenía una hija ¿no? ya era como, que yo no quería estar... porque yo ya no me siento importante para él ¿no? yo buscaba esto como sentirme importante, que él me quisiera incondicionalmente ¿no? Estos eran como muchos de mis pensamientos, y cuando me sentía insegura, porque obviamente hubo muchísima infidelidad en esa relación, pues obviamente siempre era culpando a mi ¿no? Que yo tenía la culpa, que yo tal vez tendría que haber hecho más, que yo pude haberme esforzado más por esa relación, em... pues emocionalmente era mucha tristeza, mucho enojo y cambiaba mucho en este, o sea, era rápido mis cambios ¿no? podría pasar de la tristeza profunda al enojo nivel hubo golpes ¿no? en esa relación obviamente de parte de él, de parte mía también para con él, cuando yo me enojaba ¿no? Entonces... era un enojo muy muy fuerte, tristeza, mucha inseguridad ¿no? y mucha culpa, pero la culpa ni siquiera era dirigida hacia él no la culpa era hacia conmigo, como... Yo estoy haciendo algo mal ¿no? Yo estoy... no estoy siendo suficiente. Eso era uno de mis pensamientos muy constantes: yo no soy suficiente y tengo que esforzarme más y tengo que hacer todo para que él se sienta bien y no me deje, porque también era una de mis angustias más grandes, que no me dejara... siempre era como estarme comparando con otras mujeres. (Entrevista a “D”, marzo de 2022).

### *Vivencia del malestar emocional*

“D” comenta que ese malestar emocional que asocia a la relación con su expareja impactó también en sus otras relaciones, por ejemplo, con su mamá, menciona como en ese



momento no sabía que había un malestar emocional conscientemente, y que para ella la solución estaba en estar con esa persona. Su forma de vivirlo era a través de no querer salir a menos de que pudiera ver a esta persona.

“D” en ese momento era madre, ella narra cómo fue vivir con ese malestar y tener que cumplir con ese trabajo de cuidados que correspondía hacía su hija, narra cómo a pesar de que hacia ella hubo un proceso de dejar de hacer muchas cosas para sí misma, como comer, para su hija intentaba estar presente.

[...] justamente siendo mamá de una niña de 2 años ¿no? prácticamente despertaba para hacer lo más básico, para que mi hija sobreviviera, para mi hija, porque ni siquiera era para mí. O sea, era como nada más darle de comer estar ahí un poco con ella... pues lo más básico cambiarla, bañarla... Y a ella porque yo me empecé a descuidar totalmente, deje de comer y deje de comer así literalmente por días ¿no? había días en los que yo nada más o desayunaba o nada más cenaba, pero pues nadie lo sabía porque yo ya vivía sola con mi hija de forma independiente. Entonces, eh... prácticamente nadie se daba cuenta que yo no hacía absolutamente nada más... más que mantener con vida mi hija ¿no? porque era básicamente lo que yo hacía nada más. (Entrevista a “D”, marzo de 2022).

### *Proceso de recuperación*

En el caso de “D”, también habló sobre sus redes apoyo como personas importantes que la ayudaron a recuperarse, además, de retomar actividades importantes para ella como entrar a la universidad. Una de las personas que fue fundamental en su proceso fue su hija, que menciona fue quién la hacía querer salir adelante. Así mismo, cuando entra a la universidad su red de apoyo comienza a crecer, así como otras personas que permanecieron con ella desde tiempos

atrás.

[...] pues en parte mi hija. A pesar de que era muy pequeña, pues fue muy importante en todo este proceso, ¿no? fue como una... yo hice cómo fue quien me mantuvo en pie, sino hubiera estado ella no sé qué hubiera sido de mi vida o si podría estar el día de hoy aquí también hablando contigo. ¿no?

[...] en su momento cuando entro a la universidad, pues tengo una red de apoyo muchísimo más grande y más sólida, porque... conozco amigas ¿no?, porque justamente es donde comienzo a formar mi círculo más fuerte y más cercano de...de apoyo, porque ahí en su momento pues veía mucho menos a mi mamá, digamos que era como mi red de apoyo principal durante todo el proceso, porque ella fue la que supo todo, ella fue la que vivió todo el proceso conmigo y... cuando entro a la universidad pues un poco ¿no? se vuelven mis amigas mi red de apoyo, una amiga en específico, de la universidad y otra amiga que se llama Karla... que tengo bastantes años de conocerla... (Entrevista a “D”, marzo de 2022).

Para “D”, el feminismo también fue un aspecto fundamental en su proceso de recuperación, narra cómo fue encontrarse con el lesbofeminismo y la crítica a la heterosexualidad obligatoria, esto le permitió también comenzar a nombrarse y vivirse lesbiana. Habla sobre una relación amorosa que tuvo con otra mujer, menciona que esto cambió su perspectiva sobre las relaciones y como podría vivirla más sanamente.

Entonces cuando yo empiezo a leer justamente de lesbofeminismo, fue como.... fue una luz en mi camino porque dije: a ver...esto me hace mucho más sentido que todo lo que había leído antes ¿no? todavía más, me viene como a reforzar todavía más esto porque, el escuchar que te gustan las mujeres es algo normal y no pasa nada, y... y, es más

común ¿no? qué la cuestión de la heterosexualidad que por eso se vuelve como un adoctrinamiento desde muy chiquitas y yo empiezo hacer memoria de todo este adoctrinamiento que yo viví desde muy pequeña, de estas preguntas que te decía al inicio, inocentes de: que ¿te gusta un niño? ¿ya tienes novio? ¿no? muy pequeña y ya preguntándome estas cosas...es que eso es heterosexualidad obligatoria ¿no? El adoctrinamiento totalmente ¿no?

[...] me parece que... 5 años, más o menos, eh... yo empiezo una relación con una mujer. Empiezo a salir con una mujer y es donde yo... o sea mi panorama cambió al 100% y me empiezo a dar cuenta que hay otras formas de relacionarme muchísimo más sana, muchísimo más eh... justa ¿no? De diferente forma y eso me empieza a hacer cómo... pues a cambiar la perspectiva ¿no? justamente cuando yo entré a la universidad también empieza abrirse un mundo para mí, es cuando conozco muchísimo sobre feminismo ¿no?... sobre todas estas cuestiones... Y a partir de ahí es donde empiezo a nombrar justo toda la violencia que yo viví porque para antes pues ni siquiera lo había notado. (Entrevista a “D”, marzo de 2022).

Este proceso de nombrarse y vivirse lesbiana para “D” va más allá de un aspecto sexo-afectivo, es decir, para ella también significa revisar cómo son sus relaciones con otras mujeres en distintos niveles, cómo se relacionan, como se tratan y tener en cuenta que a pesar de que son humanas, puede construir con ellas.

[...] y... y empiezo a hacer esto, pero también fue a partir de esta cuestión, desde que yo empiezo a darme cuenta que soy lesbiana ¿no? Y cuando me nombro lesbiana todavía más, pues fue Todavía más fuerte, porque yo totalmente renuncié a esta cuestión de tratar mal a las mujeres, a pesar de que sé que tampoco voy a romantizar

todas mis relaciones con otras mujeres, porque también tengo problemas con algunas mujeres, porque somos humanas, sé que no es lo mismo. (Entrevista a “D”, marzo de 2022).

### *Conclusiones sobre su proceso*

“D” también relata que actualmente la relación consigo misma ha mejorado mucho, con su cuerpo como la nombra, reconoce que ha sido parte de un proceso de mirarse a sí misma de una forma diferente.

También fue muy maravillosa, ¿no?, porque el día de hoy me... me siento muy cómoda ya conmigo, con mi cuerpita, ¿no?, con esta culpa que habito, o sea me siento muy bien, dejé... Y es que pareciera ¿no? Yo sé que no es magia, porque no es magia ¿no? porque fue muchos años de proceso, pero yo quiero nombrarlo así, porque fue como mágico el hecho de... de que yo de un momento a otro deje de tratarme mal, o sea de verme en el espejo y estar buscando todas estas cosas que estaban súper mal conmigo. (Entrevista a “D”, marzo de 2022).

Además, también ese proceso la ha acompañado en la maternidad, “D” menciona que este dejar de ser autoexigente también ha sido parte de reconocer que más allá de ser madre, es una mujer y que es una humana que tiene derecho a vivir su vida y que tiene esa capacidad de reparar su vida cuando se equivoca, es decir, hay una consciencia de también ser un ser para ella misma más allá que para los demás.

Cuando veo que me estoy tratando mal Lo noto y lo corrijo ¿no? Cambió también en el hecho de dejar de ser tan autoexigente conmigo, esta autoexigencia de siempre querer ser la mejor, sobre todo, incluso ni maternidad ¿no? dejar de querer ser la mamá

perfecta que no existe, que no es posible ¿no? y darme cuenta que soy una mujer y que también tengo derecho a equivocarme, también tengo derecho a todo, pero lo puedo reparar, que tengo esta capacidad de reparar aquello en lo que sé que me puedo equivocar. Eso, bajaron mucho las autoexigencias en muchos sentidos y en darme tiempo para mí, me di cuenta justamente que además de ser mamá también soy “D”, también soy una mujer, y también merezco tiempo para mí. (Entrevista a “D”, marzo de 2022).

También “D” en este proceso de regresar a mí misma menciona que está retomando actividades que para ella son importantes, y que de cierta manera la etapa de la maternidad en la que está se lo permite, para ella, esto cambio a partir de que se nombra lesbiana. Nombrarse desde ese lugar para ella le ha permitido mirar más hacia sí misma, y dejar atrás la autoexigencia que estaba relacionada con la búsqueda de ser notada y vista principalmente por hombres importantes en su vida, más allá de lo sexo-afectivo, relaciones que también abarca la heterosexualidad.

De hecho, ahorita estoy como en ese proceso ¿no? de regresar a hacer ciertos hobbies que me gustaban, de volver a construir como este tiempo y este para mí que también el hecho de que mi hija esté más grande pues también ya me lo permite, porque yo sé que antes o sea más pequeña, también era difícil en ese sentido, y tampoco es algo de lo que me arrepiento, porque construí una relación súper bonita con ella, pero hoy estoy consciente que también merezco este espacio para hacer Yo, además de ser mamá, ¿no? y eso también cambió, cambió totalmente a partir de que me nombré como lesbiana, a partir de que empiezo a cuestionar la heterosexualidad, porque como que arrastra muchas cosas, ¿no?, yo me di cuenta cómo te lo decía al inicio, ¿no?, muchas veces de

niña probablemente muchas de mis exigencias para conmigo eran desde esta búsqueda de ser notada, de ser vista por hombres, y no solamente hombres que me gustaban sino hombres importantes en mi vida ¿no? Como mi papá, como mis tíos, como mis primos, este reconocimiento por parte de ellos que obviamente nunca llegaba, porque es parte del sistema y de cómo funciona justamente la heterosexualidad porque, así es como te mantienes en ella. (Entrevista a “D”, marzo de 2022).

Por ende, para “D” su proceso actual se sostiene mucho principalmente de saber que no volverá a relacionarse con hombres, relaciona que lo que ha aprendido y sus experiencias, entre ellas el malestar emocional, le han hecho saber que no es por ahí, como lo menciona.

[...] yo me acuerdo que muchas veces cuando me enojaba ¿no? o así, y en algunas ocasiones se lo llegaba decir a él, era así de: si yo termino de nuevo contigo, yo no pienso a volver a tener una relación con ningún hombre, eso tenlo por seguro. ¿No? porque pues ya me di cuenta que no, ¿no?, no es por ahí y, nada, pues realmente desde el 2020 em... mediados del 2020 pues yo empecé ya asumir como lesbiana y entonces, no... y se volvió fácil ¿no? porque realmente ya no tengo ningún interés romántico, ni físico, ni mucho menos con ellos, porque eh, todas mis experiencias, todo lo que he aprendido, todo lo que también he leído, y cómo te decía desde la propia experiencia de mi vida, em... me dicen que no es por ahí, o sea para mí ya no es por ahí. (Entrevista a “D”, marzo de 2022).

### 5.3 “NM”

Soy “NM”, tengo 45 años, nací y actualmente vivo en la Ciudad de México.

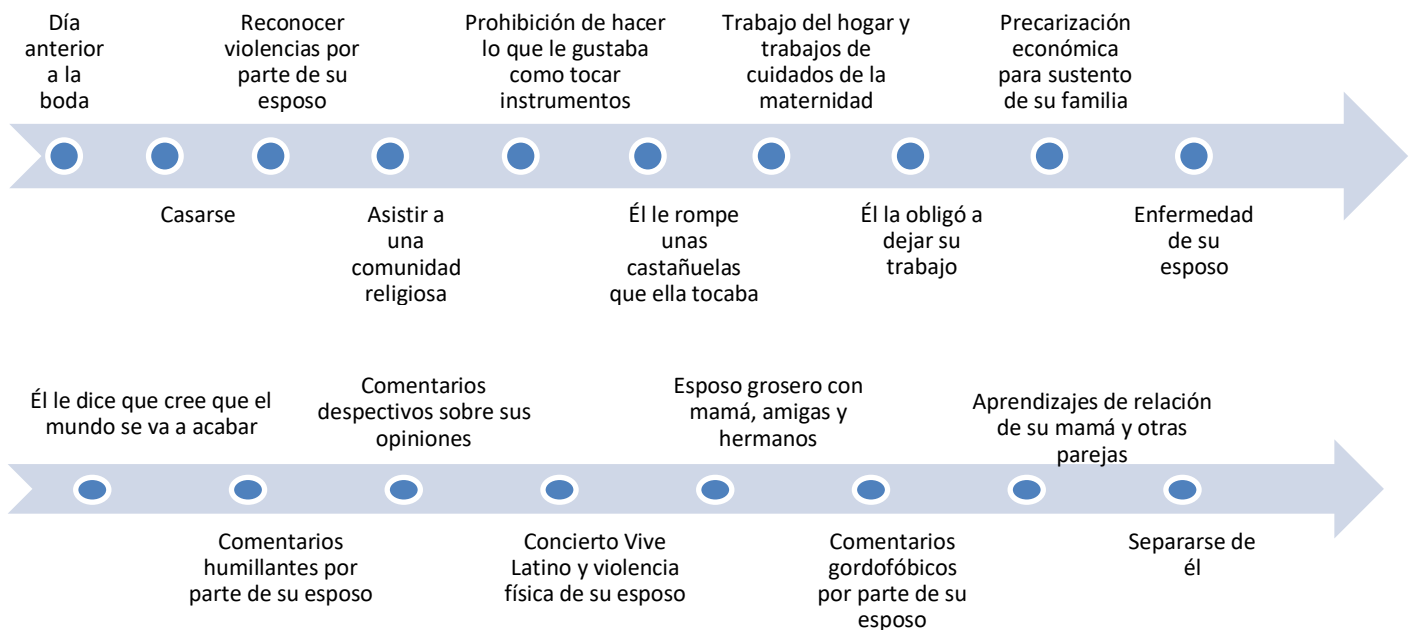
Mujer gorda, mujer sobreviviente de violencia, física, emocional y económica.

Hija de Vicenta, nieta de Carmen, de Cruz y de Emilia. Madre de cuatro adolescentes, dos mujeres y dos hombres. De profesión contadora. He decidido desde hace cinco años no compartirme sexo-afectivamente con hombres. He decidido también priorizar a las mujeres. Constructora de un espacio seguro y de paz para mí y para mis crías. (Entrevista a “NM”, abril de 2022).

*Hitos del malestar emocional*

**Figura 4**

*Hitos del malestar “NM”*



“NM” narra cómo fue conformándose su malestar emocional a partir de las experiencias vividas en su matrimonio, relata cómo ese malestar fue conformándose en primer momento a partir de casarse, y como veía a esa experiencia como un antes y después en su vida que la dejaría sin opciones, recuerda también cómo se sintió desde el primer día en su boda y como fue

la dinámica con su esposo, el cual estaba dentro de un contexto religioso:

[...] pero yo pensando así de: ya no, pues ya no tengo de otra, o sea ya me casé y yo decidí esto, ya no hay otra opción. Y de esto te estoy hablando cuando yo tenía 35 años, por ejemplo, y que yo ya sentía que ya, o sea, ya no había otra opción, que ya mi vida era así, porque yo lo había decidido.

Y pues sí, al final cuando me casé, o sea, desde el primer día de la boda, o sea, yo recuerdo y digo: ay como... o sea desde el primer día fue así de un control total... así de: ya eres mi esposa y no puedes hacer esto y... y yo así de pues sí, porque la Biblia dice, la gente dice... dice que la mujer obedece y estas cosas entonces... (Entrevista a “NM”, marzo de 2022).

Una de las principales experiencias que narra “NM” a partir de su matrimonio es la violencia que comenzó a vivir por parte de su esposo desde un control de sus actividades y en general de su vida, especialmente de aquellas actividades que a ella le generaban placer y satisfacción consigo misma, además de llevar a cabo ese control bajo la justificación del rol de madre y las actividades que “tenía” que cumplir:

[...] pero ya cuando me casé fue como desde...un control de: no puedes ir allá, no puedes hacer lo que tu hermana diga, o... a mí me gustaba la música ¿No?, a mis hermanos son músicos ambos, yo tuve que estudiar otra cosa, pero me gustaba la música. Me gusta pues, entonces yo tocaba algunos instrumentos como el bongó, como las castañuelas, como el pandero, cosas así ¿no? de percusión... Entonces cuando me casé, ya no, así como yo ya no, y entonces yo eso, por ejemplo, pues como al principio ¿no? luego pues cuando ya van naciendo las crías, pues es así de menos, porque ya no, tú no puedes tocar porque ya eres mamá y tienes que cambiar pañales, tienes que lavar



las mamilas, tienes que hacer esto ¿no? (Entrevista a “NM”, marzo de 2022).

Uno de los episodios que le causó mucho malestar a “NM” fue uno relacionado a la música, actividad que a ella le llenaba y llena mucho, y explica que sintió que no podía hacer nada, no había posibilidad de hacer cosas para ella:

Entonces mi hermana me regaló unas castañuelas y recuerdo mucho que yo estaba feliz, o sea, me daba mucha alegría tocar las castañuelas em... O sea, podía, por ejemplo, convivir con las circunstancias por la situación, mientras que tocaba mis castañuelas, como que como que se me olvidaba... y entonces recuerdo una vez que me dijo, porque no sé, que había que hacer algo ¿no? Pero me dijo que pues que no era posible que estuviera tocando las castañuelas y había quedado de bañar al bebé, entonces me las quito y las azotó y las rompí.

Entonces eso fue para mí como un detonante de tristeza terrible. O sea, como que dije: pues ya no puedo. O sea, entonces ya no, nada. O sea, ya no fue el bongó, ya no fue cantar, ya no fue la guitarra. Entonces estaba yo... O sea, yo decía: que no ocupando espacio, que no hacen ruido, que no nada. Como que ahí rompió todo. Fue como... ¿Cómo decirlo? Ahí detonó una tristeza, como ya me podía yo trabajar, no podía tocar Los instrumentos... (Entrevista a “NM”, marzo de 2022).

Otro acontecimiento crítico para la conformación de su malestar, está relacionado al balance entre la vida profesional/laboral de “NM” y la maternidad y el trabajo de cuidados que esta suponía, ella fue presionada por su esposo para dejar de trabajar, convirtiéndose así en violencia económica como menciona:

Cuando tuve que dejar mi trabajo también fue muy triste que fue cuando nació Rebe, que yo quería estar con ella, yo disfruté de estar mucho con ella, pero me gustaba

mucho mi trabajo, o sea, me gustaba mucho, no quería dejarlo pues y al final lo dejé, pero no porque yo quisiera, sino porque él me presionaba mucho, me decía: ya tienes que dejar de trabajar y bueno, obviamente aquí hubo...ya empezó a haber violencia económica, porque yo ya no tenía como para mis cosas y así ¿no? (Entrevista a “NM”, marzo de 2022).

“NM” en algún momento decide salirse del contexto religioso en el que ambos participaban y comenzó a recibir más violencia y, por ende, a aumentar el control que tenía sobre ella, hace referencia a como el tema del trabajo reproductivo y los trabajos de cuidado salían a tema de nuevo cuando se trataba de ella, menciona que entonces el engaño de las dobles jornadas es que entre más hacen, menos vida tienen las mujeres:

[...] como... que me empecé a salir, que me salí de la iglesia y yo dije ya no más... pues ahí fue como un problema enorme, entonces ya había más violencia, más violencia porque como que siento que el sentía que perdía el control, entonces era más, más, más, y luego se enfermó y entonces y yo, pues yo ya trabajaba, por ejemplo, cuando yo entré a trabajar me dijo bueno, si quieres trabajar, pero tienes que seguir haciendo lo mismo, y le dije sí, si lo hago...Pero no, o sea es una locura, este...Este es el engaño de la doble jornada, al final, una trabaja y tiene que seguir trabajando en casa, entonces pues menos tenemos como... Como vida ¿no? (Entrevista a “NM”, marzo de 2022).

Las ideas religiosas por parte de su esposo también fueron parte de la conformación de este malestar emocional ya que más allá de ser una relación que de alguna manera ella pudiera sentirse segura o le proporcionara algún sentimiento de seguridad, la hacía habitar otras emociones tales como la desesperanza, y reconoce que, de cierta manera, ella tenía esa responsabilidad de ver por sus hijos y no poder quedarse sin acción:

[...] un día le pregunté: ¿en verdad piensas que se va a acabar el mundo y que ya no hay que hacer nada, que ya solo hay que esperar? Me dijo que sí, entonces sentí, así como mucha desesperación, porque eso fue una de las cosas que me dijo ya aquí no es ¿sabes? O sea, tienes 30 y tantos años, tienes cuatro hijos y no puedes quedarte esperando a que se acabe el mundo, o sea no sé, si así entonces mucha desesperanza, mucha desesperanza. (Entrevista a “NM”, marzo de 2022).

“NM” continuaba recibiendo violencia por parte de su esposo, haciendo referencia a la obediencia que debía tenerle a él como esposo, en algún momento ella también reaccionó ante esa violencia como una forma de hartazgo: “recuerdo cuando le tiré la vajilla en los pies, porque todo el tiempo me decía: es que tienes que obedecer, lo que fuera que hiciera, él me decía que estaba mal, entonces sí, y el punto era, me decía: ‘es que no obedeces, tú tienes que obedecer y así no te equivocas, porque el que obedecemos se equivoca’”. (Entrevista a “NM”, marzo de 2022).

Durante la relación “NM” vivió violencia emocional, psicológica y física, relata algunos de los eventos violentos de los que fueron parte y que aumentaban el malestar emocional que tenía:

Pero la cosa es que su violencia es muy sutil, muy sutil. Por ejemplo, situaciones, así como... algún día me corté el cabello porque yo me lo quería cortar, porque quería verme diferente y nunca me dijo, cuando llegué de cortarme el pelo no me dijo: no se te ve bien, no te queda bien ese corte o qué se yo ¿no? Que lo podía solucionar, digo, ya no se podía solucionar, pero en la casa podía, a lo mejor peinarme distinto... Nos fuimos a una reunión con su familia y con parte de mi familia y en la reunión hizo comentarios como: que feo corte te hicieron, que mal te quedó y sus hermanas comenzaron a reírse y

recuerdo que en ese momento mi hermana me defendió ¿no? mi hermana dijo: bueno, pero si a ella le gustó no pasa nada y no es el momento para que se lo digas ¿no? Pero ellos siguieron riéndose, así como de mi corte feo... Y entonces eso me marcó mucho, o sea, es como que... como que de por sí ya soy como tímida, de por sí soy como introvertida y muy insegura, soy muy insegura y entonces eso me marcaba mucho.

[...] entonces pues él siempre me decía: no pues es que tú te crees muy chingona ¿no? Te crees muy así, entonces el punto era que yo no podía opinar, sea, no podía decir nada ¿no? Entonces pues eso también me llenaba mucha inseguridad, mucha inseguridad, ahora...ahora, de pronto pues mis hijos me dicen: es que eres muy presumida pues no me importa. O sea, la verdad es que mucho tiempo estuve tan oprimida que ahora quiero mostrarlo, pues lo que me gusta, lo que sé y a lo mejor si me equivoco. (Entrevista a “NM”, marzo de 2022).

Además, se buscaban distintas estrategias de manipulación contra “NM”, no solo la violencia de distintas formas sino también poner en contra a los hijos, la utilización de los hijos para hacerla sentir mal y/o sentir culpa de hacer actividades que le daban libertad y un sentido de nutrir su relación consigo misma y sus gustos:

[...] entonces cuando fue lo del Vive, pues como que yo tenía más valor, pues ya era como al final de esto, yo ya no iba a la iglesia y entonces recuerdo una escena donde están... o sea yo ya me voy con mis hermanos, como que él ya se sentía que perdía el poder, así sentía que ya... y entonces su recurso fue como poner a mis hijos en contra mío. ¿no? Recuerdo que ya me iba y que estaban en la mesa los cuatro llorando así de... O sea, casi, casi de ¿Y por qué nos estás abandonando? O sea, yo les dije, no los estoy...no me estoy yendo...Voy a ir a un concierto con mis hermanos y me voy a

regresar al rato, y él me dijo: tu hermano a las 2 toca ¿no? Ya a las tres regresas, y yo así de no, pues no manches, iban a estar estos grupos que me gustaban ¿no? [...] ya regresé tarde y recuerdo que, pues como ya estaban dormidos, yo llegué y me acosté como en una cama que es como bajita, que se mete el colchón, ahí me acosté y entonces justo ahí fue donde él llegó y me aplastó la cabeza, yo no sé si porque yo estaba mareada o no sé, pero yo sentía que me mataba, o sea, yo sentí muy feo, ¿no? Y me pateó ¿no? Me pateó la espalda y lo único que hice fue como hacerme taquito con la cobija, porque además como ya estaba tan cansada y pues estaba mareada, entonces no podía hacer nada. (Entrevista a “NM”, marzo de 2022).

Otro punto importante en la conformación del malestar de “NM” fue la ruptura que iban sucediendo con las mujeres importantes en su vida, ya sea con amigas y/o familia, pero dichas rupturas eran intentos generados por su ex esposo para alejarla y mantenerla aislada de su red de apoyo, convenciéndola de que ella no era importante para su red y su familia:

[...] es que, era muy grosero con mi mamá ¿no? Y lo hacía a mis espaldas ¿no? Así como para que no vinieran a visitarme con mis amigas, después me enteré, digo ya después de dos una se va enterando ¿no? de que este pues de porque se van alejando como la familia y las amigas ¿no? [...] y además me decía eso, me decía: tu mamá no te quiere y está con su pareja, tu hermana está en su rollo, ya déjala ¿no? No, no molestes, tu hermano no te quiere ¿no? Y así, o me hablaba mal de mis amigas: ay no, tu amiga, se ve que te tiene envidia, no sé, cosas así ¿no? O sea, como que se encargó deirme alejando, alejando y alejando, y me decía que, pues solo él me quería, ¿no? que solo.... que él siempre iba a estar para mí, que solo él siempre iba a estar para mí. Y entonces pues hay un momento en el que una sí se lo cree, porque pues todos se empiezan a

alejarse, pero pues ya ahora descubro porque todos empezaron a alejarse ¿no? (Entrevista a “NM”, marzo de 2022).

“NM” reconoce que a pesar de haberse separado y haber comenzado un proceso de sanación para sí misma, aún hay heridas de esa violencia que continúa trabajando: “pues tengo como muchas heridas todavía ¿no? Igual comentarios ¿no? De esa pareja, como esto que te decía de: esa ropa no te queda porque eres gorda ¿no? Este...y a mí me gustas gorda, por ejemplo, me decía ¿no? ‘a mí gustas gorda, pero...pero esa ropa no te va bien”. (Entrevista a “NM”, marzo de 2022).

“NM” continúa diciendo al respecto: “¿no? nadie te va... nadie más sabe que eres gorda ¿no? así entonces pues esas cosas son cosas que se van quedando ahí, y con las que estoy trabajando ¿no?”. (Entrevista a “NM”, marzo de 2022).

### *Nombrar el malestar emocional*

En el caso de “NM”, este malestar se caracterizó por una sensación de tristeza que ella asocia al evento de casarse, de sentir que ya no había otra opción o posibilidad, es decir, que su vida había terminado con esa decisión. En otros momentos críticos, experimentó una sensación compleja que describe como sentir que estuviera caminando, arrastrando algo, sentirse automatizada y triste, así como sentir desesperación y desolación, cansancio y estar sin fuerzas.

Y bueno, en este período él se enfermó y yo sentía... yo les decía a mis compañeras de trabajo que sentía como si yo estuviera caminando, pero como si... no sé cómo nombrarlo, porque no creo en estas cosas, pero como que mi ser estaba como...como que traía arrastrando, como que estaba muy automatizada, pero estaba triste. O sea, ahí yo sentía que tenía una tristeza grande, o sea no podía con la vida, ya no podía.

Pues sentía como desesperación, como que era un momento de desolación, cuando

venía en el metro sentía como esta sensación de querer dormirme, sentía que no tenía fuerzas. Te digo que sentí como si trajera hacia mi ser, arrastrando y mucha desesperación. (Entrevista a “NM”, marzo de 2022).

### *Vivencia del malestar emocional*

“NM” también era mamá en varios momentos en los que experimentó malestar emocional durante su relación con su exesposo, menciona como fue para ella vivir ese momento con varias responsabilidades a su cargo, además, con una carga en el ámbito religioso que no le permitía poder expresar lo que estaban atravesando:

Entonces es que yo tampoco pudiera decir nada, ¿no? O sea, no decir cómo me sentía, no decir que estaba cansada por tener cuatro bebés, no decir que estaba triste, ¿no?, o sea, no podía decir nada porque pues como, ¡¿Cómo?! sí éramos como la familia que tenía que pararse enfrente a dar testimonio de que esto es verdad, ¿no? Y ahora puedo mirar que todo eso pues es verdad desde sufrimiento, o sea, no es verdad, más bien no es verdad, si no se sostiene desde el sufrimiento de las mujeres. (Entrevista a “NM”, marzo de 2022).

Comparte como es que fue impactando en otras esferas de su vida como el trabajo, y como a pesar de ser “funcional” eso la llevó a pensar que probablemente no experimentaba depresión, cuando en realidad podría expresarla de manera distinta. Habla de cómo existe esta creencia de que las mamás pueden con todo y no es verdad, había un sentir de desesperación como lo narra.

[...] porque yo sentía que no podía ya, O sea, llegaba a la oficina y hubo un tiempo en que todos los días y a la hora de la comida lloraba, lloraba, así de tan rebasada que

estaba, y yo decía por ejemplo siempre decía: yo no sufro de depresión porque mis hermanos sufren mucha depresión y mi mamá, no sé cómo tan fácilmente se deprimen y yo decía que no, porque yo estaba funcional, o sea, pero la realidad es que se está muy triste, muy triste, muy triste.

[...] la otra realidad es que yo no podía, cuando estaban los cuatro (hijos), eso no podía, o sea no, o sea, esto, esto de decir que las mamás pueden con todo...no podía[...]  
Entonces lloraba todo el tiempo, lloraba porque ya tenía hambre y no me había alcanzado para hacer de comer...Lloraba porque la casa estaba hecho un desastre, o sea siempre estaba... yo siempre lloraba, siempre, siempre. (Entrevista a “NM”, marzo de 2022).

Menciona que, durante ese periodo del malestar, también había otras personas, en este caso mujeres, que la acompañaban y la ayudaban con lo que “NM” necesitaba, no solo fueron fundamental en su proceso emocional como ella lo dice, sino que también en aspecto de enseñarle cosas que ella no sabía. También nombra a un primo que la ayudaba en ese tiempo a sentirse mejor y sentirse acompañada:

[...] no sé cómo, pues ellas, pues ellas estuvieron ahí escuchándome, viéndome llorar, me daban de comer, te digo que yo no llevaba de comer, o sea como que también fueron una parte fundamental y aunque no sé si para ellas fue muy bueno porque eran muy jóvenes, una tenía 30 y la otra 25 en ese tiempo y no estaban casadas, así como como que a lo mejor quizá no entendían todo el contexto que yo estaba viviendo, pero pues ahí estuvieron ¿no? Ellas... Pues de ellas aprendí también mucho en esta cosa de la tecnología, pues fueron parte fundamental, y tengo un primo que él ha sido también muy importante, digamos que son de los pocos hombres...mis hijos, mis sobrinos y él,



de los pocos hombres que amo. (Entrevista a “NM”, marzo de 2022).

### *Proceso de recuperación*

Al preguntarle a “NM” sobre su proceso de recuperación y de qué fue lo que permitió comenzar, narra que fue a partir de que se separó, que, al hacerlo, el dejar de sentirse controlada, limitada y coartada en su libertad le permitió sentirse distinta, mencionó algunos de los proyectos que la enorgullecen y le dan una satisfacción personal y profesional.

Comenta algunas de las cosas que pudo hacer después de separarse de su ex esposo y como experimentó esas vacaciones.

Sí, sí, yo creo que sí, yo creo que sí fue a raíz de que me separé... Pues porque es que esta cosa de sentirte controlada y limitada y coartada en tu libertad, es como... como que te roba la vida, y este... Y es que no sé, como que te roban las energías, estar luchando para... para hacer las cosas bien y nunca salen bien, nunca las haces bien y como que te van robando energía... Además, fíjate, por ejemplo, bueno, no sé si venga al caso, pero, por ejemplo, este proyecto de autonomía Fiscal ahora me enorgullece mucho y lo quiero mucho y este... surgió desde las mujeres ¿no?

Por ejemplo, cuando me separé de él, este... me dijo: Vámonos de vacaciones, yo ya pagué, mira, me iba a llevar a mi hermana, pero vámonos tú y yo, vámonos, y fue un momento también bien bonito, en el que yo pude ir a la playa sola, así como una semana que él se llevó a los niños, fue con ella y no... O sea, fue una experiencia de no manches, como poder disfrutar, o sea el simple hecho de disfrutar la arena, el mar, sin pensar que se te vaya ahogar un niño o que ya te vayan a regañar de que ya enseñaste de más... o porque ya estás muy cansada y hay que llegar a bañar a los niños ¿no?

Entonces ya te cansaste en la playa y todo, pero llegas, te bañas y te duermes, o sea una sensación así, así... Así que yo no pensé volver a experimentar y fue con ella, se llama Susana, pienso que Susana ha sido una cosa, no, no es una cosa, una persona muy importante en mi vida... en mi vida hasta la fecha ¿no? (Entrevista a “NM”, marzo de 2022).

### *Conclusiones sobre su proceso*

En el caso de “NM”, también actualmente se encuentra en el proceso de amar su cuerpo como la nombra, de ser comprensiva con ella misma, así como cuidar y tener límites acerca de las personas que están cerca de ellas, para asegurarse de volver a experimentar lo que sintió.

Resalta el que alguien no vuelva a querer coartar su libertad o juzgar sus emociones.

[...] O sea, como que estoy en un proceso de... pues, de amar a mi cuerpo, de quererla, de quererme, de entenderme en esto que te puede ser de la dislexia, de mi capacidad para entender, por ejemplo, pues de cuidarme mucho en el sentido de no estar cerca de personas que me vuelvan a hacer sentir, así como me sentía [...] como de no vincularme con personas que me quieran coartar como mi libertad o que quieran juzgar mis emociones ¿no? así. (Entrevista a “NM”, marzo de 2022).

En el caso de las relaciones sexo-afectivas, “NM” menciona que es un tema difícil para ella, a pesar de que lo intentaba con otros hombres y lo ha intentado con mujeres, menciona que no es una de sus prioridades actualmente. Es decir, el aspecto amoroso y de relaciones pasa a un segundo término en este proceso de relación consigo misma.

Pues pienso que es una cosa muy difícil para mí, pienso que no es algo... no es una de mis prioridades, porque te digo que lo intentaba de con pues con hombres, al principio,

cuando recién me separé, ya ahorita digamos que estos últimos años cero ¿no? así... Y con mujeres, si lo he intentado y bueno, también me ha pasado que me he enamorado y no, no es como una persona libre o cosas así y digo: ay dios mío. (Entrevista a “NM”, marzo de 2022)

Respecto a cómo se siente, “NM” menciona que ahora en este momento hay ocasiones en las que siente aún una “carga” refiriéndose a un malestar emocional actual, pero que es distinto a la anterior que tenía que ver con su pareja, pues ahora cree que tiene que ver con resolver cosas de la vida, pero no siente que cargue el mismo peso que antes.

Entonces como que de pronto en eso no me siento comprendida, es distinto también porque yo me siento... mi carga, es bien distinta ¿no? Es que es bien distinta, si siento una carga emocional, tengo que resolver estas cosas, pero no siento ese peso que estaba sintiendo antes, también tiene que ver, obviamente, con pues con la carga que tiene todo este patriarcado ¿no? (Entrevista a “NM”, marzo de 2022).

#### 5.4 “NT”

Mi nombre es “NT”, soy cantante y música, nací y vivo en la Ciudad de México.

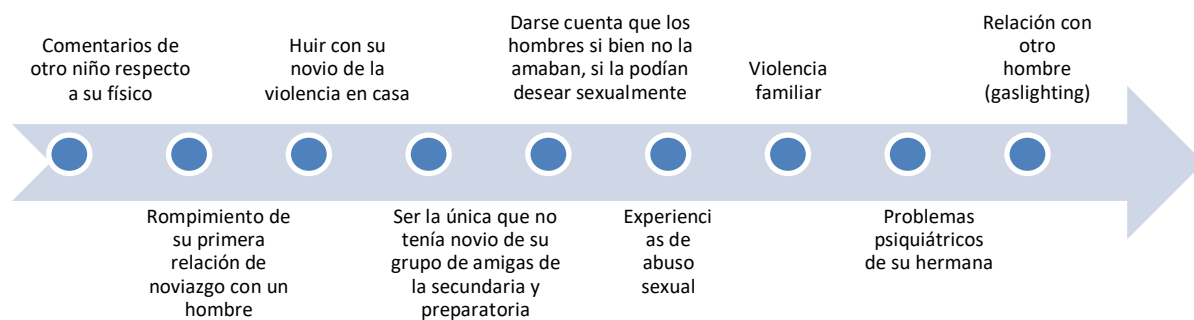
Actualmente doy clases y talleres de coro, me gusta mucho y considero ser buena en ello. Viví mucha violencia en mi formación musical, por lo que intento romper con ese acercamiento a la música en mis talleres. Tengo un proyecto musical una amiga lesbiana, a través de él intentamos sanar y crear. En general me interesa el arte hecho por mujeres. Me gusta mucho convivir con mis amigas, salir, platicar, bailar y acompañarnos. Soy vegana, y el amor y respeto por otras especies es algo que intento llevar a cada aspecto de mi vida. Considero que soy inteligente y curiosa. Estudié un

tiempo etnomusicología, y actualmente estudio gestión cultural, me interesa trabajar desde cualquier tema que tenga que ver con las mujeres en la música. No practico ninguna religión oficial, más bien es mi práctica espiritual que es muy personal y también muy enfocada hacia el linaje femenino. (Entrevista a “NT”, abril de 2022).

### *Hitos en el malestar emocional*

#### **Figura 5**

#### *Hitos del malestar “NT”*



### *Malestar desde la infancia*

Al igual que otras entrevistadas, “NT” narra la conformación de un malestar emocional desde la infancia, a través de comentarios y/o presiones sobre ella y las relaciones con otros hombres, comenta que uno de los primeros comentarios que recuerda son hacia su físico, y que de alguna manera eso estuvo relacionado a la posterior búsqueda de atención masculina que desencadenó otra serie de malestares y situaciones:

[...] pues sí, recuerdo como muchos comentarios de niña y de adolescente hacia mi físico y que principalmente eran hechos o por hombres o por mujeres que intentaban

tener, pues como la atención o la validación de hombres, eh... y que sí, que si poco a poco me fueron haciendo sentir que... que yo era algo feo y asqueroso... y, no sé, o sea por ejemplo, recuerdo específicamente un niño en la primaria, que era como uno de los niños como populares y guapos, y así, una vez estaba él molestando a uno de sus amigos y creo que de hecho el comentario lo hizo más para molestarlo a él, a fin de cuentas, pues creo fue más feo para mí, que le dijo: mira, hasta ella tiene más bigote que tú, ¿no? y no sé, muchos comentarios así que, que fui recibiendo y que poco a poco fueron haciendo, digo, aparte de que yo me sintiera mal conmigo misma, que intentara por todos los medios: quitarme. Cambiarme demasiadas cosas, ¿no? Eh... eso, ese tipo de comentarios en relación a lo que estamos hablando, creo que muchas otras cosas también marcaron con experiencias, de momento. porque me llevó a la depresión, pero pues en relación al tema eso, y un después de ese malestar creo que fue gradual, ¿no? (Entrevista a “NT”, abril de 2022).

Otro acontecimiento crítico en la vida de “NT” fueron las experiencias sexuales que tenía con otros hombres, y lo que la llevó a ellas, desde una búsqueda de aprobación sexual o de atracción física, menciona que, desde su perspectiva, ella significa esas experiencias como una forma de lastimarse a sí misma que no fueran cortándose, pero al mismo tiempo, esas experiencias le generaban una sensación distinta al vivirse con depresión:

[...] me di cuenta que... si bien no me amaban, me deseaban, y entonces empecé a tener como muchas relaciones esporádicas o incluso que solo eran como sexuales de una noche, de una vez. Y que la mayoría de esas relaciones, bueno, en relaciones sexuales, no las recuerdo... porque estaba yo en un mal estado, empezando porque normalmente estaba muy ebria, y por otro lado como también era... pues eso fue como

entre mis 18 y 20 años que fue cuando tuve como mi mayor crisis depresiva y muchas cosas, e incluso sin estar bajo el efecto de ninguna droga, de alcohol, nada, muchas cosas no las recuerdo, las recuerdo como eh... como borroso, entonces... pues eso era como una manera de, de lastimarme y que creo que, aunque ya no me auto lesionaba tanto porque lo seguía haciendo este... de alguna manera el lastimar mi cuerpo estando con ellos, era de alguna manera lo mismo, porque eran sanciones muy fuertes que justo en mi depresión me sacaban como de eso, porque obviamente generaban adrenalina, no sé otras cosas ¿no? (Entrevista a “NT”, abril de 2022).

Posteriormente, tiene su primera relación de pareja con un hombre, un acontecimiento importante es cuando termina con él y entonces ella comienza a sentir un malestar debido al lugar que históricamente se ha construido en las relaciones de pareja como una persona que ocupa el centro de tu vida:

Ya después a mis 20 años tuve mi primer y único novio, eh...y esto, o sea, fue como alguien que realmente no me gustaba, pero que se fijó en mí más allá de lo sexual, y entonces yo sentía un deber de...de corresponderle (...) a pesar de que nunca me enamoré, pues se volvió... como el centro de mi vida de alguna manera, y cuando terminé con él, no sabía qué hacer, o sea me sentía como muy perdida, o sea... me sentía totalmente descolocada eh... porque para todo en mi vida recurría a él ¿no?

Entonces, de repente ya no estaba la persona que validará mi opinión ¿no? (Entrevista a “NT”, abril de 2022).

La constante competencia entre mujeres que se da en un contexto histórico patriarcal también forma parte de los hitos en el malestar de “NT”, ella sentía que, dentro de las experiencias con otros hombres, formaba parte de un reto, ya que, durante su vida en la secundaria y preparatoria,

en esta comparación con las demás, ella era la que no tenía novio, pudiendo generar sentimientos de insuficiencia y de comparación con otras mujeres:

Creo que también para mí fue como una especie de... de reto, por un lado, o sea, siempre toda la secundaria y la prepa era la chica del grupo de amigas que no tenía novio, ¿no? y entonces, o sea, de por sí ya con mi baja autoestima, eso todavía me pegaba más, entonces por un lado fue como si por fin se logró, ¿no? (Entrevista a “NT”, abril de 2022).

La idea que se tiene de una pareja es una idea que también es construida socio-históricamente, a las mujeres se nos ha enseñado por distintos medios culturales, que la pareja debe ser el centro de nuestras vidas, entonces, “NT” relata que decidió irse a vivir con su novio, pero que fue una decisión que se tomó a partir de otras circunstancias como la violencia en casa. Decidir vivir con un hombre para huir de la violencia en casa es una situación común de las mujeres, ella significa esa experiencia como comenzar el proceso en el que comenzó a hacerlo el centro de su vida y la idea del amor romántico de ser rescatada por un príncipe:

Eh... y ya durante la relación, pues...es que no lo sé, porque independientemente de que no me haya enamorado de él y de que ahora reconozco la violencia que viví con él, y que ya no está en mi vida, algo que sí puedo decir es que fue mi amigo, ¿no? y que sí lo quise mucho desde ahí, entonces em... pues yo me fui a vivir con él algunos meses, ni siquiera fue como un por vivir con él por la emoción de estar en pareja, no, nada, o sea, simplemente estaba huyendo de la violencia en mi familia ¿no?

Pero... y creo que ahí empezó esta cuestión de hacerlo el centro de mi vida, porque él me dio su apoyo e independientemente de que fuera sincero o no ese apoyo, creo que en ciertos puntos sí era fuerte, eh... pero sí me sentía como si le debiera algo [...] de que me salí por huir de la violencia en casa de mis papás, es de alguna

manera el sentirme recibida con... por él, creo que me...me recuerda un poco a esta historia de ser salvada por el príncipe, y que pues sí, tiene todo el sentido de por qué buscamos eso ¿no? vivimos violencia en un lado y queremos que nos saquen de ahí a toda costa, ¿no? (Entrevista a “NT”, abril de 2022).

Al mismo tiempo que las experiencias con hombres abonaban a un malestar emocional, también parecía que podría abonar a sentirse mejor, “NT” comenta que el tener novio, de alguna manera la hacía sentir menos deprimida, pues obtenía lo que desde temprana edad le enseñaron que debía obtener, validación y reconocimiento de otro, siendo este un acontecimiento ambivalente en su malestar:

[...] pero sí tuvo mucho que ver con el tener novio, el dejar de sentirme tan deprimida, porque justo al fin tenía la validación que quería, y el reconocimiento de parte de otro, que era un hombre, y decirme cómo de: ah, probablemente si tienes novio no eres tan... horrible como sientes, eso, por un lado, digo, a final de cuentas, no es esa experiencia de haber tenido un novio lo que realmente me ha hecho. Reconstruirme, pero sí me sacó del malestar pues tan grande que tenía hacia mi persona y hacia mi cuerpo ¿no? (Entrevista a “NT”, abril de 2022).

Dentro de las experiencias que tuvo con otros hombres, se hace presente la violencia en estas relaciones, abonando a ese malestar emocional, y que dio paso a otros procesos como el considerar que le gustaban las mujeres:

[...] salí con otro chico como unos tres meses que fue como el sí, fue muy, muy, muy, muy violento, este... y a partir de ahí fue como él. pues sí, romperme y decirme oye, ¿por qué estoy en un lugar que no me gusta? en el que lo único que siento pues es eso, la aprobación, pero ni siquiera me hace feliz y ahora me trajo situaciones muy violentas, ¿no? pero también, pues esta ruptura también vino desde el empezar yo a



explorar y sentir, que probablemente si me gustaran las mujeres, porque o sea era algo que había sentido en muchos momentos, pero no lo había querido aceptar y no había como profundizado en eso.

[...] después te digo que salí con otro sujeto que sí fue muy, muy, muy violento psicológicamente, en tres meses me sacó totalmente de mí, me sentía loca... este... este sujeto me acuerdo que la primera vez que nos peleamos... bueno, no sé, nos terminamos yendo cada quien a su casa y de repente él me empezó a marcar y le contesté y cuando le contesté me empezó a gritar que por qué le marcaba que lo dejara en paz y yo así de ¿qué? Yo, yo no te marqué, tú me marcaste y dijo no es cierto, estás loca ¿cómo crees? porque me estás marcando y me colgó, y me saco tanto de onda eso que hasta yo dije ¿tal vez si le marqué? tal vez le marqué por error, y o sea desde esa primera vez fue como... nada tenía sentido, nada, nada, nada tenía sentido, y era como algo que hacía constantemente, y nos peleábamos como de marcarme y ponerse... y esa primera vez lo hizo como unas tres o cuatro veces seguidas y yo seguía contestando y me volvía a decir: “oye, deja de marcarme” y colgaba, y otra vez yo con la sensación como de... ¿creo que si le marqué? No sé, y, o sea, yo no sé qué tan fuerte era la violencia que desde la primera vez pudo hacer eso en cosa de cinco minutos, y te digo, en tres meses yo ya me sentía totalmente fuera de mí. (Entrevista a “NT”, abril de 2022).

“NT” narra que durante su mayor momento de depresión que fue un cúmulo de situaciones a lo largo de los años, sin embargo, reconoce que parte de sus trastornos alimenticios se derivaban de este sentirse rechazada al ser la única de sus amigas sin novio y que la llevó a preocuparse por su imagen:

[...] mi momento de mayor depresión fue de entre 18 y 20 años, como que fueron cositas acumulándose a lo largo de los años hasta que ya no pude salir de ahí, entonces... pues recuerdo que, por ejemplo, mis trastornos alimenticios, digo sí, a pesar de que también había otras muchas cosas que influían, pues sí, tiene mucho que ver con la imagen, ¿no? entonces el sentirme constantemente rechazada, el ser la única que no tenía novio de todas mis amigas, este... pues me llevó a... pues literalmente a hacerme daño para ver si así ya alguien me quería, ¿no? bueno, no a alguien, específicamente un hombre ¿no? entonces eh... fue eso, o sea, constantemente estar buscando, como si podías ser bella, aceptada y amada. (Entrevista a “NT”, abril de 2022).

Otro hito en el malestar emocional de “NT” es una experiencia de abuso sexual que hasta la fecha sigue repercutiendo en sus relaciones con otras personas y en especial en sus relaciones sexo-afectivas con otras mujeres:

[...] y que ya teniendo novio también pues viví abuso sexual, ¿no? y qué, por ejemplo. en todo este tiempo que llevamos hablando ni siquiera lo he mencionado y creo que es algo muy importante, pero justo porque sigue siendo algo que me paraliza, eh... y que si ha afectado en mis relaciones con... con mujeres, eh... y que... pues hasta antes de la pandemia, y todavía cuando empezó la pandemia estaba en tratamiento psicológico y creo que pude resolver muchas cuestiones, digo, obviamente nunca estamos resueltas al 100% porque siempre vamos ir viviendo otras cosas, estamos cambiando, etcétera, pero creo que muchas cosas de las que me generaban malestar las puede resolver, pero ese tema nunca, nunca lo pude resolver porque siempre que lo tocábamos me paralizaba. (Entrevista a “NT”, abril de 2022).

### *Nombrar el malestar*

En el caso de “NT”, su malestar emocional se veía caracterizado por la incomodidad que sentía, desde el malestar que se iba construyendo desde la infancia y su relación con los hombres, así como el querer ser validada física y emocionalmente. Así mismo, esto llevó a otros malestares como atravesar trastornos alimenticios, autolesiones por como menciona ella, sentir este odio a sí misma por no encajar en lo que era espero hacia y por los hombres.

Otro tipo de malestar se dio al terminar una relación específica, pues no encontraba esa validación de sí misma que buscaba, esto la hizo sentir perdida y/o descolocada. Es importante destacar como esta obligación de cumplir con estereotipos y/o modelos esperados de cómo debería ser una mujer para los hombres, la llevó a tener un fuerte malestar que se traducía en querer arrancarse la piel como lo explica ella, de querer sentir que alguien la quería. Es decir, se interioriza ese mandado de belleza y de validación por parte de los hombres hacia una misma y se da un proceso de autoodio al no darse.

[...] mi mamá me empezó a hacer bromas de: Ay, te gusta, ay tu novio y cosas así, ¿no? y yo recuerdo que me sentía muy incómoda, que eso no me gustaba, pero de alguna manera terminé creyendo que si mi mamá lo decía es que era real, y entonces esa sensación de incomodidad la aprendí como...que eso era que te gustara a un hombre... entonces creo que a partir de ahí marca como muchas cosas, ¿no? y pues también estaba atravesado por el miedo y el buscar constantemente ser aceptada.

[...] pues eso, primero desde el querer ser validada, y que pues en un mundo construido por hombres, los únicos que nos pueden validar son ellos, eh... de tener una autoestima así por los pies, incluso, pues en mi adolescencia tuve trastornos alimenticios, em... vivía con depresión, autolesiones este... entonces, a partir de todo ese odio que tenía a mí misma, porque era eso, era un gran odio, em... pues quería ser

aceptada por... por ellos ¿no? por ellos.

[...] constantemente estar buscando, como si podías ser bella, aceptada y amada, este... y que, por ejemplo, me acuerdo de cuando estuve como también más, más, más fuerte de trastornos alimenticios, que literalmente tenía una sensación de tanto asco a mí, que cuando me daban crisis y como ataques de pánico, tenía ganas de arrancarme la piel, o sea, pero de verdad, como si sintiera que algo me estuviera picando en la piel y me la quería arrancar, sinceramente, no sé porque nunca me rasguñé, pero estuve a punto, como si de ver como... como me arrancaba pedazos de mí, porque sentía que... muchas cosas sobran, ¿no? y mi imagen en el espejo no correspondía con lo que realmente era, entonces eso o sea lo viví como pues un odio muy profundo a mí un sentirme muy perdida, muy sola, y con una ansia, un ansia muy grande de que al que alguien me quisiera, creo que... espera un segundo, tengo que abrir la puerta.

(Entrevista a “NT”, abril de 2022).

### *Vivencia del malestar emocional*

En el caso de “NT”, menciona que en este proceso se sentía sola, perdida, experimentaba esta ansia de que alguien la quisiera, además de atravesar estos trastornos alimenticios que agudizaban su malestar.

[...] y que, por ejemplo, me acuerdo de cuando estuve como también más, más, más fuerte de trastornos alimenticios, que literalmente tenía una sensación de tanto asco a mí, que cuando me daban crisis y como ataques de pánico, tenía ganas de arrancarme la piel, o sea, pero de verdad, como si sintiera que algo me estuviera picando en la piel y me la quería arrancar, sinceramente, no sé porque nunca me rasguñé, pero estuve a

punto, como si de ver como... como me arrancaba pedazos de mí, porque sentía que... muchas cosas sobraban, ¿no? y mi imagen en el espejo no correspondía con lo que realmente era, entonces eso o sea lo viví como pues un odio muy profundo a mí un sentirme muy perdida, muy sola, y con una ansía, un ansia muy grande de que al que alguien me quisiera. (Entrevista a “NT”, abril de 2022).

### *Proceso de recuperación*

En el caso de “NT” Menciona que fue un momento de ruptura, es decir un hito, para al mismo comenzar este cuestionamiento a la heterosexualidad y comenzar a nombrarse lesbiana, este reconocimiento de que le gustaban las mujeres, ella lo menciona como darse esa libertad de amar a otras mujeres.

[...] pero también, pues esta ruptura también vino desde el empezar yo a explorar y sentir, que probablemente si me gustaran las mujeres, porque o sea era algo que había sentido en muchos momentos, pero no lo había querido aceptar y no había como profundizado en eso, entonces cuando andaba con este novio que fue el único que tuve, como que lo pude aceptar decir: sí, me gustan las mujeres, y no sé recuerdo mucho a una chica que me gustaba en ese entonces y nunca pasó nada con ella, porque pues yo estaba en ese momento con un hombre, después estaba intentando salir de todo el trauma y de toda la violencia, y de muchas cosas, pero no sé, recuerdo el verla y sentir cosas tan bonitas que no había sentido, o más bien que no me había permitido sentir, eh... y no sé, el trabajar en mí, en reconstruirme me llevó a darme la libertad, no solo de que me gustaran otras mujeres, sino también de amarlas, entonces creo que eso es. una gran experiencia del después

¿no? (Entrevista a “NT”, abril de 2022).

Al mismo tiempo, en ese proceso de recuperación para ella implicó tomar esas violencias que había vivido en sus relaciones con otros hombres, y a partir de ahí tomó una decisión no solo de dejar de relacionarse románticamente con otras personas, sino como un proceso de volver a sí misma como ella lo expresa, en el que implicaba construir con otras mujeres.

Sí, muchísimo y creo que, desde antes de tener a mi primera novia, o sea te digo que fue como esta ruptura de tomar primero, como todas las violencias que había vivido con los hombres y los puntos de... pues... bastante peligrosas en los que me había puesto a mí misma, eh...y pues estuve como año y medio más o menos sin salir con ninguna persona, bueno, sea en plan romántico ¿no? Este... y fue eso, fue un voltear a mí, encontrarme a mí, eh...siempre, siempre, siempre digo que mi frase favorita de la lesbiandad es de Tatiana de la tierra: “todas las lesbianas son mujeres que regresan a sí mismas” y eh...porque eso me pasó, o sea, fue a partir de sentirme más tranquila conmigo misma que ya nada más no era como el aceptar que me gustaban otras mujeres, sino de voltear y de decir: quiero construir con mujeres, porque todo esto que estoy sintiendo de mí, toda esta cosa tan potente, tan feliz, tan hermosa quiero compartirlo con alguien bueno, no con alguien quiero compartirlo con una mujer... (Entrevista a “NT”, abril de 2022).

### *Conclusiones sobre su proceso*

Para “NT” su proceso también ha sido a través de vivirse en la lesbiandad, sin embargo, menciona que hay secuelas de ese malestar emocional que vivió en su tiempo y que sigue

impactando en sus relaciones con otras mujeres, actualmente reconoce que hay muchas cosas que le generaban malestar emocional y que pudo resolver, pero respecto al abuso sexual que vivió es algo que hasta el momento la sigue paralizando.

Mm... pues sí, a veces todavía está, pero ya no es lo cotidiano... creo que donde principalmente lo vivo es en lo sexual, porque insisto, o sea, antes de tener novio fue como... meterme con uno y otro, y otro, y otro, y otro y otro desde un sentido de autolesión, y que ya teniendo novio también pues viví abuso sexual, ¿no? y qué, por ejemplo. en todo este tiempo que llevamos hablando ni siquiera lo he mencionado y creo que es algo muy importante, pero justo porque sigue siendo algo que me paraliza, eh... y que si ha afectado en mis relaciones con... con mujeres [...] pero creo que muchas cosas de las que me generaban malestar las puede resolver, pero ese tema nunca, nunca lo pude resolver porque siempre que lo tocábamos me paralizaba, y mi terapeuta me tenía como...pues sacar de la crisis y ya llevarlo hacia otro tema ¿no? Nunca... nunca lo pude tratar. (Entrevista a “NT”, abril de 2022).

En ese sentido, “NT” menciona que para ella es importante una terapia psicológica feminista que tome en cuenta el análisis de la heterosexualidad y las vivencias de las mujeres lesbianas, una terapia contextualizada sobre lo que atraviesan las lesbianas fuera de un lugar de juzgar o comparar con otras relaciones.

[...] las mujeres necesitamos una terapia con enfoque feminista y entonces por eso fue que yo la busque a ella, ¿no? pero ahora me doy cuenta que las lesbianas necesitamos terapia con mujeres que de verdad puedan hablar el tema de ser lesbiana, y que digo, yo no sé si desde la formación académica-psicológica se les puede brindar esta información a mujeres que no son lesbianas, pero al menos sé que mujeres lesbianas sí nos van a

entender, ¿no? em... entonces...este ¿cómo debería ser? eso, o sea, sí, con un enfoque feminista, pero sí también con la noción de que nuestras experiencias como lesbianas no son para nada las mismas que las experiencias que pueden vivir otras mujeres en la heterosexualidad ¿no? porque también muchas veces, y que esto no nada más se hace en terapia ¿no? como en muchos lados se juzgan situaciones que se viven en... relaciones lésbicas con la misma vara que.... que se mide en las violencias de los hombres ¿no?, y creo que no va por ahí, no va por ahí... (Entrevista a “NT”, abril de 2022).

### 5.5 “V”

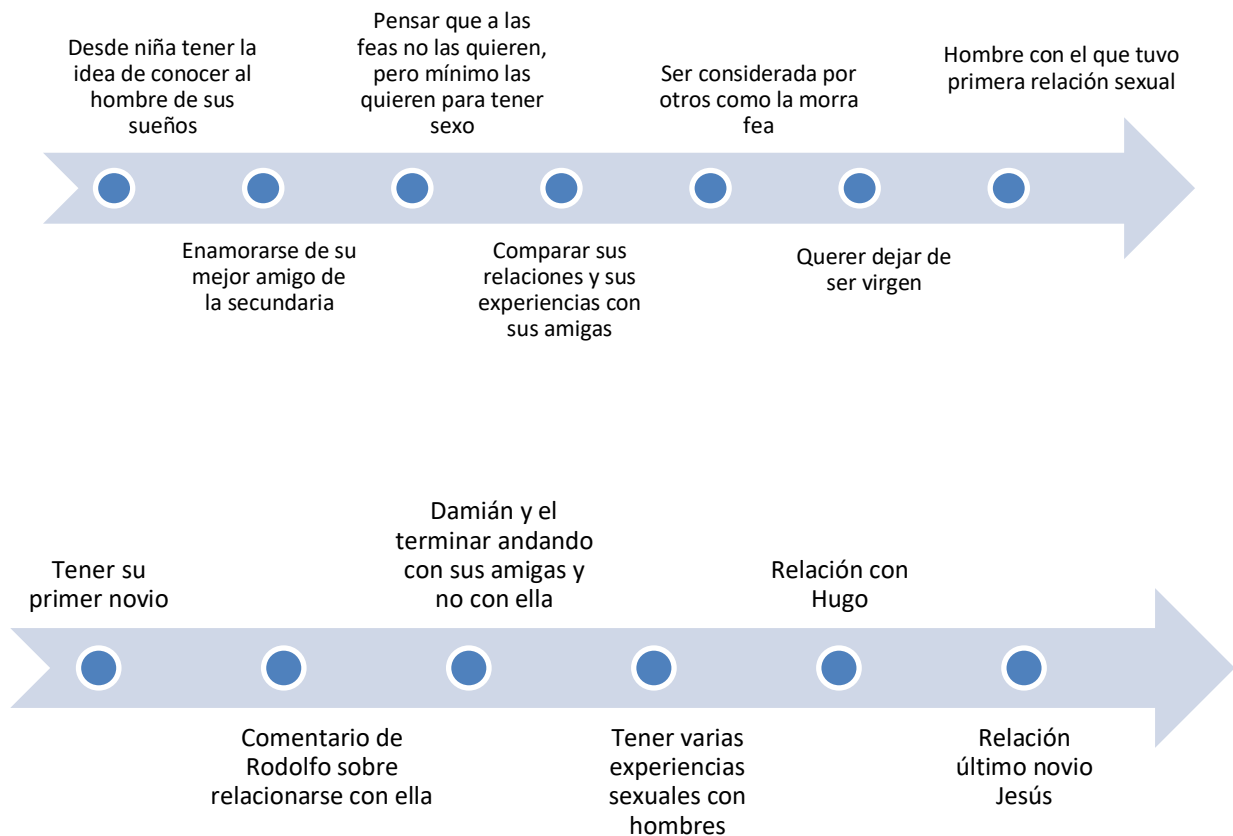
Soy “V”, soy lesbiana. Tengo 27 años y nací en el Estado de México, pero actualmente vivo en la Ciudad de México. Me gusta mucho leer y escuchar música. Me gusta coincidir con otras lesbianas y compartir comida, palabras, cariños y aprender de ellas. Estudié Lengua y literatura hispánicas, pero no laboro en nada referente a ello, pero aún conservo el gusto por la carrera. Me interesa la astrología y estoy estudiando sobre ella. Amo el mar y la lluvia, caminar descalza sobre el pasto y sentir el calorcito de la tierra. Deseo conocer la historia y saberes de otras mujeres y compartir las propias. No practico alguna religión. (Entrevista a “V”, mayo de 2022).

*Hitos del malestar*

### **Figura 6**

*Hitos del malestar “V”*





“V” identifica distintos momentos en sus relaciones con otros hombres como puntos críticos en la conformación de su malestar, al comenzar, comenta que, de primera mano, la idea de conocer al amor de su vida, se convirtió desde pequeña, en su meta en la vida, menciona que la generación de expectativas la llevó a experimentar un malestar emocional:

Entonces yo era como ese tipo de morrita que soñaba con conocer al amor de su vida, o sea, era mi meta en la vida conocer al hombre de mis sueños que me iba a salvar de mí misma, entonces bajo esa construcción cree muchas, muchas, muchas y muy altas expectativas, que justo al no enfrentarme realmente a una relación con un hombre, sino ya bastante grande, siento que construí demasiado, o sea, fue exagerado el nivel de expectativas que tenía. (Entrevista a “V”, mayo de 2022).

Además, en esas expectativas generaba malestar de sentirse arruinada, pensaba que tenía que ver con ella, más que con los hombres y las relaciones que tenía, había una individualización del malestar que estaba experimentando al creer que las demás mujeres podían vivirlo, pero ella no:

[...] me comparaba mucho, pensaba mucho en esa comparación de sentir como... pues ya te arruinaste, o sea, como de tanta expectativa que generaste, ya terminaste para siempre y nunca vas a poder disfrutarlo o sea ve a tus amigas que si pueden tener relaciones ¿no? que los batos, según yo ¿no? que los batos no les dicen que están locas, que son unas dramáticas y que después te das cuenta de que nos dicen a todas lo mismo ¿no? (Entrevista a “V”, mayo de 2022).

No solo la idea del amor romántico sobre el amor de la vida y las altas expectativas en una pareja fueron parte del malestar emocional de “V”, sino que también el dejar de ser virgen, esta presión que vivía después la llevó a tener otras experiencias sexuales con hombres que seguirían aumentando el malestar emocional:

[...] porque además me urgía dejar de ser virgen, porque era como “V” ya tienes 21 años necesitas dejar de ser virgen ¿no? o sea que nivel de patética eres, ay que ser fuerte...ya sé por qué lloran en la entrevista [risas y se le corta la voz] Mmm... y esa experiencia no la recuerdo como tan horrible, porque la verdad es que el tipo no me trató mal, es la primera vez, y me hizo sentir como físicamente de una manera en la que yo nunca me había sentido, yo nunca me había sentido deseable y Mmm... ese día me sentí deseable, que para mí fue algo bueno, que para mí ahora me parece una cosa horrible y un nivel de cosificación demasiado... fuerte, pero que para mí fue, o sea, algo que ya se me había plantado la semillita con el tipo anterior que se llamaba Carlos, con

Alberto fue como Wow, en serio, los tipos te quieren, o sea, quieren tener sexo contigo, ¿no? (Entrevista a “V”, mayo de 2022).

“V” narra cómo fue que comenzó sus experiencias sexuales con otros hombres y desde dónde partían esas experiencias, al igual que otras entrevistadas, también partía de una búsqueda de aprobación física y/o sexual:

[...] fue un poco más bien que yo entré primero en lo sexual antes que en lo afectivo, em... también en esta construcción patriarcal de que... pues a las feas no nos quieren, entonces mínimo nos quieren para sexo, ya que no vamos a tener amor, mínimo vamos a tener sexo.

Entonces empecé a relacionarme con muchos hombres. primero fue utilizando Tinder, luego fue que le perdí como miedo a acercarme a los vatos y resultó que los hombres tampoco tienen muchos estándares ¿no? y en realidad a quien puedan usar, pues la van a usar. Entonces de repente fue que yo me relacionaba con uno y con otro y con otro, y desde esta falta de autoestima y consideración, y desde toda la violencia que ya había vivido, se volvió como obsesión para mí el: ok, un hombre no le di asco ok, y el que sigue. Ok, a este tampoco le di asco entonces el que sigue. (Entrevista a “V”, mayo de 2022).

Así mismo, ese sentir que no les daba asco a los hombres y continuar con esas experiencias, para “V” implicó un rompimiento muy fuerte, y la hizo darse cuenta de su propio diálogo interno respecto a esas situaciones:

Luego fue en la universidad, para entonces creo que yo estaba como tan lastimada que a no me clavaba de la misma manera, o me hacía como mis ideas tan... tan profundas, o sea, como que yo me sentía ridícula pensando en el amor de la vida, o sea, decía como

eso no existe, pero lo quiero, ¿no? [risas] entonces creo que la universidad hubo muchos tipos que me gustaron, pero... hasta uno con el que tuve como mi primera experiencia medio sexual, y que tenía novia en ese momento, fue creo que la primera vez como que sentí de: ok que creo que sí les puedo llegar a gustar, pero solo para sexo... que ahí, hójole, es que eso fue una cosa que termino rompiéndome de una manera muy terrible, que fue un punto de no retorno porque fue como un: ok, o sea das asco, porque no quieren estar contigo, pero quizá pueden tener sexo contigo. Que yo me lo decía de las formas más horribles que encontraba para lastimarme. (Entrevista a “V”, mayo de 2022).

Para “V”, la conformación de su malestar emocional si fue conformado por situaciones específicas, pero que, si se mira, es un cúmulo de situaciones y de experiencias violentas al relacionarse con hombres:

Pero yo ya venía como con una dinámica de como de ocho meses de estar teniendo sexo con muchos tipos desconocidos, ya ni siquiera necesitaba la aplicación, o sea, ya salía de fiesta y yo terminaba con un tipo diferente, entonces ya se volvía como esta necesidad de validación, o sea, creo que llegué a un punto muy enfermizo de, de necesidad de validación por los hombres [...] entonces aguanté una relación monógama por dos meses, hablé con él y... porque, además, em... recaí o rompí esa monogamia con un tipo que abusaba de mí y volvió a abusar de mí, y la culpa la cargué yo de que yo había sido infiel, entonces hablé con este chico y le dije: sabes que no puedo ofrecerte una relación monógama entiendo que quieras terminar, y él me dijo sabes que, si es lo que quieres, pues vamos a abrir la relación, pero yo no quiero estar con nadie más. Y mientras estaba en relación con él, me relacioné con muchos otros hombres más,

entonces creo que fue un cúmulo de muchas, muchas relaciones muy violentas, tanto en lo emocional como en lo sexual, porque también mientras estaba con este tipo, pues me enamoré de un par de hombres como más en serio, porque fue como, no solo de una vez, y fueron experiencias sumamente violentas en todos los sentidos. (Entrevista a “V”, mayo de 2022).

“V” narra que su primer ataque de pánico se vio relacionado a estar enamorada de su mejor amigo de la secundaria:

[...] el otro día estaba haciendo memoria como cuál fue mi primer ataque de pánico consciente, supongo que desde niña llegué a tener, pero fue justo por una cosa muy heterosexual, porque yo estaba enamoradísima de mi mejor amigo de la secundaria, entonces me dolió mucho, pues esos ataques de pánico me generaban mucha ansiedad, mucho... (Entrevista a participante “V”, mayo de 2022).

La percepción que tenían otros hombres de ella generaba mucho malestar emocional, narra una experiencia que tuvo con dos amigos y cómo vivió el rechazo en ese momento:

[...] pero en alguna ocasión un amigo que era amigo de dos tipos que me gustaban, estaban platicando los tres, y uno de los chicos que me gustaba le dijo al otro que también me gustaba [...] pero a Rodolfo lo conocimos este... del cch que era amigo de mis amigos y yo estaba fascinado por Adrián y por Rodolfo, el punto es que de la nada Adrián le dijo a Rodolfo que me gustaba, y este Ali, que era mi amigo, le dijo no es cierto, no le gusta o sabe cómo para sacarme del apuro, y este Rodolfo le dijo ah! y Allí le dijo no, quien le gustes adrián, como para que... pues no sé, pues en teoría adrián y Ali eran mis amigos. y Rodolfo no, entonces en ese momento Rodolfo le dijo te compadezco. Yo me tardé como dos días en enterarme porque Alí les contó a mis

amigas del cch y mis amigas no sabían si contarme a mí o no, de repente una conocida fue como pues ya díganle ¿no? o sea, mínimo que sepan qué tipo es, cuando me lo dijo... no sé, o sea, creo que era como la primera vez que me rechazaban... o sea que en serio me rechazaban ¿no? [...] En ese momento de verdad fue como un...no sé, sentí una tristeza, recuerdo que ese día yo no lloré, solo me quedé estoica, me sentía avergonzada de ser yo misma, pero era como quiero ser cualquier otra que no sea yo. (Entrevista a participante “V”, mayo de 2022).

“V” menciona que competir con otras mujeres también era una dinámica constante que le generaba malestar, el sentir que los hombres preferían de alguna manera a las amigas de “V”, generaba sentimientos hacia ellas tales como resentimiento:

Entonces, fue que mi mejor amigo Luis y el tipo que fue como mi super crush de la secundaria que se llama Damián, los dos anduvieron con mi mejor amiga de la secundaria ¿no? además, fue muchos años en mi mejor amiga, entonces...creo que, que esos fueron como los primeros puntos de no retorno, en donde... que también fue como cuando empezó esta competencia horrible, pero una competencia en la que me metía sabiendo que iba a perder, entonces solo se generaba mucho resentimiento. (Entrevista a “V”, mayo de 2022).

Narra otra experiencia de violencia que vivió en relación con otro hombre:

Hugo estaba obsesionado con eso como yo no quiero tener sexo con la morra que no esté depilada de todo ¿no? entonces fue una cosa muy horrible, el sexo con él fue demasiado violento, demasiado violento, no físicamente en tanto que me lastimara físicamente, pero demasiado violento en lo emocional. Fue... yo creo que es el sexo que menos he disfrutado en mi vida porque... no, no, no, no, yo me sentía la cosa más

horrible en el mundo, o sea, como que cuando tenía sexo con batos, para mí era como, Wow, estás desnuda con lo horrible que eres, estás desnuda enfrente de un tipo que te gusta ¿no? Wow, un paso. Pero ahí fue como... no pude ignorarlo, fue como tener de frente todo eso horrible que yo pensaba que era y que además el me hacía sentir, y como de él yo me estaba enamorando fue... una cosa muy dura. (Entrevista a “V”, mayo de 2022).

### *Nombrar el malestar emocional*

En el caso de “V”, al intentar poner palabras a su malestar emocional, menciona que efectivamente se sentía como algo que no entendía, al tiempo que lo nombra como doloroso y silencioso, algo que no entendía qué era lo que dolía, sin embargo, sabía que estaba ese malestar. Lo experimentó como sentirse fuera de un lugar, como no pertenecer haciendo referencia a las relaciones heterosexuales, al mirar que, a su percepción, las demás lo vivían distinto y era ella la que no se acomodaba. Es importante destacar que “V” menciona que algo que deseaba tanto, no se sentía bien de ninguna manera, la disonancia cognitiva que estaba experimentando “V” en términos de lo que socialmente se había construido como algo que ella deseaba y necesitaba, y al mismo tiempo lo que experimentaba en esas relaciones.

Comparte acerca de cómo se sentía eso corporalmente y lo traducía en ataques de pánico y en que algo dolía, además de que había este sentimiento de sentirse descompuesta por aparentemente no “funcionar correctamente” en las relaciones heterosexuales que la estaban dañando, más allá de cuestionar ese mandato y las experiencias, había también una personalización de este proceso.

[...] como un proceso entre doloroso y silencioso porque no entendía que era lo que

dolía, ni que era lo que no se sentía bien, pero era algo con lo que se me había definido y que yo pues no me quedó de otra, pero que yo adopté como propio. Entonces sí, eso, qué fue... fue parte de mi vida que me construyó, a fuerzas, sin mi consentimiento, pero que me construyo.

[...] sí, es como no encontrar un lugar, tuyo en el mundo, porque, yo quería.... para empezar, las relaciones heterosexuales nunca se sintieron bien, ni física ni emocionalmente, entonces para mí era como no comprender porque anhelaba tanto algo que cuando lo llegaban a tener, por lo menos en ráfagas o en mi imaginación, no se sentía bien, no me gustaba, el sexo con hombres nunca me gusto nunca, o sea, siempre terminaba siendo una experiencia muy dolorosa para mí, no solo en lo sexual, en lo emocional, en todos los sentidos, pero particularmente lo sexual, entonces a mí eso me creaba muchos traumas porque yo no entendía como algo que deseaba como con esta fuerza, me... se sentía incorrecto, o sea, se sentía vacío. (Entrevista a “V”, mayo de 2022).

Fue también un malestar que la atravesaba corporalmente y que se expresaba en el pecho, en la falta de aire, en querer morir, desaparecer, y más allá de un dolor emocional, relata que había un dolor físico que experimentaba en la piel.

[...] ay, es que es un malestar muy corporal que me atraviesa todo el pecho, que yo lo traduje como ataques de pánico y con el tiempo aprendí a reconocerlo así, pero que en su momento no sabía que era ¿no? solo era como este, sentir que me faltaba el aire, que me quería morir, que quería desaparecer, qué dolía, pero dolía la piel, no por dentro, o sea, por dentro había mucho dolor, pero me dolía la piel, entonces creo que eso que llegaba a haber muchas sensaciones físicas, así como emocionales. (Entrevista a



“V”, mayo de 2022).

Es importante enfatizar en el sentimiento de aislamiento y soledad en que se vivía el malestar emocional, y en sentir que las demás mujeres se desarrollaban muy bien en estos escenarios, creyendo que ella misma era el problema.

[...] sentía como que yo estaba descompuesta, como que yo veía a mis amigas que igual no la pasaban bien en sus relaciones, pero al menos ellas fluían mejor, ellas sí... eso, me comparaba mucho, pensaba mucho en esa comparación de sentir como... pues ya te arruinaste, o sea, como de tanta expectativa que generaste, ya terminaste para siempre y nunca vas a poder disfrutarlo.

[...] pero eso me sentía muy aislada, pensaba en eso, que me sentía aislada, que mis amigas me hablaban de lo maravilloso que era el sexo, y yo decía sí, claro, es increíble, y por dentro era como ¿porque yo no puedo tener un orgasmo nunca? ¿no? ¿porque me duele siempre? me comparaba todo el tiempo, o sea, eso, creo que una constante fue eso, que la heterosexualidad me hizo estar en constante competencia con otras mujeres, por lo que sentía, por lo que no sentía, por lo que quería, y me sentía muy triste... pensaba en lo mucho que deseaba que se acabara ya. (Entrevista a “V”, mayo de 2022).

### *Vivencia del malestar emocional*

Como lo vivía “V”, narra que era a través de una autoconvencimiento más allá de un cuestionamiento, y que más que tomar decisiones que involucrarán salir de esa dinámica para dejar de experimentar este malestar emocional, trataba de decirse a sí misma que aún no encontraba a ese hombre correcto. Así mismo, menciona que, para ella, la heterosexualidad la

hacía estar en constante competencia con otras mujeres sumando el sentimiento de soledad o aislamiento y de comparación de su experiencia con la de las otras.

[...] porque eso que yo había deseado tanto con tanta fuerza no se sentía bien, y entonces sentí que perdía todo motivo y horizonte, o sea. ya no... ya no tenía esa motivación porque cada vez que no funcionaba con un hombre, lo que yo me repetía para... que me parece algo gravísimo, yo me repetía: es que este no es el correcto. Y entonces iba de una experiencia en otra y en otras siempre diciéndome: es que este no es el correcto, entonces me mantenía en esa línea, en vez de salirme y decir quizá por aquí no es.

[...] pero eso me sentía muy aislada, pensaba en eso, que me sentía aislada, que mis amigas me hablaban de lo maravilloso que era el sexo, y yo decía sí, claro, es increíble, y por dentro era como ¿porque yo no puedo tener un orgasmo nunca? ¿no? ¿porque me duele siempre? me comparaba todo el tiempo, o sea, eso, creo que una constante fue eso, que la heterosexualidad me hizo estar en constante competencia con otras mujeres, por lo que sentía, por lo que no sentía, por lo que quería, y me sentía muy triste... pensaba en lo mucho que deseaba que se acabara ya. (Entrevista a “V”, mayo de 2022).

### *Proceso de recuperación*

En el caso de “V”, comenta que para ella el malestar emocional no ha desaparecido, a pesar de que no se siente de la misma manera, pues reconoce que ya no se siente tan vulnerable porque ha dejado de relacionarse con hombres, eso la hace sentir que estará a salvo a pesar de lo que pueda sentir o atravesar en la vida. Sin embargo, “V” narra que existe aún un malestar

emocional que permanece de aquellas experiencias, lo nombra como a veces querer sabotear, y que a pesar de que ella también hizo un proceso de cuestionamiento a la heterosexualidad desde el feminismo y teóricamente lo tiene claro, hay un malestar emocional que también es corporal y que se queda como en una especie de memoria. Esta memoria “V” menciona que ha impactado en sus relaciones con otras mujeres.

[...] mm... no creo que desapareciera porque a veces viene a visitarme, y a veces me lastima mucho y a veces hace que me quiera sabotear, porque creo que hay muchas cosas que, aunque tenga muy claras en tanto a teoría y en tanto que te puede explicar el porqué, todo lo que pasaba políticamente tiene sentido y la heterosexualidad obligatoria, y puedo citarte a menos teóricas, pero pues la experiencia y la cuerpo tiene memoria... entonces... sí, sí, creo que el malestar no desaparece, y sobre todo que... que en las dos relaciones que he tenido con morras, la actual y la anterior, han sido como más formales, vienen esos...

[...] no, si se siente distinto, ya no me siento tan vulnerable, creo que llega un punto en los que estoy triste, llego en puntos en los que hay problemas, en los que hay crisis, pero definitivamente ya no, yo no me siento en ese peligro, yo no siento que mi vida está en peligro, o sea, tengo la certeza total de que yo nunca voy a volver a estar con hombres ¿no? o sea, no, no, no, no, no va a pasar, no hay forma entonces de eso a mí me da certezas y es como un okay, tú te vas a poder... tú vas a saber poner a salvo, o sea, puedes estar muy mal, pero ya no vas a estar así de mal, porque ya tienes un camino recorrido, y este camino recorrido es tan fuerte y me ha atravesado de una manera tan fuerte, que ya no hay punto de retorno a eso por lo menos. (Entrevista a participante “V”, mayo de 2022).

En su proceso de recuperación también menciona sobre su relación consigo misma, menciona que también ese dialogo interno ha cambiado, y esa violencia que tenía hacia consigo misma desde un proceso de cuestionamiento también, entiende que esa relación de violencia consigo misma también es política y está vinculada a la misoginia. “V” menciona que el lesbianismo fue algo que la salvó, fue ese punto crítico entre seguir como estaba viviendo o terminar con eso, incluso menciona como podría haber acabado según ella, implicó para ella también mirarse y salvarse a sí misma.

[...] y, es otra... todas esas cosas horribles que te dije que yo me decía, a veces las pienso, pero ya no me las digo, ya no me permito lastimarme de esta manera, comprendí que mi lesbianismo sí es amar a otras mujeres, pero a la primera mujer que tenía que amar era a mí y que la misoginia, la primera mujer que me hacía odiar, era mí. y que a la primera mujer a la que tenía que volver era mí, entonces ha sido un proceso lento porque son muchas, muchas heridas las que tengo, pero... definitivamente el lesbianismo en mí me salvo, o sea, creo que... es que suena a un cliché, pero es que sí me salvó porque yo ya estaba en un punto muy crítico, o sea, era hundirme y haber terminado... no sé, pienso, asesinada por un tipo o con experiencias sexuales incluso más violentas, porque yo cada vez aceptaba más violencia, o yo vuelta loca, o sea, como en serio rota de una manera muy, muy horrible, y fue como el verme a mí misma como alguien salvable por mí, como que podía decir ok, si te lastimaste de todas estas maneras y te lastimaron de todas estas maneras, pero ahora, “V”, te vas a rifar, o sea, es que te tienes que salvar... te tienes que salvar porque es que, si no, no se puede esto. (Entrevista a “V”, mayo de 2022).

### *Conclusiones de su proceso*

En el caso de “V”, en su proceso actual también reconoce que el malestar emocional no desaparece ya que también ha dejado secuelas que se hacen presentes en las relaciones que vive con otras mujeres desde que se vive lesbiana. También reconoce que hay una memoria corporal y que también se cruza con las propias experiencias de las otras mujeres que también vienen de distintas violencias. A pesar de reconocer que el malestar no desaparece, reconoce que es distinto, pues él no relacionarse con hombres ya no la hace sentir tan vulnerable, y en su proceso actual, tiene la certeza de que no quiere volver a estar con hombres.

[...] sí, sí, creo que el malestar no desaparece, y sobre todo que... que en las dos relaciones que he tenido con morras, la actual y la anterior, han sido como más formales, vienen esos... o sea al final una se relaciona con otras como sabe relacionarse y muchas veces actúo, respondo desde lo que aprendí con los hombres, aunque no quiera, aunque sepa que está mal, mi cuerpo responde de esa manera, entonces, y las de ellas también, porque las dos además vienen también de la heterosexualidad y de situaciones muy violentas, entonces creo que el malestar no, no ha desaparecido del todo.

[...] si se siente distinto, ya no me siento tan vulnerable, creo que llega un punto en los que estoy triste, llego en puntos en los que hay problemas, en los que hay crisis, pero definitivamente ya no, yo no me siento en ese peligro, yo no siento que mi vida está en peligro, o sea, tengo la certeza total de que yo nunca voy a volver a estar con hombres ¿no? (Entrevista a “V”, mayo de 2022).

Para “V”, no hay otra forma de poder construir autonomía que no sea desde ser lesbiana, entendiendo que, para ella, la lesbiandad va más allá de tener relaciones sexo-afectivas

con otras mujeres, para ella significa un proceso de seguir descubriéndose a sí misma y a todo el potencial que hay en ella.

[...] pues que lesbianismo está increíble y que yo no encuentro otra manera de que una mujer pueda realmente construir autonomía y estar a salvo que... que no sea en el lesbianismo, y no solo pensar en lesbianismo el tener relaciones sexo afectivas con otras mujeres, pero que, si es atravesado por las relaciones sexuales afectivas con mujeres, y que me parece algo demasiado hermoso y potente y que creo que aún tengo cosas, muchas, muchas cosas que sanar, pero lo pienso como imagínate en las cosas que has aprendido en estos tres años... o sea imagínate en diez años... súper lesbiana... entonces no sé, me da mucha emoción, me da mucha emoción descubrirme y seguir descubriendo el lesbianismo en mi lesbiandad y la lesbiana con toda la potencia que hay en ello. (Entrevista a “V”, mayo de 2022).

## 5.6 “L”

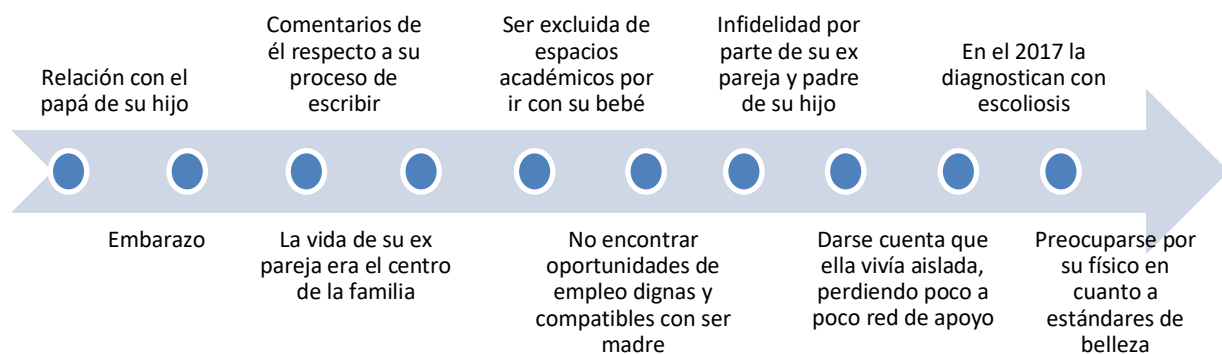
“L”, tengo 39 años, soy de la Ciudad de México, hija de Josefina y nieta de Aurora. Es mujer, feminista, pedagoga, mediadora de lectura, tallerista, formadora de talleristas y mediadoras de lectura, escritora, bordadora, hacedora de libros en blanco. “L” es lectora de mundo, visionaria, mujer semilla, sembradora, conjuradora. Cree en el presente y crea realidades a donde quiera que vaya, abraza la pregunta hacia sí, hacia la vida, al universo, a sus amigas y compañeras porque la pregunta abre la conciencia, germina. Le gusta el chocolate caliente y el pastel de chocolate, del olor a cacao mientras se tuesta. Vive en una isla flotante en un piso cinco y el verde que entra todas las mañanas por su ventana. Cree en lo místico y mágico de la vida, le gusta escribirse mensajitos y crear

sus propios rituales, jugar al oráculo y mirar todo lo que pueda desde distintas perspectivas. No cree en las respuestas únicas, sabe que todo es cíclico y cambiante. Le gustaría vivir cerca de la playa, aunque hay días que prefiere el bosque. Y, sobre todo le gusta saber que todo es posibilidad, que cada mañana es un nuevo inicio y ya no se da un no como respuesta, o eso intenta. (Entrevista a “L”, mayo de 2022).

### *Hitos en el malestar emocional*

#### **Figura 7**

#### *Hitos en el malestar emocional de “L”*



El malestar emocional de “L” también parte de experiencias vividas con otros hombres, específicamente con el que fue su esposo durante muchos años, “L” narra qué fue lo que la llevó a vincularse con otra persona, y lo que también evitó que ella se alejara de esa relación:

[...] porque creo que hubo un hombre con el que me relacioné durante muchos años que es el papá de mi hijo, am... justo creo que lo que me llevó a vincularme tanto tiempo con él, es que si me daba una seguridad que yo no había conocido en mi vida [...] fueron como 10 años de estar con esta persona, am... pues él era, es, mayor que yo,

mucho mayor que yo, bueno yo digo que es mucho, me lleva 7 años, entonces am... sí, siento que pues que yo sentía que yo no tenía herramientas, que él era: ay sí, él sabe muchas cosas, entonces me sentía muy insuficiente, y eso dolía mucho, porque, además sabía que no podía regresar a mi casa con mi mamá y que no había salida, entonces también había mucha impotencia porque era como muy constante preguntarme “¿Y qué voy a hacer?, no puedo regresar con mi mamá, ¿y entonces? ¿Qué voy a hacer ahora?, cómo puedo salir de esta situación?” Y solo llegaba a pensar: ok solo aguanta.

(Entrevista a “L”, mayo de 2022).

“L” narra aquellas experiencias que fueron acontecimientos críticos en la conformación de su malestar emocional, uno de ellos fue verse limitada en escribir, que era y es una actividad que ella disfruta mucho, a raíz de comentarios por parte de este hombre:

[...] y también creo que para mí fue una etapa de mucho silenciamiento porque... a mí me gustaba escribir, y de pronto recuerdo así comentarios que él me hacía y era como de: tu ni eres escritora, lo que tu escribes pues no tiene como... no tienes nada que decir. O sea, cosas sí muy directas que me llegó a decir y que yo me llegué a creer y que yo pensaba que hacer ciertas cosas solamente era porque tenías un don, eras buena, y podías hacerlas... y yo decía, es que él es muy bueno en el escenario ¿no? y yo decía no pues yo no aspiro a eso porque yo no vengo de una familia pudientita, que haya estudiado, no tengo su formación, yo no tengo nada que decir, entonces fue mucho siento estar detrás ¿no? porque creer, convencerte que no vales lo mismo que ellos.

(Entrevista a participante “L”, mayo de 2022).

La maternidad también forma parte de un hito en su vida en este tema, comenta que se sentía en deuda consigo misma al haber tenido a su hijo, además de todas aquellas actividades



con las que “tenía” que cumplir como madre, y la falta de responsabilidad de parte de él:

[...] según yo decía: yo quiero estar con una pareja, pero no quiero tener hijos. Entonces cuando si me embarazo y por alguna razón si decido, desconocida para mí, decido tenerlo, si siento que yo no me sentía bien conmigo misma, sentía que estaba en deuda conmigo misma, me sentía muy culpable por haber sido mamá, y terminé la carrera, me costó mucho trabajo porque si me obligué a terminarla en los cuatro años, y además con buenas calificaciones, también sacar el idioma, sacar el servicio social, y titularme, entonces si recuerdo unos momentos de mucha exigencia conmigo misma en ese relacionamiento porque era como si solamente su vida de él importara, y yo tenía que ver cómo me las arreglaba, para poder yo, hacerme cumplir mis deudas ¿no? Conmigo misma, y me sentía muy culpable de querer seguir estudiando, de querer seguir haciendo cosas para mí, y sentía como si no las mereciera, que era como... ni siquiera podía sentir las como un triunfo o una lucha conmigo, sino que era como un deseo con el que sientes culpa de vivir. (Entrevista a “L”, mayo de 2022).

En ese sentido, sentía que tenía que hacerlo porque no había razones válidas frente a los demás y su propia historia para no tener a su hijo:

[...] por ejemplo, cuando yo me embarazo de Joaquín, ahí sentía... sabía que no quería tener hijos, pero sentía mucha culpa, creo que la culpa fue una parte que me hizo decir “tienes que tenerlo”, porque ¿de qué me podía quejar yo? porque mi historia es que con mi mamá el papá biológico se va ¿no? y fue una decisión distinta y yo dije ah... con esta pareja que tengo, él está y él me está diciendo que tengamos al bebé, y él tiene trabajo y nos va a ir bien... y fue como de: tú no tienes pretexto. (Entrevista a “L”, mayo de 2022).

El contexto y la respuesta social hacia las madres y la maternidad también forma parte del malestar emocional de “L”, el sentirse que el mundo no es para las madres, ella lo significa como que forma parte de la heterosexualidad en la que los espacios académicos están hechos para hombres:

[...] recuerdo en algunas conferencias, en las que me decían: es que salte ¿no? es que vienes con tu bebé, y que me llegaban a sacar y era así de: oh, sentir que no te mereces al mundo también, creo que también es parte de la heterosexualidad y de estar en una relación pues con hombres, y que sientes que no perteneces a este mundo, que tu lugar es otro, que no hay posibilidades para ti.

[...] saco todos los pendientes de la carrera y me pongo a trabajar, pues también fue otro momento en el que esa relación yo me sentí muy sola porque pues como siempre, el centro siempre era él en su vida, su trabajo, sus eventos y ... yo tenía que arreglármelas con el hijo, ah bueno sí, cuando él requiere cosas, yo siempre estaba ahí, siempre estuve para él, mm... pero cuando yo requería cosas siempre me sentí muy sola. (Entrevista a “L”, mayo de 2022).

Para “L” la violencia en esa relación, y en general en la heterosexualidad, está muy normalizada al punto que nos es difícil verla más allá de la violencia física, ella narra cómo es en su percepción:

[...] porque si estaba muy enamorada [risa], en ese sentido muy masculino, muy patriarcal, am... de dependencia: “Claro, es el amor de mi vida, si con él me llevo muy bien, no peleamos, porque en realidad yo no tuve una relación violenta en ese sentido, no peleábamos, violenta en el sentido de que la heterosexualidad obligatoria es violenta, de por sí, solo que la violencia está muy normalizada y una no percibe, y que

creo que también eso hace que una no se mueva tan fácil, porque como está tan normalizada. “Pues es que a mí en realidad no me golpea”, ¿no? O sea, em... pero si se hace difícil que veas otras violencias, y es como ah: pues es que somos seres humanos [risas], y eso se puede... lo podemos trabajar...[risas]. (Entrevista a “L”, mayo de 2022).

Las infidelidades de su esposo es otro hito en su malestar emocional, al darse cuenta que la realidad que creía que vivía y la que realmente vivía no coincidían, y comenzó a ser consciente de otras situaciones que vivía, como el estar aislada, pues en él depositaba su confianza:

[...] el antes cuando yo creía totalmente que tenía que esforzarme, si creía en esa familia, creía en esa pareja y hubo un momento en el que yo supe, así supe...que es cuando me doy cuenta que esta pareja me estaba siendo infiel con varias mujeres, ahí fue cuando supe que estaba viviendo en una realidad que no me la esperaba, eh creo que ahí cuando dije: ¿qué está pasando? yo creía que vivía en una realidad y después te das cuenta de que pues no, que solo tú creías que vivías eso, pero la otra persona estaba haciendo otras cosas y ... si tengo que decir, que en la heterosexualidad cuando yo estaba en ese antes, él era mi fuente de confianza, creo que esa fue una de las cosas que se me pasó, es que una vive aislada, una vive aislada en la heterosexualidad y me di cuenta que si estaba muy aislada. (Entrevista a “L”, mayo de 2022).

Menciona que a partir de esa situación hubo un antes y un después y fue a partir que tomó la decisión de no continuar, pero al mismo tiempo eso la hizo equiparar de alguna forma las acciones de él, y de alguna manera comenzó a ver más por ella misma después de sentir que había postergado su vida para su favor de él:

[...] entonces en ese momento si hubo un antes y un después porque a partir de ahí

empezaron a haber reclamos, yo supe que ya no podía ser la misma, y desde entonces yo... por eso dejó de funcionar la relación, porque cuando yo me doy cuenta de que es una mentira, todo, pensé: “esto es insostenible” y a partir de ahí fue cuando yo dije: ah, entonces pues... yo creo que en ese momento entré en el feminismo de la igualdad, algo así, como: ah bueno, si tú haces tus cosas, yo también quiero hacer cosas ¿no? Y entonces ahora yo no solo las veía, las fingía, si las demandaba y las hacía, eso fue después de “tengo que postergar mi vida”, si quiero hacer cosas para mí y no tengo porque estarme sacrificando por ti, porque antes de eso yo era mi entregada, creo que que mi etapa en la que yo puedo decir: ah, confié muchísimo en esa persona porque sentía que: “ah, es que esto es el amor” [risas] y después era: pues no, el amor tiene que ser esa entrega ¿no? también estoy yo, y si hay un después. (Entrevista a “L”, mayo de 2022).

Otro punto crítico en el proceso de “L” fue ser diagnosticada con una enfermedad física, que la hizo confrontarse de alguna manera y ver que era necesario que ella tomara acciones en el asunto:

Así entonces yo creo que implica mirar esas partes oscuras-culeras que tiene una, am... implicó enfermedad también, porque en 2017, fue justamente en ese momento de la ira, fue cuando me diagnostican la escoliosis, yo siento que es parte de ese proceso cuando mi cuerpita me dice: o sea ya, basta. Ya, necesitas detener todo este dolor, todo este... (Entrevista a “L”, mayo de 2022).

### *Nombrar el malestar*

En el caso de “L”, menciona que había distintos sentires que abarcaban ese malestar

emocional como desconexión, tristeza, culpa, reclamo a sí misma por posponer sus planes y su crecimiento personal y profesional por ser madre y tener como prioridad la vida y actividades de su pareja en ese momento. Relata que en ese malestar emocional buscó herirse físicamente y tuvo intentos de suicidio, además de que percibía que no tenía herramientas para afrontar ciertas situaciones. Es interesante que, para “L”, el malestar emocional no solo se veía reflejado en las emociones que experimentaba, sino que también lo veía en cómo se sentía su cuerpo, las pesadillas que tenía, los pensamientos que la habitaban. Elige una forma de representarlo como una fogata gigante que está ardiendo, al mismo tiempo que oscuridad, frío, hielo...

[...] creo que había mucha desconexión, mucha tristeza, y había mucha culpa y mucho reclamo a mí misma, puedo decir que sentía mucha culpa por haber sido madre, había mucha culpa de no haberme titulado supuestamente a tiempo, me tardé como 6 años en titularme, en lugar de 2, entonces eso, eso me generó mucha culpa.

[...] yo no quería estar viva en realidad, tuve uno en 2015 fue mi último intento de suicidio, porque no me sentía... no sentía ganas de vivir, sentía mucha tristeza, creo que fue la forma de habitarme, había muchos reclamos hacia mí misma, siempre creía que yo era la culpable, la que no entendía cosas, la que no podía funcionar en ese mundo, y que si no podía funcionar no tenía sentido estar aquí ¿no? porque no podía realizar como ciertas cosas, si había mucha tristeza, mucha culpa, mucho enojo también, no comprendía también muchas cosas, sentía que no tenía herramientas para manejar muchas situaciones, sobre todo esta pareja, este... fueron como 10 años de estar con esta persona, am... pues él era, es, mayor que yo, mucho mayor que yo, bueno yo digo que es mucho, me lleva 7 años, entonces am... sí, siento que pues que yo sentía que yo no tenía herramientas, que él era: ay sí, él sabe muchas cosas, entonces me sentía muy

insuficiente, y eso dolía mucho. (Entrevista a “L”, mayo de 2022).

Para “L”, en este análisis que tiene sobre su propio malestar emocional, como se mencionó anteriormente, abarcaba más allá de lo emocional porque lo mira como una violencia estructural en tanto es un parte de un todo y de una estructura social que promueve o potencializa ciertos procesos personales y sociales.

[...] y siento que es una violencia estructural [...] no solo son las emociones, son pensamientos también, son pues malestares físicos, son las cosas con las que sueñas, tus pesadillas, tus miedos, las cosas que te causan mucho dolor, mucho coraje, o sea creo que está toda la experiencia, está todo atravesado, por eso creo que no solo es emocional, pero pues no sé... creo que no lo había pensado, am... no lo sé, es patriarcado, es lo masculino, hombres...la cultura patriarcal, la cultura masculina es eso.

[...] antes había tristeza, había vacío, había desesperanza, sentía que nunca iba a lograr mis sueños, sabía que antes era la familia, tenía que hacerlo sentía como esta desesperanza.

[...] lo pienso como muy incendiario, o sea si le pusiera un color sería como un, no sé, una fogatota así gigante ardiendo [risas] así siento que sería ese estado emocional de antes, era justo como muy oscuro, muy frío... más como el hielo... (Entrevista a “L”, mayo de 2022).

También lo nombra como oscuridad, y ella menciona que no es fácil estar con un hombre que no te entiende, se vive en un proceso de soledad.

[...] am... yo me recuerdo haber vivido los primeros años cuanto tuve a Joaquín, mi hijo, eh... yo me recuerdo en unos momentos de mucha oscuridad, porque yo... mi idea

no era embarazarme o tener hijos, yo quería estudiar, quería trabajar y ahí estaba otra ¿no? [...] y me sentía muy culpable de querer seguir estudiando, de querer seguir haciendo cosas para mí, y sentía como si no las mereciera, que era como... ni siquiera podía sentir las cosas como un triunfo o una lucha conmigo, sino que era como un deseo con el que sientes culpa de vivir. Y se vive con mucha oscuridad, se vive con mucha soledad, es algo muy... es algo muy fuerte, se vive muy sola, estar en una relación con un hombre que no te entiende, ajá... (Entrevista a "L", mayo de 2022).

### *Vivencia del malestar*

En el caso de "L", para ella fue una etapa de mucho silenciamiento como lo nombra ella, debido a que su ex pareja le decía que no era escritora. También menciona que había para ella una relación entre su sentir emocional y físico, en el que había enfermedades y de las creencias de pensar que la vida era así:

[...] y también creo que para mí fue una etapa de mucho silenciamiento porque... a mí me gustaba escribir, y de pronto recuerdo así comentarios que él me hacía y era como de: tu ni eres escritora, lo que tu escribes pues no tiene como... no tienes nada que decir.

Y, además, creo que fueron momentos en los que me enfermaba mucho, me enfermaba más, por ejemplo, yo casi no he sido enfermiza ya grande, no he sido enfermiza, pero de las cosas que más me enfermaba era de los riñones, eso, o de la garganta, esas dos cosas como físicas en las que yo notaba esas reacciones también de pues también habitarse en esos espacios que... yo no percibía como violencia, yo sí pensaba que era normal que la vida era así... si la vida es así de jodida ¿no? [risas] pues una aprende a mirar la vida desde un lugar masculino, se vuelve parte de la lectura de

una, entonces...si lo veía muy normal, y al mismo tiempo saber si era muy normal, pero qué horrible, y no quería vivirlo, pero al mismo tiempo no había nada que hacer, y nada más eran como paliativos y era como de: ay ¿cómo voy a salir de esto? ¿cuándo se va a acabar esto? (Entrevista a “L”, mayo de 2022).

### *Proceso de recuperación*

Para “L”, de igual manera su proceso de recuperación estuvo atravesado por el feminismo, así como otras escritoras que su obra impactó en su vida, y comenta que comenzó a politizar lo que atravesaba personalmente como los silencios. Este proceso le permitió también comprender lo que había sucedido en la relación y no mirarla desde un punto individual, sino comenzar a mirar todo lo que la rodeaba. Menciona que también entró a un proceso de cuestionamiento de la heterosexualidad obligatoria en ese intento de saber si es posible relacionarse con hombres.

Ok... fue justamente en el 2014 cuando yo por alguna razón llegó el feminismo a mi vida, creo que fueron personas, pero no porque las conociera físicamente, sino porque empezaba a escucharlas en conversaciones... a algunas aún las sigo y las admiro y a otras ya no, me digo: como fui capaz de escuchar y creer en esto... Fueron mujeres, hombres no, fueron mujeres... una de ellas por ejemplo fue Audre Lorde, fue de las primeras que gracias llegaron a mi vida porque en ella encontré mucho sentido porque yo por ejemplo pensaba que los silencios era un problema, algo muy personal muy mío y que estaba mal y que, con ella, entendí...hicieron clic muchas cosas, con ella entendí que los silencios son políticos y que más bien eran silenciamientos y que tenían un trasfondo.

[...] es que de decir: no es culpa mía, porque yo creía que había sido



insuficiente... y tenía también mucho enojo conmigo misma, eso de: ah, me cambiaste por otras que hacen no sé qué entonces yo tengo que demostrar que se y hago otras cosas, que también fue parte del impulso... y que cuando yo llego al feminismo fue como de: relájate, no eres tú, es el sistema. Primero fue hacia el sistema ¿no? Porque apenas iba entrando [risas] no tenía todavía una lectura más profunda, pero fue parte de eso, de politizar todo lo que estaba viviendo, de saber que no era la única, que es una estructura, que es algo que nos atraviesa a muchas muchas mujeres y que podía hablar de ello y que podía salir de esa situación... Audre Lorde fue de ellas, también Gloria Anzaldúa... en su momento, porque hace muchos años que ya no, Coral Herrera porque ella si maneja la creencia de relacionarnos con los hombres desde otros lugares, en su momento ah... como yo quería creer y decía: ah claro jaja y creo que después me relacione con otros 2 hombres porque de alguna forma estaba allí, y que me hizo también preguntarme cosas, ya más que asumir, fue como preguntarme: “¿si es posible relacionarse de otra forma con hombres?”. Ya después descubrí que no jajaja, pero una tiene que asumirlo también a veces, depende de cada una, de su experiencia. (Entrevista a “L”, mayo de 2022).

Para ella, este proceso también estuvo atravesado de dolor, de descubrir, ser consciente de lo que había pasado y de las mentiras, al igual que “V”, reconoce que este proceso de recuperación atraviesa no solo lo intelectual sino también la cuerpo como la nombra, la experiencia, emociones, pensamientos, sentimientos. Narra cómo salir de ese contexto de supuesta certeza o lo que se conoce da miedo, pero al mismo tiempo conoció la libertad y autonomía, “L” lo politiza al ponerlo en términos de cómo es en este sistema patriarcal y colonial.

Oh... fue doloroso. Mucho. Porque fue descubrir muchas mentiras, todavía sigue siendo doloroso, sigue siendo como una cebollita a la que le quitas capas, siento que ahora ya no es igual porque antes era un dolor de: “Ah, porqué la vida es así” sufría mucho, y agobiada tener que estar descubriendo cosas... no es fácil descubrir cosas, amm... y no solo porque, creo que en las mujeres no se da en una cuestión superficial y teórica, con los hombres, por ejemplo, conocer cosas que tiene que ver con acumular conocimientos, y supuestamente muy racional, creo que a las mujeres nos implica la cuerpo, la experiencia, o sea algo te atraviesa, pero si te está atravesando desde las creencias que tenías, los pensamientos que traes, a las emociones, te atraviesa tanto que es insostenible la vida que llevas, te lleva a transformar... y creo que es mas de que una se mueva de ese lugar de certeza, pienso que da mucho miedo, am... no sabes si eso va a resultar también es parte de, pero también creo que una lo ve con mucho miedo, porque todavía una está habitando una mirada masculina, no descubre todavía su grandeza ¿no? que es parte de eso también pues es que eso es ser humana soy, eso es ser libre ¿no? eso es ser autónoma, no tener certeza... ahora lo sé... (Entrevista a “L”, mayo de 2022).

“L” también dejó de relacionarse con hombres a raíz de este proceso, narra cómo fue este proceso después de incluso relacionarse con otros hombres tiempo después, pero ella lo ve como una forma de equivocarse y aprender de eso. Además, de que este proceso de recuperación también implicó no solo voltear a ver las relaciones, sino voltear y regresar a sí misma para mirar aquellas oscuridades o desde donde se percibía a sí misma.

Ok, implicó creo yo... recordarme cosas en relaciones, mm... me implicó también, o bueno, este recordarme cosas, por ejemplo: haberme relacionado después con dos hombres, que ahora digo chale, o sea... ¿cómo es que llegué a pensar que todavía había

posibilidad de relacionarme con hombres? Pero bueno, creo que implicó pues equivocarme nuevamente también, implicó mirar mis lugares oscuros, dejar de mirarme con desprecio, o como víctima, eso también, y fue algo muy fuerte, pues...si hay patriarcado, pero... ¿tú que vas a hacer frente a esto? y eso te hace saber qué pues sí, que podrá estar el sistema como está...pero tú eres responsable también de ti misma y no puedes estar culpando a todo, todo- todos siempre ¿no? sino que tienes que hacer cosas, creo que eso me implicó a mí, y ... me implicó eh...siempre querer seguir leyendo, cómo de... bueno no siempre, hay veces que digo: ya basta [risas] quiero hacer una pausa. (Entrevista a “L”, mayo de 2022).

Menciona que este proceso también ha habido resistencias, pero búsquedas más allá del feminismo, así como ser observadora de todo lo que acontecía respecto a ella, y a tomar decisiones respecto a otras personas, pero también con una seguridad de construir más de cerca con otras mujeres. Además, habla de cómo este proceso implicó así mismo cambiar ese dialogo interno, cuestionar el autocastigo y optar por hacerse preguntas a sí misma desde la curiosidad.

[...] poner más atención a mis emociones, a mis pensamientos, en el lenguaje de mi cuerpita, em... en no sé, de hasta en los sueños ¿no? aja, en las sensaciones, siento que fui más consciente de esto que le llaman intuición que siento que son los mensajes que te manda tu cuerpita, creo que implicó eso... me implicó separarme de gente, si, distanciarme, comenzarme a vivirme sola bueno con Joaquín, si, terminar relaciones... y construir más de cerca de las mujeres...

[...] porque antes me autocastigaba, me sentía avergonzada de mí, am... por mi cuerpa, porque era rellena o gorda, no estaba bonita, me reclamaba mucho esas cosas, como que, en esta dinámica muy autodestructiva con una misma, ha cambiado porque

ha habido cosas, cambios políticos, espirituales que han llevado varios años, ahora eso me ha permitido preguntarme más, así como de... ya no pelear conmigo, hablar más conmigo: ah mira, recuerda esto...recuerda que pasaste por eso... ¿por qué quieres esto? ¿porque esto te hace sufrir? ¿por qué te enoja? también me permito sentirlo, pero ya no desde el lugar de antes de: ahí lo es todo y lo odio y no sé qué, ahora es como de sí: si siento enojo, siento tristeza, me permito sentir, y me digo: ¿para qué vino esa emoción en ese momento de mi vida? (Entrevista a “L”, mayo de 2022).

### *Conclusiones sobre su proceso*

En el caso de “L”, para ella su proceso actual también implica una relación distinta consigo misma y con su propia historia, reconocer lo sucedido y dejar las dinámicas de pelea consigo misma. Así mismo, es parte el reconocer que hay algo más de eso que ha vivido a lo que ella llama “otras posibilidades”. Mira también como será esa construcción de su vejez y su vida en el presente mirándose más allá de ser víctima como lo nombra:

Ahora siento que hay una, una aceptación, una reconciliación con mi historia, creo que es parte importante de esta sanación, de este regreso a mí misma más bien que he tenido, que es como de: esta es mi historia ¿no? es mi historia y sí, es lo que hubo ¿no? y no tengo porque estar peleada conmigo, no en este sentido de: todo te deja aprendizajes y el dolor jajaja, sino que ahora ya hay otras lecturas y que pienso que... hay otras posibilidades de leer nuestra propia historia, nuestra propia vida, que no estamos solas, que tenemos mujeres que nos permiten nombrar, así ellas han nombrado, nosotras podemos nombrar a partir de lo que ellas han dicho y que mm ahora pienso que una no tiene que estar peleada con la vida, eso es algo que quiero construir para mi vejez, que cada vez la siento más presente, que no quiero habitar mi vida peleada

conmigo misma o con otras mujeres, que siento que, si es necesario movernos de lugar, como leemos nuestras vidas, como leemos a otras mujeres, por eso es importante ya no leernos como víctimas, mirar todas nuestras potencialidades... (Entrevista a "L", mayo de 2022).

Para "L" su proceso implica la posibilidad de decidir qué es lo que quiere que la habite, además de reconocer que también es mirar que la heterosexualidad obligatoria no lo abarca todo y que hay otras cosas fuera de, para ella es parte de descubrir y habitar lo que hay más allá de la heterosexualidad:

[...] pero creo que ahora tengo la posibilidad de decirme a mí misma: yo quiero que me habite esto, y ya no sea como antes ... y creo que no es muy simple salir o desmitificar, derrumbar esta idea de la heterosexualidad obligatoria que no lo abarca todo, que ... creo que es la ilusión del patriarcado, es creer que abarca todo porque parece que toda gira en torno a eso, pero cuando una sabe que si se cae... sí se caen todas esas mentiras como un cascaroncito y que, aunque da mucho miedo afuera de no saber que hay, mm... si

hay

algo más, si hay algo más y pues creo que a nuestra generación, a las que somos ahora contemporáneas eso nos toca... (Entrevista a "L", mayo de 2022).

## **Capítulo 6**

### **Análisis de resultados de la heterosexualidad**

#### 6.1 Vivencia de la heterosexualidad

Como ha sido evidente en los capítulos anteriores, la construcción del amor y de las relaciones en el sistema heterosexual han sido momentos críticos para las participantes de esta investigación. Por ende, se consideró fundamental indagar más acerca de cómo han vivido otras de sus relaciones con hombres, y tratar de encontrar similitudes o puntos de encuentros entre sus experiencias como mujeres individuales, pero también entre ellas como colectivo. Por lo tanto, en este capítulo se hará una construcción conjunta de los significados y experiencias que comparten las participantes, por lo que no se citarán las experiencias de cada una, sino se tomarán extractos seleccionados.

#### 6.2 Significados de la heterosexualidad

“G”, menciona que solía creer que tenía expectativas altas de las relaciones con hombres, sin embargo, al relacionarse con mujeres se dio cuenta que no era así, sino que, en las relaciones heterosexuales, de acuerdo con sus palabras, están impregnadas de un constante dar que no es suficiente. Para ella la heterosexualidad significa lo que los hombres pueden obtener de las mujeres, como se ven junto a las mujeres y esa explotación misma. Para ella, considera que no exista una relación equitativa, respetuosa y recíproca con un varón.

[...] como que yo siempre pensé que tenía expectativas muy altas y los hombres no podían cumplirlas...pero al estar con mujeres me di cuenta que no eran expectativas altas, simplemente era algo que una siempre está dispuesta a dar y siempre da, pero que

se siente insuficiente porque estás con hombres, porque ellos no son capaces de darte eso de vuelta, porque claramente no nos aman, o no del modo en que queremos y merecemos ser amadas, o sea, ellos aman lo que pueden obtener de nosotras y el cómo se ven junto a nosotras em... y eso, pues, pues nos explotan... genuinamente, ahora yo entiendo y veo que la posición en la que los hombres quieren vincularse con nosotras, pues no es para nada la misma, desde la que nosotras queremos, entonces... que por lo menos no en este momento histórico o lo que sea, no pienso que exista o que pueda existir una relación, de una mujer con un varón, que sea equitativa, que sea respetuosa, que sea... recíproca. (Entrevista a “G”, marzo de 2022).

La heterosexualidad la significa como “*un sistema super obsoleto*”, impuesto, que impone demasiada presión en las mujeres a través de distintos ámbitos como la familia, escuela y sociedad, a través de cuestionamientos o preguntas que van dirigidos hacia si estamos vinculadas o no con un hombre. “D” menciona algo similar al considerarlo un adoctrinamiento:

Entonces cuando yo empiezo a leer justamente de lesbofeminismo, fue como... fue una luz en mi camino porque dije: a ver...esto me hace mucho más sentido que todo lo que había leído antes ¿no? todavía más, me viene como a reforzar todavía más esto porque, el escuchar que te gustan las mujeres es algo normal y no pasa nada, y... y, es más común ¿no? qué la cuestión de la heterosexualidad que por eso se vuelve como un adoctrinamiento desde muy chiquitas y yo empiezo hacer memoria de todo este adoctrinamiento que yo viví desde muy pequeña, de estas preguntas que te decía al inicio inocentes de: que ¿te gusta un niño?, ¿ya tienes novio? ¿no? muy pequeña y ya preguntándome estas cosas...es que eso es heterosexualidad obligatoria ¿no? El adoctrinamiento totalmente ¿no? Las caricaturas que te hablan desde muy pequeña: a las

niñas les gustan los niños... y les interesa y ese es su único interés en todo el programa ¿no? sobre los niños... (Entrevista a “D”, marzo de 2022).

En ese sentido, para “NM” la heterosexualidad también significa imposición social, religiosa y familiar, le significó en algún momento algo que la obligó a tomar decisiones en su vida, decisiones que marcarían incidentes críticos o hitos en su vida en relación con su malestar emocional y en otros aspectos.

[...] pues si significa como una imposición para mí... en algún momento de mi vida mm... Pues me...Pues si la sentí, si fue como lo que me obligó a tomar decisiones importantes de mi vida. ¿no? [...] yo digo yo no debí casarme, yo no quería casarme, ¿no?, yo quería... A mí me gustaba trabajar, me gustaba... sí, sí, tenía un deseo de ser madre, ¿no? Si tenía un deseo de criar y de compartir, pero con las crías...Pero no, no había un deseo así fuerte, fuerte de casarme, ¿no? Entonces si pienso que es una imposición social, religiosa, y hasta familiar ¿no? (Entrevista a “NM”, abril de 2022).

Además, la heterosexualidad también significó para algunas, poder sobrevivir en un mundo que contiene tantas dificultades y desventajas para las mujeres, “G” comenta que al intentar salir de la relación que marca un hito en su malestar emocional, menciona que una de las cosas que la hicieron dudar fue el hecho de enfrentar el mundo sin una relación, reconociendo que estaría en desventaja económica y no hay alternativas u opciones para las mujeres.

[...] porque también sabemos que es un problema que económicamente como mujer no te puedes sostener en este sistema. Está carísimo todo y eso es en todos lados. Entonces, eso si te lo hace cuestionártelo mucho, ok, voy a salir de esta relación, pero ¿a qué voy a salir? ¿a enfrentarme a un mundo que me jode por todos lados? ¿Con oportunidades laborales que no son equitativas? O sea, con un salario menor, pues entonces aquí me



quedo... digo, no es lo mejor, pero entonces no me dan muchas otras alternativas.

(Entrevista a “G”, marzo de 2022).

Para “D”, estar en una relación heterosexual implicaba tener la responsabilidad sobre la misma y ser ella quien tuviera que responder por el vínculo, siendo esto reforzado por otras personas a su alrededor, principalmente mujeres. En ese sobre esfuerzo, “D” menciona que no querer esa vida es rebelarse. En ese sentido, al igual que otras mujeres como “V”, Dani también explica que vivía una disonancia entre algo que no le gustaba vivir, pero al mismo tiempo quería tener una pareja hombre que llenara esas expectativas.

[...] o sea, porque yo lo notaba, es que es algo tan normal, porque no nada más ella me lo decía, me lo decía mi mamá, me lo decían mis tías ¿no? me lo decían todas las mujeres a mi alrededor... de cuidar yo esta relación, de soy yo la que tiene que poner empeño en esa relación y desde ahí... yo ahora lo sé, desde ahí yo me estaba rebelando porque yo les decía que no quería esa vida, o sea, yo no quería esa vida. Y era... era un doble discurso para mí, era una disonancia cognitiva bien grande porque decía: yo no quiero esta vida, yo no quiero vivir de esta forma, pero al mismo tiempo, había esta necesidad justo ¿no? que tiene que ver con la heterosexualidad obligatoria, de querer a fuerzas tener una pareja hombre que me pusiera atención y que llenara todas estas expectativas, de las que te hablaba desde que yo era niña. (Entrevista a “D”, marzo de 2022).

Así mismo, “NT” considera que la heterosexualidad significaba un constante servir por parte de las mujeres hacia los hombres, por una validación. También desde una cultura, de los medios y de discursos de las propias madres o mujeres cercanas como en el caso de “D” también, sin embargo, “NT” recalca que estos discursos por parte de ellas no son desde una

asignación de culpa, sino de un reconocimiento del papel que juegan en la reproducción del sistema para educar a otras mujeres como ellas fueron educadas.

[...] pues primero desde las dinámicas familiares, ¿no? que pues en mi caso, sí, pues mi papá y mi mamá vivían juntos casados, y en general, creo que las personas a mi alrededor lo estaban, entonces creo que desde el observar cómo... como mujeres constantemente los estaban atendiendo, y que de alguna u otra manera recibían... pues otra vez vuelvo, vuelvo a la misma palabra, la validación de ellos ¿no? Creo que eso por un lado ¿no? Por otro sí, pues mensajes de todos lados, desde la cultura de la publicidad en los medios, pero en lo personal si mucho desde las expectativas que tenía mi mamá de mí, y digo obviamente no, no voy a reproducir este discurso de: Ay las madres son las culpables de la misoginia y demás, porque ellas son las que educan, no, pero a final de cuentas pues ellas son obligadas a educar así, ¿no? (Entrevista a “NT”, abril de 2022).

En ese sentido, la validación también se entreteje por el ser vistas, en el caso de “NT” también comenta que se dio cuenta que los hombres podían desearla, por lo que comenzó a tener relaciones esporádicas e incluso simplemente sexuales de un momento, ella menciona que lo que sentía en esas relaciones que la lastimaban se asemejaba a autolesionarse, le generaban adrenalina y en ocasiones la sacaban de crisis depresivas como ella denomina esos estados.

[...] llegó un punto en el que me di cuenta que... si bien no me amaban, me deseaban, y entonces empecé a tener como muchas relaciones esporádicas o incluso que solo eran como sexuales de una noche, de una vez. Y que la mayoría de esas relaciones, bueno, en relaciones sexuales, no las recuerdo... porque estaba yo en un mal estado, empezando porque normalmente estaba muy ebria, y por otro lado como también era... pues eso fue cómo entre mis 18 y 20 años que fue cuando tuve como mi mayor crisis depresiva y

muchas cosas, e incluso sin estar bajo el efecto de ninguna droga, de alcohol, nada, muchas cosas no las recuerdo, las recuerdo como eh... como borroso, entonces... pues eso era como una manera de, de lastimarme y que creo que, aunque ya no me auto lesionaba tanto porque lo seguía haciendo este... de alguna manera el lastimar mi cuerpo estando con ellos, era de alguna manera lo mismo, porque eran sanciones muy fuertes que justo en mi depresión me sacaban como de eso, porque obviamente generaban adrenalina, no sé otras cosas ¿no? (Entrevista a “NT”, abril de 2022).

### 6.3 Sus experiencias en la heterosexualidad

Para “G”, otras relaciones con hombres se dieron desde la jerarquía y no desde la horizontalidad comenzando por el tema de la edad, en otras relaciones también fue violentada por sus novios de distintas maneras, deja ver a través de su narrativa que eso también generó ciertos malestares emocionales. Menciona que el estar constantemente en relaciones es algo que se repetía, no tenía momentos para estar sola, además de que había una autoconvencimiento de continuar en la búsqueda del hombre ‘correcto’.

[...] estuve con 4 hombres con los que anduve antes, ¿no? como novios formales, de años y así. Y es que con todos es una historia, entonces... uno estuvo en prisión fíjate, o sea con ese con el que anduve a los 14 años, él tenía 17 y eventualmente ahora él anda con una chica y este... pues (inaudible) y lo meten a la cárcel. Este... ¿pues qué te digo? Todos eran así. Uno con el que duré 4 años y me iba a casar, me ahorcó y con otro... pues era un violento psicológico horrible. Este... duramos 2 años y terminé sintiéndome muy devastada, como muy asqueada muy cansada y pues ya, después de eso vino este, el ex esposo ¿no?

[...] o sea como que cuando todavía yo me estaba resistiendo, porque o sea fue un proceso... porque yo ahorita te lo cuento muy sencillo, pero fue todo un choque y yo insistía en que: no, no, no, todavía debe haber un hombre bueno y yo no lo he conocido... todavía estoy joven, todavía aguanto otra partida de corazón, pero ay no. (Entrevista a “G”, marzo de 2022).

Reconoce que con otras parejas también existían dinámicas de tratar de minimizar logros, así como otras violencias como humillar, criticar, crear inseguridades y triangulación, así como la infidelidad:

[...] pero bueno en mis parejas, ex parejas, puedo reconocer que hacían constantemente esto ¿no? de tratar de minimizar mis logros de tratar de hacerme sentir menos, de humillarme, de criticarme muy duro, este... de generarme como muchas inseguridades, de triangularme con otras mujeres para hacerme sentir celos, de... ah, de engañarme, todos me engañaron (risa) me enteré después. (Entrevista a “G”, marzo de 2022).

En el caso de “D”, menciona que sus otras relaciones con otros hombres partieron también desde una desigualdad y jerarquía en términos de la edad de los hombres con los que se relacionaba, destacando que no existía una horizontalidad, que eran desde la manipulación, así como con otras formas de violencia como física, sexual y psicológica.

O sea, nada de eso... cuando yo cuando empecé a tener novios así de que me dijera ¿quieres ser mi novia? son más grandes, o sea son hombres mayores no había ningún tipo de horizontalidad, y siempre fueron relaciones como muy... lo que te decía siento que mucha manipulación, mucha manipulación... y en una de ellas nada más, además de la del papá de mi hija...

[...] una relación anterior también tuvo como violencia ¿no? ya tenía esos tintes de violencia incluso física, porque a esta persona te digo, él era mayor que yo 5 años mayor que yo y ya estaba ejerciendo mucha presión conmigo para tener relaciones sexuales, yo en ese entonces pues tenía 16 años no, 15 más o menos, y ya había como este ejercicio como de manipulación, de culparme, de hacerme ese ir mal, de... pues de qué amenazas ¿no? que él necesitaba más que nada más con ser novios de manita sudada y todo esto, desde entonces desde ahí había mucha está violencia, de violencia emocional, porque yo me sentía mal, yo realmente me sentía presionada a tener que hacerlo. (Entrevista a “D”, marzo de 2022).

Debido a este cúmulo de experiencias que “D” tuvo, menciona que sabía que después de terminar con el papá de su hija, ella dejaría de relacionarse con hombres, para ella ese cúmulo de experiencias significó aprender que no era un lugar para sí misma como lo menciona.

[...] algunas ocasiones se lo llegaba decir a él, era así de: si yo termino de nuevo contigo, yo no pienso a volver a tener una relación con ningún hombre, eso tenlo por seguro. ¿No? porque pues ya me di cuenta que no, ¿no?, no es por ahí y, nada, pues realmente desde el 2020 em... mediados del 2020 pues yo empecé ya asumir como lesbiana y entonces, no... y se volvió fácil ¿no? porque realmente ya no tengo ningún interés romántico, ni físico, ni mucho menos con ellos, porque eh, todas mis experiencias, todo lo que he aprendido, todo lo que también he leído, y cómo te decía desde la propia experiencia de mi vida, em... me dicen que no es por ahí, o sea para mí ya no es por ahí. (Entrevista a “D”, marzo de 2022).

En el caso de “NM” también narra cómo sus relaciones con otros hombres se dieron en un contexto de desigualdad de edad, ellos eran más grandes que ella, y menciona que ella lo

vincula a que de alguna manera eso la hacía sentir protegida, aunque contradictoriamente también sentía que debía cuidarse más, en el aspecto de no embarazarse y de continuar con sus estudios, había un miedo de perder los planes que tenía para sí misma por quedarse en esa relación.

[...] mis primeras relaciones fueron con hombres más grandes ¿no? Y era como... si como que es como que me gustaba sentirme como protegida, como esta cosa de sentirme segura ¿no? Y como que en mi momento pues como que eso me daba seguridad.

[...] por ejemplo, en esta situación de poder recuerdo que tenía un novio de...yo tenía 17 y él tenía 30 ¿no? Y entonces yo, así como que decía: no puedo embarazarme, no puedo embarazarme, no pude embarazarme, porque pues estos son como... Pues ahí voraces ¿no? una niña de 17... Entonces yo decía: no, porque tengo que estudiar, tengo que estudiar. Y entonces al final pues él terminó conmigo, y entonces recuerdo que yo lloré mucho, lo sufrí mucho, pero nunca volví a llamar... O sea, nunca volví ... porque pienso que... es... no sé cómo describirlo... O sea, pienso que, aunque mi proceso afectivo era como lo necesitaba, pero no quise. (Entrevista a “NM”, abril de 2022).

En el caso de “L”, también se dan las relaciones con otros hombres desde una desigualdad de la edad en la que ellos también eran mayores, narra ella, desde una búsqueda de que los hombres mayores se encontraban en otro lugar en la vida y podrían hablar de más cosas. Menciona qué implicó en su vida esas relaciones con otros hombres, que fue tener una visión disminuida de sí misma, y de tenerlos en esa jerarquía donde están arriba de nosotras en intelecto, pero también económicamente. Narra cómo era su pensamiento acerca de las parejas y

cómo afrontar juntos la vida:

[...] para empezar siempre busqué relacionarme con hombres mayores, eso creo que es un punto importante, creo que siempre busqué... siempre pensé que con los hombres yo me movía en otro lugar, era parte de una creencia, de: ah claro, con las mujeres no tengo nada de hablar, porque las mujeres hablan de cosas que no son importantes... y que, con los hombres, ah con ellos hablo de otras cosas, de arte, de música, de literatura ¿no?

[...] entonces una tiene una posición distinta y tienes que adecuarte, creo que implicó mucho normalizar una mirada muy disminuida de una misma, así muy de ah, yo soy la que tiene que aprender, yo soy la que está mal y ellos tienen experiencias, además tiene posibilidades económicas, creo que también es algo bajo lo que me movía, ah... no sólo eran los estudios, era saber que iba tener una seguridad emocional, económica, que no había tenido en mi familia. Creo que la heterosexualidad obligatoria me hizo buscar eso, el pensar que algún hombre me iba a dar eso, o iba a ser más fácil construirlo, porque yo según me manejaba desde la izquierda [risas] entonces era como: no, no es que él me dé todo, es que yo porque mujer empoderada y no sé qué [risas] también creer que los dos somos un equipo y vamos a poder hacerlo. (Entrevista a “L”, mayo de 2022).

Para “V”, en sus palabras, sus relaciones con otros hombres han sido “horribles”, menciona fue un proceso doloroso por el malestar que ocasionaba sin lograr entender cómo o desde donde venía. Sus experiencias fueron bastante violentas como ella lo menciona, sobre todo en el aspecto de la sexualidad, en donde creó muchos malestares emocionales que ella define como traumas y recalca la disonancia cognitiva que ha mencionado anteriormente entre algo que deseaba, pero al mismo tiempo se sentía tan mal. En ese sentido, esas relaciones la hicieron

cuestionar si era ella la que estaba mal o equivocada:

[...] horrible [risas] pues... fue algo que tuve muy de cerca, siempre tuve muy claro que yo era heterosexual ¿no? o sea, que a mí me gustaban los hombres, y fue... como un proceso entre doloroso y silencioso porque no entendía que era lo que dolía, ni que era lo que no se sentía bien, pero era algo con lo que se me había definido y que yo pues no me quedó de otra, pero que yo adopté como propio. Entonces sí, eso, qué fue... fue parte de mi vida que me construyó, a fuerzas, sin mi consentimiento, pero que me construyó.

[...] entonces para mí era como no comprender porque anhelaba tanto algo que cuando lo llegaban a tener, por lo menos en ráfagas o en mi imaginación, no se sentía bien, no me gustaba, el sexo con hombres nunca me gusto nunca, o sea, siempre terminaba siendo una experiencia muy dolorosa para mí, no solo en lo sexual, en lo emocional, en todos los sentidos, pero particularmente lo sexual, entonces a mí eso me creaba muchos traumas porque yo no entendía como algo que deseaba como con esta fuerza, me...se sentía incorrecto, o sea, se sentía vacío.

[...] no se siente bien cuando es vacío ¿no? cuando es con tipos que no te conocen, que no te quieren, ¿por qué se siente de esta manera aquí? o sea, ¿soy yo? O sea, como que terminó siendo una ruptura muy fuerte, porque eso que yo había deseado tanto con tanta fuerza no se sentía bien, y entonces sentí que perdía todo motivo y horizonte. (Entrevista a participante “V”, mayo de 2022).

Menciona que, en ese proceso, escribía en una libreta y recuerda un fragmento en particular que define la forma en la que vivía esas relaciones: “había un fragmento donde decía que deseaba con todas mis fuerzas que me dejaran de gustar los hombres, porque dolía, entonces



eso, que pienso que ni siquiera se sentía... o sea...”. (Entrevista a “V”, mayo de 2022).

Para “V”, muy semejante a la experiencia de “NT”, sus relaciones con otros hombres se asemejaban a una forma de seguir lastimándose a través del sexo, que, siendo “*una experiencia dolorosa y traumática*”, lo comenzó a usar en lugar de cortarse, ella narra cómo a su percepción, tenía sexo con hombres para lastimarse a sí misma:

[...] yo me cortaba cuando era adolescente, dejé de cortarme porque mi psicóloga me dijo mira, si tú sigues cortándote te voy a canalizar con psiquiatra, porque yo ya no puedo más, y a mí eso me dio mucho miedo porque sentía que era otro nivel y que yo estaba loca, y a mí me daba mucho miedo la medicación, entonces fue como: ok que no me voy a cortar, pero fue como mucho desde esta amenaza, entonces siempre busqué como una manera de lastimarme, después lo encontré en la comida y después lo encontré en el sexo con hombres, que, para mí, al ser una experiencia tan dolorosa y tan traumática, la empecé a usar como el cortarme, entonces yo ya tenía sexo con hombres para lastimarme, creo que eso fue lo más difícil, el dejar el sexo con hombres, pero no porque me gustara, no porque “ay, me cuesta mucho dejar el sexo con hombres porque es increíble” sino me cuesta mucho dejar el sexo con hombres, porque es que entonces ¿con que me voy a hacer daño? y creo que eso fue la parte más dura de mi proceso.

(Entrevista a “V”, mayo de 2022).

## **Capítulo 7**

### **Discusiones y conclusiones**

Como narran las entrevistadas, parte de los hitos o incidentes críticos que dieron paso o acrecentaron un malestar emocional en sus vidas se pueden dividir de dos formas, una a partir de una construcción gradual en el tiempo desde una edad temprana, normalmente en la niñez, en la que se iba construyendo esta narrativa sobre la heterosexualidad y el amor romántico en la vida de las mujeres, a través de comentarios y prácticas sociales de quienes la rodeaban, siendo la principal fuente de socialización la familia, la escuela, los medios de comunicación y las amistades y que tenían un clímax en ciertos momentos de su vida como en sus relaciones sexo-afectivas en este caso con hombres.

Marcela Lagarde (2001) menciona respecto al amor que este ha sido parte central y esencial en la crítica feminista, y en esas críticas y análisis feministas se reconoce que el amor es histórico, y así mismo es simbólico. Aprendemos ideologías amorosas a través de mandatos, normas y creencias. Una de ellas es el amor romántico, tipo de amor que refuerza la pasión y su práctica fuera de las instituciones como el matrimonio, la autora especifica que este tipo de amor responde a un pensamiento de amor puro en el que lo que tiene importancia son los sentimientos en el presente, y en ese momento presente se arriesga todo por un instante de amor. Lo que más vale es el amor por el otro, por lo tanto, lo importante para las mujeres en este aspecto es sentirlo que lo que ocurre en el amor.

Además, el sufrimiento es una pieza importante pues también es parte del engrane de esta construcción del género en la que conocemos que el sufrimiento es parte del amor, por lo tanto, la ideología del amor romántico impide a las mujeres poder hacer visible para sí mismas

que ser víctimas en un momento de estas circunstancias no es una virtud, así como tampoco es positivo.

En ese sentido, el amor romántico se vive y experimenta desde una sensación de sufrimiento, dado su carácter y las expectativas que lo rodean y generan en las relaciones, muchas de las veces inalcanzables, siento que también funcionan como un regulador social sobre las prácticas sociales tanto de hombres y mujeres para mantener un ‘equilibrio’ en el sistema de jerarquías, el amor romántico puede generar consecuencias como insatisfacción, frustración, sufrimiento (Ferrer y Bosch, 2013).

Las entrevistadas reconocen que parte de sus experiencias de malestar emocional en las relaciones heterosexuales partían también justamente de un fuerte discurso desde el amor romántico que fomentaba y reforzaba la sociedad. Estos discursos se encaminaban hacia una serie de prácticas que como mujeres se nos enseña y refuerza a tener y/o desarrollar, prácticamente en una codependencia con los otros y volcar nuestras vidas, esfuerzos y actividades a relacionarnos con hombres y a mantener esas relaciones a toda costa aun cuando estas sean dolorosas en diversas dimensiones.

Para entender en un primer momento como se daban estas relaciones, por ejemplo, en el caso de “G” en donde menciona que *“algo me hacía falta, faltaba algo”* respecto al aspecto amoroso en su vida cuando los demás aspectos que conformaban su desarrollo personal y profesional estaban en un punto adecuado según ella, hace esencial que se parta de un análisis en donde más allá de interpretar esta percepción por parte de “G” como un deseo de construir con alguien, también se puede cuestionar la necesidad que este sistema heterosexual ha construido en las mujeres de sentir que nos hace falta algo a nuestra vida si no la estamos compartiendo con un hombre, si no estamos casadas o emparejadas.

Lagarde (2017) analiza cómo puede existir una dependencia hacia los demás por un miedo inculcado a la soledad de las mujeres. La autora apunta a que una forma de llevar a análisis esto es a través de diferenciar entre la desolación y la soledad, entendiendo la primera es el resultado de sentir una pérdida irreparable, acompañada de un sentimiento de esperanza de que aparezca alguien que nos quite la desolación, construcción que también está basada en género.

Por otro lado, la soledad es aquel espacio, estado y tiempo en el que estamos con nosotras mismas sin intermediarios, y que funge como un espacio donde podemos ejercer la autonomía de ser y de nuestras decisiones, donde podemos poner en duda el pensamiento, donde podemos preguntarnos específicamente donde estamos, qué es lo que queremos, hacia donde vamos. Al momento de crear dependencia, en ese sentimiento de orfandad que se construye en las mujeres, se crea una necesidad de apego a otros.

Un segundo apartado en los hitos es en relaciones específicas las cuales marcaron un antes y después en su malestar emocional, siendo que las participantes identifican ciertos momentos específicos, que si bien tienen que ver con estos discursos que rodean al sistema heterosexual y lo que implica en nuestra vida en términos de realización y de expectativas en las relaciones, también se puede observar que varios de estos hitos tienen una vinculación directa con el tipo de violencia que vivían por parte de sus parejas hombres, así como una muy especial que tiene que ver con la privación de actividades que fuera de la relación, jugaban un papel de libertad y placer para las mujeres, sea el caso de: romper o prohibir tocar instrumentos, obligar a dejar actividades laborales, reprimir la creatividad y la obligatoriedad de trabajo de cuidados sobre ellas, especialmente sobre las que eran madres. Estas actividades no solo eran prohibidas directamente, sino que también a través del malestar emocional, las mujeres se veían obligadas a ir abandonando esa parte de sí mismas.

Tal y como lo expresa Espinar (2003) sobre el tipo de violencia psicológica que va relacionada hacia la limitación de la libertad, de la autonomía y derechos, en donde se va dando un empobrecimiento en la vida de las mujeres en términos de satisfacción de necesidades y derecho a una vida digna que incluye la plena expresión y desarrollo de sus habilidades y capacidades. Siendo entonces una dependencia que se va construyendo hacia la pareja, en la que las mujeres reconocen que fueron esas parejas el origen de sus problemas. Entonces, la prohibición y represión de un ser para sí mismas, la carga de trabajo reproductivo y productivo, así como una construcción de un ser para otros desde discursos del amor romántico desde la infancia, parecen englobar aquellos momentos críticos en la construcción de su malestar emocional. Esto coincide con lo que expresaron Burin et al. (1990) sobre el malestar emocional que parte de unas condiciones limitantes en la vida de las mujeres, que más allá de patologizar, impiden una autorrealización y satisfacción de sus necesidades, lo que lleva a entonces percibir un sufrimiento, dolor o incomodidad.

En ese entendido, la violencia que vivieron las mujeres entrevistadas también va de la mano de este discurso y al mismo tiempo, como práctica ideológica del amor romántico. Para entender cómo se puede tejer la violencia y el malestar emocional que vemos en las entrevistadas, podemos citar a Bosch et al. (2006) donde se analiza el papel del amor y las dificultades que experimentan las mujeres para salir de una relación abusiva, proceso al cual nombran como laberinto patriarcal. En este, las creencias sobre la fuerza del amor es lo que permite y facilita la entrada al laberinto, en un primer momento es el choque de realidad al mirar que no hay coincidencia de expectativas y/o intereses por su pareja, aparecen las primeras muestras de manipulación por parte del maltratador, cuestión que se vio reflejada en las entrevistas con las mujeres. Esto dificulta, pero aún es posible salir de primera instancia pues aún

hay redes de apoyo. Cuando no es así, da paso a un segundo círculo del laberinto, en donde aparecen agresiones y además se complejiza con el ciclo de la violencia, y finalmente, en el tercer círculo del laberinto el miedo y la violencia predominan y nublan la toma de decisiones de las mujeres, la sumisión aparece como una forma de afrontamiento, el aislamiento ya es total.

No es coincidencia entonces que en un marco ideológico sobre el amor romántico y su dependencia de la violencia como parte de una serie de prácticas sociales, las participantes de las entrevistas relaten que en algún momento, se dieron cuenta que no eran ellas las culpables de esta situación, sino que ya había pasado con otras mujeres, un dato que nos permite cuestionar la forma en la que viven el amor los hombres, a diferencia de las mujeres justamente también sustentado en esa diferencia sexual y de género. En el caso de los hombres, se les socializa en el ámbito de la independencia y autonomía, el amor implica cierta ganancia que al mismo tiempo no compromete aspectos nucleares del yo, por el contrario, para las mujeres significa una organización del futuro y de una construcción de la identidad propia, a través de la búsqueda, de la entrega, de la fusión con la otra persona, ansiedad y compromiso (Leal, 2007).

Entonces, este malestar emocional se entiende dentro de un contexto que se va vislumbrando a través de la narración de estos hitos en la vida de las mujeres, como menciona Grecia Guzmán (2020), este malestar se da dentro de un marco de violencias patriarcales y dinámicas capitalistas, pues son también las condiciones materiales que posibilitan modos de vida, en este caso, es claro que en el caso de las mujeres que maternaban a la par que vivían este dolor, incomodidad o sufrimiento, también derivada de un cumplimiento de una jornada no solo de trabajo reproductivo sino también de trabajo de cuidados. Es importante reconocer que el malestar emocional se gestaba propiciado por condiciones de vulnerabilidad en las que se encontraban las mujeres siendo estas: en un estado socio económico bajo o con dificultades

financieras, en un proceso de migración a otro país, así como de condiciones de vulnerabilidad emocionales.

De igual manera, esto coincide con Zapata (2019) la cual menciona que las repercusiones físicas y psicológicas de las dobles y/o triples jornadas laborales, son expresadas en términos de depresión o de otros tipos de malestares por parte de las mujeres. Una parte importante, es el reconocimiento de que las vidas de las mujeres se vuelvan hacia los demás, como lo vemos en las narraciones, no solo en un ser para otros en términos de cuidados, sino también como se ve aquí, la vida psíquica y emocional se vuelve hacia los demás, en este caso hombres, al tener dar tanto espacio de lo mental, emocional y psicológico a las relaciones que se construyen en el sistema heterosexualidad. Es decir, esta construcción de un ser para otros no solo es en términos materiales, sino también simbólicos, emocional, mental y psicológico.

Es interesante mirar que de igual manera, aunque hay hitos o incidentes críticos que las participantes encuentran como precisos o que dentro de una jerarquía de los mismos tienen más peso en la construcción de su malestar, o como lo mencionaron algunas fue un ‘punto de no retorno’ para tomar ciertas decisiones en su vida, también hay una continuidad, ese malestar se va dando a través de una serie de condiciones y que no se da de una manera aislada, a pesar de que las mujeres tengan distintas experiencias, es en sí la experiencia social, cultural y colectiva que también entreteje ese malestar emocional, que se vive de manera personal y pero también colectivo, coincidiendo con lo que plantea Hidalgo (2019).

Es entonces, la violencia que vivieron por parte de sus parejas, expresada de distintas formas, desde la psicológica, física, económica y sexual forman parte de los hitos o incidentes críticos en la vida de las mujeres, coincidiendo con lo antes mencionado sobre sus repercusiones en la salud y bienestar de las mujeres. Siendo este último tipo de violencia una de las más

relevantes en las narrativas de las participantes que dejó marcas y consecuencias evidentes en sus estados psicológicos y físicos, así como en su la forma en que impacta en sus demás relaciones interpersonales, incluso dejando un estrés postraumático de dichas situaciones. El papel de la pareja en la vida y el malestar emocional de las mujeres coincide con lo que mencionan Rocha y Cruz (2013) en el que es la pareja quién suele aparecer como una barrera en la autorrealización en la vida de las mujeres. Esto también problematiza el hecho de que una pareja en la vida de las mujeres más allá de ser una fuente de apoyo que aporte a solucionar y acompañar problemas y conflictos cotidianos, es la fuente del malestar emocional como mencionan Berenzon et al. (2009).

De acuerdo con Mirtha Cucco (2006) el malestar emocional se puede entender como un malestar subjetivo de un estado de bienestar que se percibe como mermado, algunas formas en la que se concibe es como un “desazón”, incomodidad o “sentirse mal”, y que llevan a comprender que no hay una aparente causa orgánica para el mismo. Este concepto es utilizado no solo en la medicina sino también en las ciencias sociales para poder nombrar a un conjunto de síntomas y sentimientos que engloban el percibir que algo no va bien.

### *Malestar emocional*

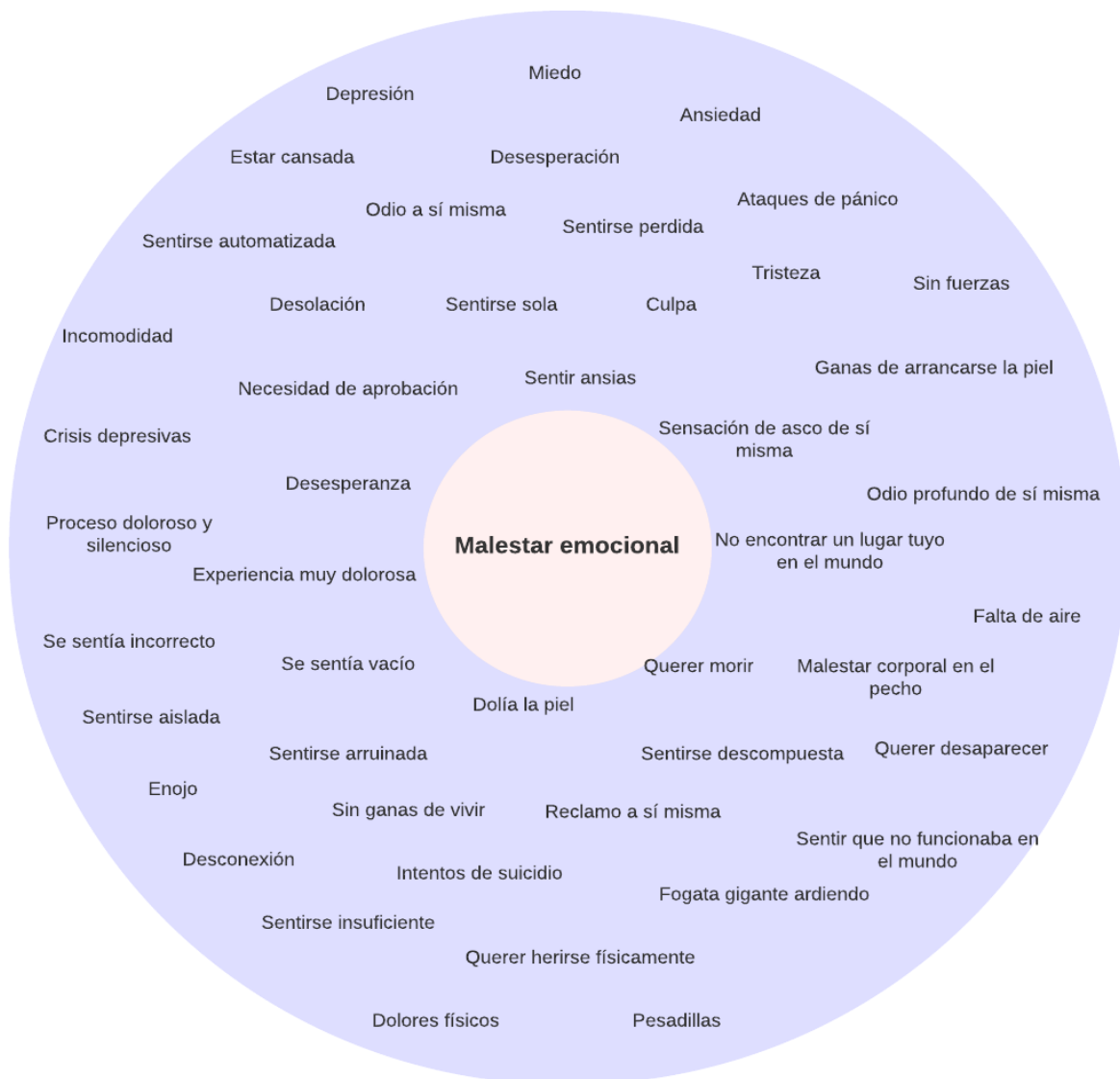
Respecto al malestar emocional y como lo experimentaban, se puede analizar en distintos momentos, en un primer momento las participantes narran cómo nombran a su malestar emocional, cómo se sentía, incluso en algunos casos, como lo representarían, para algunas, el momento de la entrevista fue el primer acercamiento al proceso de nombrar lo que habían sentido en ese momento. Para esto realicé un esquema en el que se reúnen las palabras claves dichas por las participantes para referirse al mismo en el que encontramos no solo palabras que



se asocian socialmente a un conjunto de signos y síntomas desde un lenguaje psiquiátrico y médico que ha sido cuestionado anteriormente, ellas lo nombran como ansiedad, depresión, ataques de pánico etcétera, pero también encontramos otras expresiones tanto emocionales como corporales e incluso de representación gráfica y simbólica al malestar.

## Figura 8

### *Malestar emocional conclusiones*



Para las participantes, hubo distintas expresiones de ese malestar emocional que iban experimentando a lo largo de un incidente crítico y en cada uno de ellos. Entonces, podemos decir que el nombrar este malestar emocional es un proceso complejo en el que convergen distintas emociones, sentimientos, pensamientos y representaciones tanto simbólicas y gráficas del mismo.

Es esencial destacar que algunas formas de experimentar este malestar podemos entenderlos como aquellos que son de una mayor severidad y peligro para la salud de las mujeres. Por ejemplo, un malestar como trastornos alimenticios, que se da a partir de las experiencias de una de las participantes, se da desde el cumplir con un mandato de belleza para obtener validación y sentirse queridas por otro que en este caso eran los hombres. Así mismo, como este malestar que se experimentaba en otras participantes, tenía que ver con dejar sus vidas personales y profesionales, así como sus procesos creativos de escritura u otra actividad para volcar sus vidas hacia las necesidades de otros, principalmente los hombres con los que mantenían un vínculo sexual afectivo.

La parte de la autoimagen, la percepción de sí mismas, así como su autoestima también se vieron afectadas con raíz en diversas causas, por un lado, para “NT” implicó un proceso de percepción negativa de su cuerpo debido a un mandato de belleza, y por otro lado “D” experimentó esto a raíz de una serie de infidelidades y violencia psicológica que la hacía mirarse a sí misma como una persona no suficiente para su pareja. Esto indudablemente nos remite a regresar al punto de las dificultades para salir de relaciones violentas, así como los efectos que tiene en las mujeres en distintos ámbitos de su vida, no solo en su toma de decisiones y valoración de situaciones, sino también en su autoestima y autopercepción.

Dutton y Painter (1993) retoman el concepto de ‘trauma bonding’ en el cual la

intensidad y fuerza del apego emocional hacia los abusadores incrementa tanto existan dos características fundamentales: desbalances o desigualdades de poder y un mal-trato o buen-trato intermitente. La intermitencia del abusador hacia la víctima es un factor importante para reforzar el vínculo emocional hacia el mismo, dificultando una toma de decisiones hacía dejar la relación. Sumando, los incidentes violentos que se repiten aumentando en su intensidad tienden a cambiar la cognición del sistema de creencias de las mujeres hacía que la violencia ocurrirá a menos de que ella haga algo para prevenirlo.

Además, con la desigualdad de poder por parte del abusador, la persona abusada puede sentir menos apreciación de sí misma, este ciclo de la relación produce codependencia y baja autoestima. Entonces, un apego, experiencias de trauma, y baja autoestima son considerados como síndrome de efectos interrelacionados al abuso.

Al nombrar el malestar emocional que estaban experimentando, algunas de ellas también retoman algunos puntos críticos, esos hitos en la conformación del malestar emocional. Como se acaba de mencionar, algunas de las expresiones que usaban para nombrarlo, podemos encontrar que son parte de una serie de secuelas de la violencia que ejercieron sobre ellas, causando o provocando: episodios de ansiedad, depresión, y que pueden ser parte de un estrés postraumático que sigue impactando de una u otra manera en sus vidas, algunas de ellas como “G”, “D”, “NT” y “V” narran como las ha impactado en su intento de construir relaciones sexuales con mujeres y que incluso, el tema sexual para algunas sigue siendo algo que es muy sensible de abordar.

Es importante enfatizar que, para las participantes, el malestar se expresaba también en la “cuerpa” como lo nombran, este malestar no solo abarcaba las emociones y sentimientos, sino que también había una somatización de lo que estaban atravesando en ese momento. Sea que se

expresara como ataques de pánico, enfermedades o sensaciones de picazón en la piel. Además, también había un malestar en términos de pensamiento, en el caso de “L” que comenta que también se manifestaba en los sueños y pesadillas que tenía. Es decir, el malestar que experimentaban era un entramado de sensaciones corporales y emocionales, así como pensamientos conscientes o en sueños que las atravesaban.

Esto se relaciona y coincide con lo planteado por Sara Ahmed (2015) en su trabajo sobre las emociones, ella menciona que las emociones moldean a los objetos y por lo tanto moldean los cuerpos, entendiéndose por moldear el cómo interactuamos con aquellos objetos con los que tenemos ciertas emociones. Es decir, la emoción no solo involucra pensamiento y cognición, sino que también es el cambio de sensación corporal.

Una parte muy importante que narra una de las participantes en el proceso de nombrar su malestar emocional, es que expresa que no entendía como algo que quería tanto se sintiera tan mal y tan vacío, lo comenta “V” cuando narra la serie de experiencias que tenía al relacionarse con otros hombres, las cuales eran dolorosas, causaban un malestar, pero al mismo tiempo había un conflicto en el que a pesar de ese malestar, por otro lado, era algo que se seguía deseando constante y fuertemente. Se podría pensar que entonces algo que nos causa malestar emocional, haga que construyamos una barrera física o emocional hacia eso, sin embargo, es interesante notar como ese “deseo” de relacionarse con hombres parte también de una construcción social que se refuerza constantemente por distintos medios, discursos y prácticas sociales que constantemente nos hacen sentir que eso es lo que necesitamos: para ser felices, para estar completas. No como algo que puede aportar, sino como aquello sobre lo que debería girar nuestra vida.

Entonces, se puede decir que existe una disonancia cognitiva entre lo que se siente y lo

que se quiere y/o desea, no es algo placentero, e incluso doloroso, pero aun así es algo que se continúa buscando, incluso justificando a través de una personalización e individualización del problema, pero que al final sigue siendo una incomodidad psicológica. Tema del que se puede desprender esta sensación de aislamiento y/o soledad al atravesar este malestar emocional en el que tal vez faltaban redes de apoyo con las cuales poder compartir esto, pero al mismo tiempo puede que sea parte de sentir que justamente este malestar es individual y no parte de una serie de discursos y prácticas sociales que continuamente, desde pequeñas en la infancia, se nos está reforzando e interiorizando.

Recordemos que este reforzamiento puede ser parte también de lo previamente discutido sobre el “trauma bonding” donde las experiencias contradictorias en las relaciones y el propio ciclo de la violencia en la que se viven experiencias traumáticas pero también existen momentos de buen trato y reconciliación, dificulta a las mujeres salir de relaciones violentas, y al mismo tiempo, modifica como consecuencia y en el proceso, su sistema de creencias respecto a la relación y su papel en la misma y en la evitación de la violencia, pero al mismo tiempo anhelando esa relación por ese vínculo emocional y las prácticas narrativas que rodean a las mujeres respecto al amor y al tema de la pareja.

La forma en que vivieron este malestar emocional lo podemos entender desde aquellos mecanismos de afrontamiento que tenían o desarrollaron en ese momento, pero también del cumplimiento de las demandas sociales hacia las mujeres. En el primer caso, solo una de las participantes que fue “G”, eligió utilizar medicamentos psiquiátricos para afrontar este proceso del malestar, como lo comenta “G”, fue este no sentir lo que experimentaba y que como se verá más adelante en el proceso de recuperación, fue importante para ella dejar este medicamento.

En la experiencia de su malestar emocional también estuvieron presentes personas que

las acompañaron en esa vivencia, dentro de la familia, siendo las madres, hermanas, hermanos quienes estaban más presentes en sus vidas, así como amigas y compañeras de trabajo quienes mostraban interés e incluso proporcionaban cuidado cuando era notable que estaban atravesando por algo, estos cuidados iban desde la escucha hasta la preparación de comida o el cuidado de las y los hijos para las que eran madres, pudieran tener un tiempo para sí mismas, tiempo para dolerse y sentir por lo que atravesaban, pero también tiempo para salir y hacer cosas distintas. Proceso importante que se retomará en el apartado de recuperación del malestar emocional.

Algunas de las mujeres, en el caso de “D”, “NM” y “L”, atravesaron este proceso en la maternidad, y que, si se mira más a fondo, puede que la maternidad misma abonara a este malestar emocional que experimentaban. Esta experiencia se veía rodeada de las tareas y obligaciones que cumplían como madres, además del malestar que estaban experimentando, se agregaba un agobio, cansancio y desesperación al criar. Desde el pasar que el mundo académico no era un espacio para ellas como en el caso de “L”, en el que se vio interrumpido y con barreras en su retomar profesional. Para las demás como “D” y “NM”, el cumplir con esta doble jornada también potenció su malestar emocional, generaba crisis, pero, aun así, es importante destacar como a pesar de esos sentimientos y emociones, no pararon de dar trabajos de cuidados, principalmente a sus hijos. Aunque estuvieran pasando por depresión, ansiedad, ataques de pánico, tristeza profunda, entre otras formas que utilizaron para nombrarlo, no pararon en sus actividades de trabajo y mucho menos en los trabajos de cuidado.

Lo que reafirma la teoría sobre las mujeres y los trabajos de cuidado en términos de un papel obligatorio tanto así que trasciende el malestar emocional para ser cumplido, y que continúa abonando a ese malestar emocional al no tener tiempo para sentir, expresar y vivirlo como mencionan Zapata (2019) y García et al. (2004).

Una parte importante de la expresión de su malestar emocional es justo la necesidad de expresión, “NM” comenta como a pesar de que atravesaba momentos difíciles, sentía que no podía decirlo porque dentro del contexto religioso, sentía que debía ser testimonio de lo que ahí se decía y/o practicaba, entonces, además de estar experimentando este malestar emocional, había un silenciamiento de lo que atravesaban.

#### Proceso de recuperación “*Regresar a una misma*”

El proceso de recuperación es un término complejo que dependiendo de la disciplina puede comprenderse de distintas maneras, incluso, más allá de una definición académica, en la experiencia y vivencia subjetiva de las personas, puede significar cosas distintas. En ese sentido, Slade et al. (2008) dividen el proceso de recuperación entre una recuperación clínica que enfatiza en la sintomatología y una recuperación personal que no implica una “mejoría” en los síntomas sino un cambio en el entorno de la persona en términos de relaciones y roles sociales. Este último entendimiento incluye una forma distinta de habitar la vida y la misma afectación, incluyendo cambio de actitudes, sentimientos, creencias, encontrando una predominancia de esperanza y nuevas habilidades y metas en la vida.

Así mismo, puede haber situaciones o condiciones que propicien o potencien un proceso de recuperación, en ese sentido, Roca-Cortés et al. (2005) consideran que dejar una relación de violencia y maltrato es parte de un proceso de recuperación de las secuelas de la violencia, mientras se adoptan y construyen medidas para evitar recaer, así como hacer parte de la vida de nuevo el control y la autonomía, así como en ellas mismas.

La fase de recuperación puede ser entendida en tres momentos, el primero que está relacionado a la seguridad de las necesidades básicas que son sueño, comida, a través de

reactivar la red de apoyo y/o comunidad y así previniendo el contacto con el abusador. En un segundo lugar, la fase de poder contar la experiencia vivida al nivel en el que las mujeres se sientan capaces y seguras, pero que implique un proceso de ir integrando esos sucesos traumáticos a su vida sin que impliquen una desregulación de ella misma, sino que pueda coexistir con esas memorias y narrativas. Y, por último, tiene que ver con el reconocimiento de que la mujer fue víctima de violencia y los efectos de la misma en su vida, pues al mismo tiempo eso permite la visibilización y la toma de control para reconstruir la vida (Herman, 2004).

Respecto al proceso de recuperación, es esencial destacar que, para las participantes, el proceso de recuperación estuvo conformado por varios elementos. Retomando lo mencionado por Slade et al. (2008), las experiencias de las participantes en su proceso de recuperación abarcaron tanto una mejoría en la sintomatología del malestar emocional que experimentaban, así como una recuperación personal.

Mucho de este proceso tuvo que ver con la red de apoyo que tenían, pero también las que fueron construyendo en nuevos espacios. Las mujeres que las acompañaron en este proceso fueron indispensables para poder tener una recuperación, sentir de nuevo ese estado de bienestar o acercarse a él, el tenerlas cerca, que hubiera personas con las cuales expresarse, así como sentirse cuidadas y sostenidas fue parte esencial para salir de ese lugar de malestar emocional en el que se encontraban e incluso para dar el paso de salir de esas relaciones violentas. El que otras personas estuvieran ahí para hacerles de comer, compartir experiencias similares, enseñarles cosas nuevas en sus trabajos, escucharlas, apoyarlas en nuevos proyectos, y compartir las tareas de cuidados para sus hijos fueron un aspecto fundamental para comenzar a recuperar sus vidas

Las participantes mencionan que otra parte indispensable de su recuperación fue su relación consigo mismas, a través de generar nuevos hábitos, recuperar sus procesos creativos,



retomar sus sueños y metas en la vida, la creación de proyectos propios, construir un dialogo interno mucho más paciente, compasivo y comprensivo, es decir, este proceso podría interpretarse como regresar a ellas mismas después de haber tenido sus recursos emocionales y psicológicos en la relación y en el otro u otros en el caso de la familia.

Es esencial mencionar que un punto que parece ser un hito o incidente crítico en el malestar de las mujeres para que este desapareciera o disminuyera considerablemente de intensidad, fue alejarse de esa relación en específico o relaciones que mantenían con otros hombres. Esto coincide con lo mencionado anteriormente, en que las mujeres pueden identificar a su pareja como el origen de sus problemas (Espinar, 2003) y, por lo tanto, sería lógico que, al tomar acción sobre este elemento, baje o desaparezca el malestar emocional. Como lo cuentan, para ellas en este proceso de recuperación partía no solo de mirar lo que habían vivido en esas relaciones en términos de violencia, sino que también era importante una construcción del presente y del futuro, en ese proceso estuvo presente el feminismo.

El proceso de cuestionamiento que las llevó el feminismo permitió que las participantes mirarán la situación que estaban viviendo, pero no solo lo experimentaban teóricamente sino también a través de la vivencia del apoyo mutuo entre mujeres y del reconocimiento de las violencias a las que habían sobrevivido. En ese aspecto, Lorena Cabnal (2010), feminista comunitaria, menciona que el proceso de sanación es también un proceso político en el que se hace colectiva e individualmente una recuperación de nuestro cuerpo, entendiéndose como un todo y no en una dicotomía de cuerpo y mente, o cuerpo y alma, siendo este nuestro primer territorio como mujeres, y en el que se han presentado distintas manifestaciones y expresiones de los patriarcados y todas las opresiones derivadas de ellos.

Entonces, no es casualidad que el proceso de recuperación-sanación esté

interrelacionado con el cuestionamiento y análisis de sus relaciones. Como lo narran, específicamente comenzaron con el cuestionamiento de la heterosexualidad obligatoria que para algunas fue una luz en ese camino de recuperación, no solo en ese momento en el que experimentaban el malestar, sino que, para no volver a pasarlo, resultó en dejar de relacionarse con otros hombres.

Además, nombrarse lesbianas para algunas de las participantes fue parte también de ese proceso de recuperación y de regresar a sí mismas, entendiendo que, para ellas ser lesbianas, significa más allá de relaciones sexo-afectivas significa también el cómo y desde donde se relacionan con las mujeres, como es la relación en términos de trato, de tener un interés genuino por las otras, y seguir aportando a esa red de apoyo que es tan relevante en sus vidas. Y, por lo tanto, esto fue una decisión resultada de las experiencias vividas en sus relaciones heterosexuales de las cuales se realizará un análisis más adelante.

Incluso, este proceso de recuperación no solo implicaba lo emocional, sino que también iba hacia una preocupación por el cuerpo, y de los síntomas que se presentaban, por ello, el autocuidado que comenzaron a construir iba dirigido hacia esos ámbitos también, aspecto que también coincide con Cabnal (2010) sobre la recuperación del cuerpo como territorio-tierra, pues es ese cuerpo en donde se manifiestan las expresiones del patriarcado, y por lo tanto, la sanación involucra un eje central el cuerpo.

Articulando con la heterosexualidad, lo que se puede ir tejiendo sobre lo que ha significado en la vida de las participantes la heterosexualidad, se nota que existe en una narrativa de imposición de los sentimientos, pensamientos, prácticas y de trabajos de cuidado hacia los hombres que se da en un plano social, familiar y religioso. Es reforzado de distintas formas y lo entienden como un adoctrinamiento desde pequeñas que lleva a una autoexigencia, odio y

desconexión de sí misma para poder ser vista y notada por otros hombres, con la necesidad de sostener y mantener esas relaciones a toda costa, situación que en la vida de las participantes también fue reforzado por otras mujeres cercanas. Sin embargo, también reconocen que eso es parte de replicar un sistema en el que ellas también fueron educadas y ahora son educadas para replicar con las demás.

El reconocimiento por parte de las participantes al impacto de la heterosexualidad en sus vidas es interesante de recalcar. Debido a esta consciencia feminista y de género que han construido, logran identificar aquellas narrativas sobre la vida y la vivencia de la sexualidad condicionada por un sistema patriarcal en el que la heterosexualidad funciona muy bien como un régimen político.

Esta heterosexualidad es una forma de sobrevivir en un sistema de pocas opciones para las mujeres, sean en términos económicos y profesionales, pues no existen las mismas oportunidades de desarrollo económico estando sin pareja, y existe una consciencia de las dificultades que podrían enfrentar. Esto coincide con Dutton y Painter (1993) quienes mencionan que un aspecto relevante para que la dificultad de que las mujeres salieran de relaciones violentas y abusivas era el aspecto económico y los temas financieros, siendo este un factor que reforzaba el vínculo con el abusador.

Además, que la heterosexualidad condicionaba la forma en la que ellas se habitaban a sí mismas, el cómo habitaban sus cuerpos, sus sentimientos, sus proyectos de vida, sus pensamientos y sus formas de vivir.

Teniendo múltiples puntos de encuentro entre las participantes y sus experiencias, encontramos que sus relaciones con hombres partían desde una desigualdad de condiciones comenzando por la edad, en la que en algunas era una diferencia de algunos años y en otras eran

relaciones notoriamente desiguales y jerárquicas. En algunos casos también había desigualdad económica, e incluso de estado de ciudadanía respecto a una de ellas que estaba en un proceso de migración.

Es evidente que las relaciones que narran las participantes están atravesadas por distintos tipos de violencia sexual, económica, física y psicológica, así como de formas de chantaje y manipulación para conseguir que tuvieran sexo, entre otras cosas. También como lo mencionan, implicó tener una visión disminuida de sí mismas que se reforzaba a través del maltrato, las humillaciones y las críticas constantes de sus parejas.

Un aspecto importante a destacar es el experimentado por “NT” y “V”, en el que para ellas las relaciones con otros hombres llegaban a un punto en el que eran equiparables con autolesiones y como una forma más de lastimar su cuerpo, además de que en algún punto cumplían una función de sacarlas de otros estados emocionales como la depresión, forma en la que expresan su malestar. Es decir, no solo había una violencia externa que era dirigida hacia ellas por los hombres con los que se relacionaban, sino que también comenzaba una violencia autodirigida, claramente, aprendida en esta cosmovisión de las relaciones con los demás y con nosotras mismas.

Respecto a sus propios procesos, continua una narrativa del proceso de recuperación, procesos como la relación con una misma, así como el autocuidado, un dialogo interno mucho más amoroso, así como verse a sí mismas más allá no solo de las relaciones con los hombres, sino también más allá de la maternidad en el caso de las mujeres que son madres.

A pesar de que puede que aún estén experimentando algún tipo de malestar en sus vidas, este se da en dos vertientes, la primera como un malestar que persiste de esos hitos específicos narrados anteriormente, pero que incluso, ya no es igual pues se han alejado del elemento que

causaba ese malestar, y entonces se dirige más hacia un malestar que se desprende de las secuelas de esos eventos en sus vidas en términos de temporalidad, y por otro lado, un malestar que se desprende de la vida cotidiana, de las presiones familiares, económicas y de la maternidad están presentes, pero no el que nombran y relatan en estas entrevistas. Incluso así, mencionan que no es lo mismo o que incluso para algunas, ese malestar desapareció, es decir, hubo una recuperación de esos procesos.

En palabras de las mujeres entrevistadas, continúan reafirmando la certeza que tienen de no volver a compartir sus vidas con hombres, y que, además, este no relacionamiento se lleva más allá hacia una visión de la vida y del mundo que no abarque la heterosexualidad.

Como lo menciona “L”, para ella es parte de nuestro trabajo en el presente derrumbar la idea de que la heterosexualidad obligatoria lo abarca todo en la vida, así como las posibilidades que existen y se pueden construir saliendo de ese sistema heterosexual.

Además, existe un compromiso con ellas mismas de seguir trabajando y sanando las secuelas de ese malestar emocional que experimentaron, una de las mujeres, “NT”, recalca la importancia de una psicoterapia feminista para lesbianas que tenga como marco de referencia lo que atraviesan, sus experiencias, así como un entendimiento y comprensión de la lesbiandad en términos de no ser una relación más, sino que existe una construcción distinta y que debe ser vista con ojos específicos, desde un punto de vista político que se entreteje con lo personal.

## Conclusiones

Entonces, se puede comprender como este cúmulo de experiencias en las mujeres, las llevaron a experimentar un malestar emocional que se fue tejiendo tanto en la vivencia personal, íntima, pero que al mismo tiempo tiene puntos de encuentro con otras mujeres y que parte de un

sistema político heterosexual.

Resaltando, un cambio esencial en la narrativa de la vivencia y significado de la vivencia de las participantes en términos de sus relaciones sexo-afectivas, es la narrativa de un punto de no retorno en el que la decisión de dejar de relacionarse con otros hombres fue clave y esencial no solo para un proceso de recuperación de su malestar emocional que aquí narran, sino en general como un antes y después en su vida. Es decir, existe un cambio en la percepción y vivencia de la sexualidad al mirarla desde el ámbito político, y como una forma de resistir al sistema patriarcal.

Entonces, en ese punto de no retorno para las participantes, el nombrarse lesbianas o el hecho de cuestionar la heterosexualidad como algo obligatorio o impuesto en sus vidas ha sido un proceso que las ha marcado y que las ha llevado a cambiar y a replantear ciertas formas de pensar, actuar y sentir, no solo con las demás, sino principalmente consigo mismas. Como varias lo explicaron, para ellas la heterosexualidad y la “lesbiandad” como la nombran, va más allá de las practicas sexo-afectivas y es también una forma de comprender y entenderse a sí mismas y al mundo. Es decir, relacionarse con mujeres les permitió mirar distintas formas de relacionarse sexo-afectivamente que no implicara una serie de consecuencias como fue en sus relaciones con hombres, además de que les permitió habitarse de una manera totalmente distinta, procurándose desde el autocuidado, la transformación, la resistencia hacia un sistema patriarcal y de preservación de sí mismas, contrario a una narrativa de destrucción y autodestrucción en sus relaciones con hombres como lo fueron desarrollando.

En ese sentido, es de suma importancia problematizar y cuestionar la manera en la que las experiencias en la heterosexualidad condicionan nuestro bienestar en general, ¿por qué las mujeres experimentamos relaciones que nos provocan tal grado de dolor? ¿Por qué se nos ha

enseñado e impuesto el deseo de buscar y/o permanecer en esas relaciones? ¿Qué posibilidades tenemos o podemos construir para vivirnos fuera de esas dinámicas?

Entonces, la heterosexualidad en la vida de las participantes ha sido estructurante de sus experiencias y perspectiva sobre la vida, condicionando incluso la forma de habitar sus cuerpos en búsqueda de la mirada y aprobación masculina a través de modificaciones corporales y en deterioro de la salud como consecuencia.

Sin embargo, esto no está siendo una crítica hacia las mujeres que se relacionan con hombres, más bien, está siendo un cuestionamiento hacia el sistema patriarcal y heterosexual que moldea las experiencias y relaciones.

El entendimiento de la relación entre los sistemas de opresión y los cuerpos en los que recaen es de suma importancia en este sentido. Lorena Cabnal aclara y visibiliza que es sobre los cuerpos que han sido construidas las opresiones, al soportar las consecuencias de múltiples sistemas de opresión, se convierten en territorios de disputa, por ello la importancia de enfocar la sanación feminista como un camino político de resistencia y de hacer una recuperación del cuerpo-territorio, que es donde se concentra la energía de vivirse desde la rebeldía (Canal Polly Krac, 2016, 1m23s).

En algún momento una de las participantes menciona que el proceso de recuperar lo nombra como “Regresar a una misma” lo largo de las narrativas de las participantes, es evidente como ese proceso de recuperación parte de dejar de ser un ser para otros, en el que, por ejemplo, el concepto de locura que explica Lagarde (2015), se da como un resultado de la vida de las mujeres en el cumplimiento de los mandatos y deberes de la condición de mujer, y entonces existe esa construcción de un ser mujer para otros. En este caso, “regresar a una misma” ha significado para las participantes dejar de relacionarse con hombres y enfocarse en

su relación consigo misma en primer plano, y después con otras mujeres.

La importancia de reconocer que, aunque puede que no todas las relaciones heterosexuales pasen por las mismas vivencias y experiencias, y que no son causantes de malestar *per se*, también es indispensable preguntarnos ¿Sobre qué aspectos y elementos se construyen las relaciones heterosexuales de manera colectiva que llevan a las mujeres a experimentar sensaciones y malestares similares? ¿Será realmente una cuestión íntima y personal que se construye en cada pareja o se puede llevar este análisis a cuestionar la masculinidad, la violencia, el trauma, el abuso de poder y las desigualdades en las que se están construyendo las relaciones heterosexuales?

Como se mencionó anteriormente, la violencia, la carga de trabajo reproductivo y trabajo de cuidados y una visión de la vida y de sí misma como una mujer para otros, resultan ser los principales elementos en esta experiencia del malestar emocional. Además de la concepción que existe del amor en las relaciones heterosexuales y la forma en la que los hombres experimentan y construyen el amor parte también de una cuestión de poder y control sobre las mujeres, como algunas mencionaron, había una coacción de la libertad en sus vidas, en sus formas de vivir, pensar, sentir, expresarse y ser. Es entonces, la experiencia amorosa una experiencia política en tanto involucra la forma en que se vive y la organización social de tareas, actividades y afectividad. (Lagarde, 2001).

Como también menciona Lagarde (2001) las mujeres no nacemos amando, aprendemos a amar, existe una educación para el amor, así como las necesidades amorosas no son naturales. Y, por ende, es esencial que como mujeres cuestionemos y también nos preguntemos para saber quiénes somos nosotras, qué queremos, qué deseamos, porque si no, entonces nos podemos convertir en territorio de deseo de otros, cumplir mandatos amorosos que no hemos



cuestionado, y volcar nuestra vida a cumplir los deseos de los demás.

¿Cómo romper estructuras externas cuando internamente soy vulnerable, dependiente y me creo necesitada de ello?, ¿Cómo empoderarme, cuando acepto sin criticar y analizar las dictaduras sociales, las condiciones heteronormativas conducentes a la obediencia, de forma implícita, oculta? (Arroyo, 2018, p. 1210).

Es entendible, que al momento de dejar estas relaciones y dejar de relacionarse con otros hombres que practicaban estos comportamientos de control y violencia hacia ellas, el malestar haya disminuido o desaparecido. El sentir que tienen libertad sobre su vida y ellas mismas, y que incluso en sus procesos sea evidente su desarrollo no solo profesional, sino también personal, es un indicador de en qué lugar se estaba construyendo el malestar emocional.

En esta experiencia del malestar emocional habría que cuestionar la individualización de una experiencia colectiva que se vive en relación con otros, específicamente en este caso con hombres. Un tema de bienestar emocional, psicológico e incluso físico que atraviesa y cuestiona lo que como mujeres vivimos en las relaciones heterosexuales, lo que implica en nuestras vidas y los costos que tienen en términos de salud y bienestar. Y así, habría que preguntarnos las formas en las que la psicología responde a esta problemática, ¿cuáles son las herramientas sean individuales y/o comunitarias para esto? Si simplemente el enfoque se hace en los signos y síntomas que presentan las mujeres y entonces hay una búsqueda de regulación de los mismos, ¿qué pasa con las experiencias de raíz que causan esa sintomatología? ¿La problemática es una serie de experiencias y sentires que experimentan las mujeres o aquello que lo causa?

Existe una necesidad de una psicología feminista que entienda las razones, y las formas en que estos sistemas y prácticas de poder se vinculan y que condicionan nuestras formas de sentir, de actuar y de pensar, es vital para una atención ética y profesional a las mujeres que están

atravesando esto en sus relaciones de pareja. Comprender que las relaciones con otros hombres están impactando en nuestra salud y bienestar emocional, físico y psicológico, es vital para poder acompañar a las mujeres en la búsqueda y construcción de vidas más libres y plenas, que tenga como eje principal la autonomía y la relación consigo mismas y no en dependencia de un otro que con un respaldo de prácticas y discursos históricos, se vale para tomar control sobre las mujeres y explotar no solo su trabajo productivo y reproductivo, sino también sus afectos.

Este trabajo ha representado un antes y después tanto en mi vida personal como profesional, me ha situado en el carácter político de las prácticas sociales y culturales, y como se viven en las experiencias personales y colectivas de la vida. Sin embargo, quedan algunas limitaciones sobre este tipo de investigación, en el que sería conveniente poder profundizar en las distintas expresiones de la violencia, así como en los distintos tipos de malestares.

Algunas de las cosas a considerar para futuras investigaciones sería ampliar y/o diversificar más a las participantes, en esta investigación participaron mujeres que tenían un antecedente de la teoría feminista, y que fue ese mismo antecedente que dio paso a una serie de cuestionamientos y reflexiones en su vida. Sin embargo, sería importante investigar las experiencias de aquellas mujeres que no tienen tal bagaje, y profundizar en cómo están viviendo las relaciones sexo-afectivas con hombres y el cómo las significan en sus vidas.

Entre otras preguntas que surgen de esta investigación son ¿Qué formas de construir las relaciones posibilitan estar fuera de esas dinámicas? ¿Desde dónde se pueden construir relaciones más equitativas? ¿Es posible incluso construir relaciones distintas y como se dan dentro de estos sistemas de opresión? Además, sería interesante investigar a profundidad la diferencia en las vivencias en las relaciones lésbicas en mujeres que tomaron la decisión de relacionarse sexo-afectivamente con mujeres, con la idea de profundizar en las experiencias y

significados que se encuentran, y realizar un análisis comparativo entre ambas situaciones.

## Referencias

- Agudelo, M. y Estrada, P. (2012). Constructivismo y construccionismo social: Algunos puntos comunes y algunas divergencias de estas corrientes teóricas. *Prospectiva* 17: 353-378.  
<https://www.redalyc.org/pdf/5742/574261387015.pdf>
- Aguilar, P., & Valdez, J., González N., y González, S. (2013). Los roles de género de los hombres y las mujeres en el México contemporáneo. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 18(2), 207-224. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29228336001>
- Ahmed, S. (2015) La política cultural de las emociones. Edinburg University Press
- Alanís, J., Gutiérrez, J. y Tapia, O. (2013). El ideal femenino y la educación emocional a principios del siglo xx. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 16(4), 1361- 1384.  
Disponible en: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/43706>
- American Psychological Association. (2013). Orientación sexual e identidad de género.  
<https://www.apa.org/topics/lgbtq/sexual>
- Argüello, S. (2013). El proceso de politización de la sexualidad: identificaciones y marcos de sentido de la acción colectiva. *Revista mexicana de sociología*, 75(2), 173-200.  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-25032013000200001&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-25032013000200001&lng=es&tlng=es).
- Arias, A. & Alvarado, S. (2015). Investigación narrativa: apuesta metodológica para la construcción social de conocimientos científicos. *CES Psicología*, 8(2),171-181.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4235/423542417010>
- Arizaga, M. (2007). La medicalización de la vida cotidiana. Los psicotrópicos como “pastillas para el estilo de vida”. *Revista Científica de UCES*. 9(1), 11-34.  
[http://dspace.uces.edu.ar:8180/dspace/bitstream/handle/123456789/196/La\\_medicalizac](http://dspace.uces.edu.ar:8180/dspace/bitstream/handle/123456789/196/La_medicalizac)

[i%C3%B3n de la vida cotidiana.pdf?sequence=1](#)

Arroyo, M. (2018). Soledad y vulnerabilidad vs autonomía. *Las ciencias sociales y la agenda nacional. Reflexiones y propuestas desde las Ciencias Sociales*. 10 1207- 1223

<https://www.comecso.com/ciencias-sociales-agenda-nacional/cs/article/view/1487/869>

Baeza, S. (2005). Familia y Género: Las transformaciones en la familia y la trama invisible del género. *Praxis Educativa*, (9),34-42.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=153120512004>

Bartra, E. (2010). Acerca de la investigación y epistemología feminista. En: Investigación feminista. Epistemología, metodología y representaciones sociales.

[http://biblioteca.clacso.edu.ar/Mexico/ceiich-unam/20170428032751/pdf\\_1307.pdf](http://biblioteca.clacso.edu.ar/Mexico/ceiich-unam/20170428032751/pdf_1307.pdf)

Basaglia, F. (1985). *Mujer, locura y sociedad*. Puebla, México: Universidad Autónoma de Puebla.

Benedicto, C. (2018). Malestares de género y socialización: feminismo como grieta. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 38(134),607-625.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2650/265058333020>

Berenzon, S., Galván, R., Saavedra, N., Bernal, P., Mellor, L., Tiburcio, M. (2014). Exploración del malestar emocional expresado por mujeres que acuden a centros de atención primaria de la Ciudad de México. Un estudio cualitativo. *Salud Mental*, 37(4),313-319.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58231853005>

Berenzon, S., Saavedra, N., & Alanís, S. (2009). Estrategias utilizadas por un grupo de mujeres mexicanas para cuidar su salud emocional: autoatención y apoyo social. *Salud Pública de México*, 51(6), 465-473.

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S00363634200900060000](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S00363634200900060000)

[5&lng=es&tlng=es.](#)

Blázquez, N. (2010). Epistemología feminista: temas centrales. En: Investigación feminista.

Epistemología, metodología y representaciones sociales.

[http://biblioteca.clacso.edu.ar/Mexico/ceiich-unam/20170428032751/pdf\\_1307.pdf](http://biblioteca.clacso.edu.ar/Mexico/ceiich-unam/20170428032751/pdf_1307.pdf)

Bolívar, A. (2012). Metodología de la investigación biográfico-narrativa: recogida y análisis de datos.

Bosch, E., Alzamora, A. y Ferrer, V. (2006). El laberinto patriarcal. Barcelona: Anthropos

Bosch, E., Ferrer, V., Alzamora, A. (2005). Algunas claves para una psicoterapia de orientación feminista en mujeres que han padecido violencia de género. *Feminismo/s* (6) pp. 121-

136 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1977479>

Burin, M. (sin fecha). Género femenino y consumo abusivo de psicofármacos. Psicomundo la red psi de internet. Recuperado de:

<https://www.psicomundo.com/foros/genero/farmacos.htm>

Burin, M., Moncarz, E. y Velázquez, S. (1990). “Mujeres y psicofármacos: de los viejos criterios a los nuevos recursos” en El malestar de las mujeres. La tranquilidad recetada. Paidós.

Caballero, L. (2007). Conceptos de enfermedad y trastorno mental. Clasificación. Trastornos clínicos y de la personalidad. Problemas psicosociales. Bases etiopatogénicas de los

trastornos mentales. *Medicine*, 9, 5389-5395.

[https://doi.org/10.1016/S0211-3449\(07\)74667-2](https://doi.org/10.1016/S0211-3449(07)74667-2)

Cabnal, L. (2010). Acercamiento a la construcción de la propuesta de pensamiento epistémico de las mujeres indígenas feministas comunitarias de Abya Yala. En: Feminismos diversos: el feminismo comunitario.

<https://porunavidavivible.files.wordpress.com/2012/09/feminismos-comunitario-lorena-cabnal.pdf>

Cachafeiro, A. y Rodrigáñez, C. (s.f.). La sexualidad de la mujer. Contranatura.

<http://www.contranatura.org/articulos/Sex/Cachafeiro-Mujer.htm>

Campos, I., Biot, M., Armenia, A., Centella, S. y Antelo, F. (s.f). Investigación biográfico-Narrativo Parte 2.

<http://biblioteca.esucomex.cl/RCA/Investigaci%C3%B3n%20biogr%C3%A1fico-narrativa.pdf>

Canal Polly Krac. (14 de noviembre de 2016). Lorena Cabnal - Red de sanadoras ancestrales del feminismo comunitario en Guatemala. [Archivo de vídeo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=6CSiW1wrKiI&t=166s>

Carr, S. y Spandler, H. (2019). Hidden from history? A brief modern history of the Psychiatric “treatment” of lesbian and bisexual women in England. *The Lancet*, 6(4), 289-290.

[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30059-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30059-8)

Castillo, T. (2019). De la locura feminista al “feminismo loco”: Hacia una transformación de las políticas de género en la salud mental contemporánea. *Investigaciones feministas*, 10

(2), 399-416. <https://dx.doi.org/10.5209/infe.66502>

Cavin, S. (1985) Lesbian Origins. *Ism Pr*.

Cea, J. y Castillo, T. (2016). Materiales para una historia de la antipsiquiatría: balance y perspectivas. *Teoría y Crítica de la Psicología* 8 (2016), 169-192.

<http://www.teocripsi.com/ojs/>

Centro de Estudios para el Adelanto de las Mujeres y la Equidad de Género. (2013). Salud mental. Diagnóstico estadístico sobre la depresión y el estrés en las mujeres mexicanas.

[http://archivos.diputados.gob.mx/Centros\\_Estudio/ceameg/ET\\_2013/04\\_SMDES.pdf](http://archivos.diputados.gob.mx/Centros_Estudio/ceameg/ET_2013/04_SMDES.pdf)

Clarke, C. (1988) El Lesbianismo: Un acto de Resistencia. En Cherrie Moraga y Ana Castillo

(Ed.) Este puente mi espalda (pp. 99-107) Ismo.

Cornejo, M., Mendoza, F., & Rojas, R. C. (2008). La Investigación con Relatos de Vida: Pistas y Opciones del Diseño Metodológico. *Psyche*, 17(1), 29-39.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=96717104>

Cucco, M. 2006. Una propuesta de intervención sobre los malestares de la vida cotidiana. Del destino social a la precariedad narcisista. Buenos Aires: Atuel.

Cuervo, E. (2016). Exploración del concepto de violencia y sus implicaciones en educación. *Política y cultura*, (46), 77-97.

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-77422016000200077&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-77422016000200077&lng=es&tlng=es)

De Barbieri, M. (1998). Certezas y malos entendidos sobre la categoría de género.

<http://ru.juridicas.unam.mx/xmlui/handle/123456789/24662>

De Castro, A. (2000). Quién en la psicología y la psicopatología. *Psicología desde el Caribe: Revista del Programa de Psicología de la Universidad del Norte*. 6, 1-19.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6868585>

Delgado, M. (2018). La metodología biográfica narrativa y posibilidades en el ámbito del docente universitario. *Revista Latinoamericana de Metodología de las Ciencias Sociales*, 8(2).

<https://doi.org/10.24215/18537863e043>

Díaz, I. (2 junio 2015). Cuerpo, emociones, enfermedad y muerte de mujeres: las otras rutas del feminicidio. *La Crítica*. <https://www.la-critica.org/letras-purpura-cuerpo-emociones-enfermedad-y-muerte-de-mujeres-las-otras-rutas-del-feminicidio/>

<https://www.la-critica.org/letras-purpura-cuerpo-emociones-enfermedad-y-muerte-de-mujeres-las-otras-rutas-del-feminicidio/>

Domínguez, J., García, L. y Cuberos, I. (2008). Violencia contra las mujeres en el ámbito doméstico: consecuencias sobre la salud psicosocial. *Anales de psicología*, 1(24), 115-



120. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2655502>

Dosil, F. (2019). La locura como acción política. El movimiento anti psiquiátrico en México.

*Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22(1), 628-645.

<http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/69164>

Dutton, D. y Painter, S. (1993). Emotional attachments in abusive relationships: a test of traumatic bonding theory. *Violence and Victims*, 8(2), 105-120.

[https://www.academia.edu/56032420/Emotional\\_attachments\\_in\\_abusive\\_relationships\\_a\\_test\\_of\\_traumatic\\_bonding\\_theory](https://www.academia.edu/56032420/Emotional_attachments_in_abusive_relationships_a_test_of_traumatic_bonding_theory)

Espinar, E. (2003). Violencia de género y procesos de empobrecimiento. Estudio de la violencia contra las mujeres por parte de su pareja o ex-pareja sentimental. [Tesis de Doctorado,

Universidad de Alicante] <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/9905/1/Espinar-Ruiz-Eva.pdf>

Exploración del malestar emocional expresado por mujeres que acuden a centros de atención primaria de la Ciudad de México: Un estudio cualitativo. *Salud mental*, 37(4), 313-319.

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-33252014000400005&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252014000400005&lng=es&tlng=es)

Federici, S. (2004). Calibán y la bruja. Mujeres, cuerpo y acumulación originaria. Ediciones Tinta Limón.

Ferrer Pérez, V., & Bosch Fiol, E. (2013). Del amor romántico a la violencia de género. Para una coeducación emocional en la agenda educativa. Profesorado. *Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 17(1), 105-122.

<https://www.redalyc.org/pdf/567/56726350008.pdf>

Fondo de Población de Naciones Unidas UNFPA, (2020).

<https://www.unfpa.org/es/press/nuevas-proyecciones-del-unfpa-predicen-consecuencias-catastr%C3%B3ficas-para-la-saludde-las>

Frye, M. (2012) Algunas Reflexiones sobre Separatismo y el Poder. Buenos Aires: Difusión Feminista Herética Ediciones Lésbicas y Feministas Independientes.

<https://lazarzamoralectivalesbofem.files.wordpress.com/2018/04/separatismo-y-poder-bklt.pdf>

Galindo, M. (2011). La fallida revolución feminista. En El Banco Mundial publicó un informe sobre igualdad de género. (pp. 27-45)

Garay, A., Iñiguez, L. y Martínez, A. (2001). Perspectivas críticas en Psicología Social: herramientas para la construcción de nuevas psicologías sociales. *Boletín de Psicología*, 72, 57-78. <https://portalrecerca.uab.cat/en/publications/perspectivas-cr%C3%ADticas-en-psicolog%C3%ADa-social-herramientas-para-la-c>

Garay, J. y Farfán, M. (2007). Niveles de Depresión, Autoestima y Estrés en Mujeres que tienen un Trabajo Remunerado y Mujeres que tienen un Trabajo no Remunerado (amas de casa). *Psicología Iberoamericana*, 15(2),22-29.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133915933004>

García, M., Mateo, I. y Eguiguren, A. (2004). El sistema informal de cuidados en clave de desigualdad. *Gac Sanit* 18(1), 132-139.

[https://www.researchgate.net/publication/242753958\\_El\\_sistema\\_informal\\_de\\_cuidados\\_en\\_clave\\_de\\_desigualdad](https://www.researchgate.net/publication/242753958_El_sistema_informal_de_cuidados_en_clave_de_desigualdad)

Gergen, T. (1996). Realidades y relaciones. Aproximaciones a la construcción social. Barcelona: Paidós. Pp 51-123

Gibbs, G. (2007). El análisis de datos cualitativos en Investigación Cualitativa. España, Madrid:

Ediciones Morata. <https://dpp2016blog.files.wordpress.com/2016/08/graham-gibbs-el-anc3a1lisis-de-datos-cualitativos-en-investigac3b3n-cualitativa.pdf>

Gimeno, B. (2003). “Una aproximación política al lesbianismo” (De)construcción social de la sexualidad, *Servicios Sociales y Política Social* 70, 39-60  
<https://www.serviciosocialesypoliticassocia.com/construccion-social- de-la-sexualidad-ii>

Gimeno, B. (2005). Historia y análisis político del lesbianismo. Una Liberación de una generación. España: Gedisa.

Gómez, B. (2019). Polifonía de la no maternidad: narrativas de mujeres mexicanas en torno a sus experiencias. [Tesis de maestría] Universidad Nacional Autónoma de México, México.

Guillaumin, C. (2005). Práctica del poder e idea de Naturaleza en: El patriarcado al desnudo. Tres feministas materialistas. <https://julesfalquet.files.wordpress.com/2010/06/el-patriarcado-al-desnudo-tres-feministas-materialistas2.pdf>

Guzmán, C., Cupul, L., Guimarães, G., Salazar, E., Salmerón, J., y Reynales, L. (2021). Violencia de pareja y depresión en mujeres que trabajan en una institución de salud de México. *Gac Sanit*, 35(2) 161-167. <https://www.gacetasanitaria.org/es-pdf-S0213911119302304>

Guzmán, G. (2020). fem-inismo y salud mental: discursos de politización del malestar en los inicios de la prensa feminista latinoamericana. *Investig. Fem (Rev.)*, 11(1) 167-179. <https://revistas.ucm.es/index.php/INFE/article/view/64801>

Herman, J.L. (2004). Trauma y Recuperación. Cómo superar las consecuencias de la violencia. Madrid, España: Espasa Calpe.

Hernández R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. México: Mc

Graw Hill.

Hernández, C., García, A., Leal, E., Peralta, V., y Durán, J. (2014). Factores ambientales relacionados a trastornos depresivos. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 52(5),574-579 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457745484020>

Hidalgo, N., Gómez, P., Bueso, N., Jiménez, P., Martín del Moral, E., Pérez, M. (26-27 noviembre 2012) Secuelas cognitivas en mujeres víctimas de violencia de género. Congreso para el estudio de la violencia contra las mujeres. Granada, España.

Disponible en:

[https://www.researchgate.net/publication/266618598\\_Secuelas\\_cognitivas\\_en\\_mujeres\\_victimas\\_de\\_Violencia\\_de\\_Genero\\_Cognitive\\_effects\\_in\\_women\\_victims\\_of\\_Intimate\\_Partner\\_Violence](https://www.researchgate.net/publication/266618598_Secuelas_cognitivas_en_mujeres_victimas_de_Violencia_de_Genero_Cognitive_effects_in_women_victims_of_Intimate_Partner_Violence)

Huerta, A. (2008). La construcción social de los sentimientos desde Pierre Bourdieu. *Revista de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana*, 3(5), pp. 1-11  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=211015579005>

Ibáñez, T. (1994). *Psicología Social Construccinista*. México. Universidad de Guadalajara, pp- 245- 257.

Ibáñez, T. (2004). *Introducción a la Psicología Social*. Bellaterra: UOC.

Ibáñez, T. (2006). *Análisis del discurso. Manual para las ciencias sociales*. Barcelona: OUC, pp. 89- 128.

Institute for Health Metrics and Evaluation. (2018). *Findings from the Global Burden of Disease Study 2017*.

[http://www.healthdata.org/sites/default/files/files/policy\\_report/2019/GBD\\_2017\\_Book1\\_et.pdf](http://www.healthdata.org/sites/default/files/files/policy_report/2019/GBD_2017_Book1_et.pdf)

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2019). *Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo 2019*.

[https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enut/2019/doc/enut\\_2019\\_presentacion\\_resultados.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enut/2019/doc/enut_2019_presentacion_resultados.pdf)

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2018). *Mujeres y Hombres en México 2018*.

Recuperado de: [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/MHM\\_2018.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/MHM_2018.pdf)

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021). *Encuesta Nacional de Bienestar*

*Autorreportado (ENBIARE) 2021*. Recuperado de:

[https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enbiare/2021/doc/enbiare\\_2021\\_presentacion\\_resultados.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enbiare/2021/doc/enbiare_2021_presentacion_resultados.pdf)

Instituto Nacional de las Mujeres (2006). *Panorama de la salud mental en las mujeres y los*

*hombres mexicanos*. [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/100779.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100779.pdf)

Instituto Nacional de las Mujeres. (s/f). *Violencia sexual (definición)*

[https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/storage/terminos\\_pdf/violencia-sexual-definicion.pdf](https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/storage/terminos_pdf/violencia-sexual-definicion.pdf)

Jeffreys, S. (1993). *La herejía lesbiana. Una perspectiva feminista de la revolución sexual lesbiana*. Ediciones Cátedra.

Kolbrun svavardottir, E. y Orlygsdottir B. (2009). Intimate partner abuse factors associated with women's health: a general population study. *Journal of Advanced Nursing* 65, 1452-

1462. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19457003/>

La Jornada. (2 de septiembre 2021). *Incrementan depresión y trastornos de ansiedad con la pandemia: IMSS*. La Jornada.

<https://www.jornada.com.mx/notas/2021/09/02/sociedad/incrementan-depresion-y->

trastornos-de-ansiedad-con-la-pandemia-imss/?fbclid=IwAR1oF9I-  
jJ22Ce8W\_9LbeZwfxnq-6kfNPttmUwq9c9\_tzZ7R-OiMMZzcE

Lafaurie, M. (2010). Las mujeres y la depresión: Una reflexión crítica. *Revista Cuestiones de género: de la igualdad y de la diferencia*. (5), 315-340. Disponible en [https://www.researchgate.net/publication/305230228\\_Las\\_mujeres\\_y\\_la\\_depresion\\_una\\_reflexion\\_critica](https://www.researchgate.net/publication/305230228_Las_mujeres_y_la_depresion_una_reflexion_critica)

Lagarde, M. (1996). “El género”, *fragmento literal: ‘La perspectiva de género’*, en Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia, Ed. horas y HORAS, España, 1996, pp. 13-38.

Lagarde, M. (2001). *Claves feministas para la negociación en el amor*. (López Vigil, M. ed.). Puntos de encuentro.

Lagarde, M. (2015). *El cautiverio de las mujeres. Madresposas, monjas, putas, presas y locas*. México, Siglo XXI.

Lagarde, M. (2017). *La soledad y la desolación. Mujer del Mediterraneo*. <http://mujerdelmediterraneo.heroinas.net/2017/08/la-soledad-y-la-desolacion-por-marcela.html>

Lara, E., Aranda, C., Zapata, R., Bretones, C., y Alarcón, R. (2019). Depresión y ansiedad en mujeres víctimas de violencia en la relación de pareja. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 11(1) 1-8.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7012102>

Leal, A. (2007). Nuevos tiempos, viejas preguntas sobre el amor: un estudio con adolescentes. *Revista de Posgrado y Sociedad*, 7(2), 56-72.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3662521>

- Llosa, S. y Canetti, A. (2019). Depresión e ideación suicida en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 9(1),178-204.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=475859262010>
- Lopera, J. (2014). El concepto de salud mental en algunos instrumentos de políticas públicas de la Organización Mundial de la Salud. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 32(1), S11-S20. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=120/12058124002>
- López, Oliva (2013). La pertinencia de una historia de la construcción emocional del cuerpo femenino en México entre 1850-1910. Abordaje desde el construccionismo social. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 5(12),51-64. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273229906005>
- Mallimaci, F. y Giménez, V. (2006). Historia de vida y métodos biográficos. En Vasilachis, I. Estrategias de Intervención Educativa. (pp 175-209). Barcelona, España: Editorial Gedisa.
- Markez, I., Póo, M., Romo, N., Meneses, C., Gil, E. y Vega, A. (2004). Mujeres y psicofármacos: La investigación en atención primaria. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (91), 37-61.  
<http://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/n91/v24n3a04.pdf>
- Martínez-Hernández, A. (2017). “El secreto está en mi interior”. La neuropolítica y la emergencia de las neuronarrativas en el consumo de antidepresivos”, en Comelles, Josep María y Perdiguer, Enrique (coords.) Educación, comunicación y salud. Perspectivas desde las ciencias humanas y sociales, Tarragona: Publicaciones.
- Mebarak, M., Castro, A., & Salamanca, M., y Quintero, M. (2009). Salud mental: un abordaje desde la perspectiva actual de la psicología de la salud. *Psicología desde el Caribe*,

(23),83-112. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=213/21311917006>

Merton, R., Kendall, P. y Fiske, M. (1998). Propósitos y criterios de la entrevista focalizada.

*Revista de Metodología de las Ciencias Sociales*, (1), 215–227.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=199626>

Millet, K. (1970). *Política Sexual*. Madrid. Cátedra.

Mogrovejo, N. (27 febrero 2016). *Epistemología del sur. Visiones sobre los orígenes de la violencia Patriarcal y la heterosexualidad obligatoria. Una discusión desde el Abya Yala. Seminario de Feminismo Nuestro americano.*

<http://seminariodefeminismonuestroamericano.blogspot.com/2016/02/epistemologia-del-sur-visiones-sobre.html>

Mora, J. y Bautista, N. (2014). Estigma estructural, género e interseccionalidad. Implicaciones en la atención a la salud mental. *Salud Mental*, 37(4),303-312.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58231853004>

Morales, A. (2010). La doble jornada en las mujeres y su estrecha relación con la depresión desde una perspectiva de género. [Tesis Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México] <http://132.248.9.195/ptb2011/febrero/0666539/Index.html>

Murguía, A. Ordorika, T., y Lendo, L. (2016). El estudio de los procesos de medicalización en América Latina. *História, Ciências, Saúde - Manguinhos*, 23(3),635-651.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3861/386146782004>

Observatorio de Igualdad de Género de América Latina y el Caribe. (s/f). *Muerte de mujeres ocasionada por su pareja o ex-pareja íntima.*

<https://oig.cepal.org/es/indicadores/muerte-mujeres-ocasionada-su-pareja-o-ex-pareja-intima>



- Ochoa Gómez, C., Cruz Agudelo, A. F., & Moreno Carmona, N. D. (2015). Depresión en la mujer: ¿expresión de la realidad actual? *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 6(1), 113-135. <https://www.redalyc.org/pdf/4978/497856276008.pdf>
- Organización Naciones Unidas (2020). *Informe de políticas: La COVID-19 y la necesidad de actuar en relación con la salud mental*.  
[https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy\\_brief\\_covid\\_and\\_mental\\_health\\_spanish.pdf](https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_covid_and_mental_health_spanish.pdf)
- Osborne, Raquel. (1995) Sexo, género, sexualidad. La pertinencia de un enfoque constructivista. *Papers*, 45, 25-31.  
[http://www.multimedia.pueg.unam.mx/lecturas\\_formacion/sexualidades/modulo\\_1/sesion\\_3/basica/Raquel\\_Osborne\\_Sexo\\_Genero\\_y\\_Sexualidad\\_La\\_pertinencia\\_de\\_un\\_enfoque\\_constructivista.pdf](http://www.multimedia.pueg.unam.mx/lecturas_formacion/sexualidades/modulo_1/sesion_3/basica/Raquel_Osborne_Sexo_Genero_y_Sexualidad_La_pertinencia_de_un_enfoque_constructivista.pdf)
- Padilla, M. (2010). En torno a la incorporación de la mujer al mercado laboral y su impacto en la esfera privada. *Hospitalidad ESDAI*, (17), 97-130.  
<https://revistas.up.edu.mx/ESDAI/article/view/1512>
- Paterman, C. (1995). El Contrato Sexual. *Anthropos*
- Pisano, M. (2001). El triunfo de la masculinidad. Ediciones Surada.
- Ramos, L. (2014). ¿Por qué hablar de género y salud mental? *Salud mental*, 37(4), 275-281.  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-33252014000400001&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252014000400001&lng=es&tlng=es)
- Restrepo, D. & Jaramillo J. (2012). Concepciones de salud mental en el campo de la salud pública. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 30(2),202-211  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=120/12023918009>

- Reyes, R. (2005). La autonomía psicológica en mujeres profesionales: análisis de un caso. *Otras Miradas*, 5(1),0 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18350101>
- Rich, A. (1985) Heterosexualidad obligatoria y existencia lesbiana. Revista Nosotras que nos queremos tanto. Madrid: Colectivo de feministas lesbianas de Madrid.
- Roca-Cortés, N., Espin, J., Rosich, M., Cantera, L.M., & Strey, M.N. (2005). Cambios de creencias e intervención en mujeres que sufren maltrato. *Revista Electrónica de la Universitat Jaume I*, 1(1), 143-155
- Rocha, T., & Cruz, C. (2013). Barreras estructurales y subjetivas en la transición de roles de mujeres mexicanas y su malestar emocional. *Acta Colombiana de Psicología*, 16(1),123-135. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79829185012>
- Rodrigañez, C. (2005). *Recuperando a la Mujer prohibida: Casilda Rodrigañez. Grup de dones de la marxa mundial valència*. [Recuperado de <https://www.nodo50.org/xarxafeministapv/?Recuperando-a-la-Mujer-prohibida>]
- Rodríguez, Ana Sofía. (2020). *Feminismo y antipsiquiatría: las ideas de Bonnie Burstow*. Nexos. (Dis)capacidades Blog sobre otros cuerpos y mentes. <https://discapacidades.nexos.com.mx/?p=1370>
- Sajiteral, L. y Caballero A. (1998). Las mujeres que han sido víctimas de maltrato conyugal: tipos de violencia experimentada y algunos efectos en la salud mental. *Revista Salud Mental*, 21(2), 10-18. [http://www.revistasaludmental.mx/index.php/salud\\_mental/article/view/697#:~:text=La%20violencia%20sexual%20manifestada%20principalmente,y%20devaluaci%C3%B3n%20de%20la%20persona](http://www.revistasaludmental.mx/index.php/salud_mental/article/view/697#:~:text=La%20violencia%20sexual%20manifestada%20principalmente,y%20devaluaci%C3%B3n%20de%20la%20persona)
- Salazar, J. y Sempere, E. (2012). *Malestar emocional: Manual práctico para una respuesta en*

*atención primaria*. Generalitat. Conselleria de Sanitat.

<https://consaludmental.org/publicaciones/Malestareemocionalmanualpractico.pdf>

Siles, J. y Solano, C. (2007). Estructuras sociales, división sexual del trabajo y enfoques metodológicos. La estructura familiar y la función socio-sanitaria de la mujer.

*Investigación y Educación en Enfermería*, 25(1),66-73.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=105215404007>

Slade M, Amering M, Oades L. (2008). Recovery: an international perspective. *Epidemiol Psichiatr Soc*, 17(2) 128-37. doi: 10.1017/s1121189x00002827

Svavarsdottir E.K. & Orlygsdottir B. (2009) Intimate partner abuse factors associated with women's health: a general population study. *Journal of Advanced Nursing*, 65(7),

1452–1462 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19457003/>

Tiburcio, M., Natera, G., y Berenzon, S. (2010). Utilización de servicios de atención a la salud mental en mujeres víctimas de violencia conyugal. *Revista Salud Mental*, 33(3), 243-

248. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58216021005>

Tonsing, J., & Tonsing, K. (2017). Understanding the role of patriarchal ideology in intimate partner violence among South Asian women in Hong Kong. *International Social Work*, 62(1), 161-171. doi: 10.1177/0020872817712566

Trebasacce, Catalina. (2016). Una historia crítica del concepto de experiencia de la epistemología feminista. *Cinta de moebio*, (57), 285-295. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717->

554X2016000300004

Turégano, I. (2009). La violencia de género como vulneración de la dignidad humana: el papel del derecho en la lucha por la igual dignidad de la mujer. *Quid Iuris*, 9(4), 103- 123.

<http://historico.juridicas.unam.mx/publica/librev/rev/qdiuris/cont/9/cnt/cnt5.pdf>

- Unidad de Igualdad de Género. (2017). Violencia Patrimonial y Económica contra las mujeres. [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/242427/6\\_Enterate\\_Violencia\\_econo\\_mica\\_y\\_patrimonial\\_contra\\_las\\_mujeres\\_junio\\_170617.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/242427/6_Enterate_Violencia_econo_mica_y_patrimonial_contra_las_mujeres_junio_170617.pdf)
- Valles, M. (1999). Técnicas cualitativas de Investigación social. Reflexión metodológica y práctica profesional. España: Síntesis.
- Valls, C. (2008). La medicalización del cuerpo de las mujeres y la normalización de la inferioridad. En Silvestro (Presidencia). Congreso Internacional Lare 2008: Igualdad en la Innovación, innovación para la igualdad. Simposio o conferencia llevado a cabo en el congreso Emakunde Instituto Vasco de la Mujer, País Vasco.
- Vásquez, A. (2011). Antipsiquiatría. Deconstrucción del concepto de enfermedad mental y crítica de la 'razón psiquiátrica'. Nómadas. *Critical Journal of Social and Juridical Sciences*, 31(3), <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=181/18120621019>
- Vásquez, A. (2007). Relación entre violencia y depresión en mujeres. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 70(1-4),88-95. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372039390004>
- Velázquez, E. & Lino, M. [22 de julio 2019]. *Depresión: en 2020 será la principal causa de discapacidad en México*. Animal Político. Recuperado de: <https://www.animalpolitico.com/2018/07/depresion-2020-discapacidad-mexico/>
- Vergara, K. (2013). EL VIAJE DE LAS INVISIBLES. Manifestaciones del Régimen Heterosexual en experiencias de mujeres lesbianas en consultas ginecológicas (Tesis maestría). Universidad Autónoma Metropolitana, México.
- Vergara, K. (4 septiembre 2015). *Sin heterosexualidad obligatoria no hay capitalismo*. La Crítica. <http://www.la-critica.org/sin-heterosexualidad-obligatoria-no-hay-capitalismo/>
- Vergara, K. (6 enero 2019). *Heteronorma, régimen heterosexual y heterosexualidad obligatoria*.

La Crítica. <http://www.la-critica.org/heteronorma-regimen-heterosexual-y-heterosexualidad-obligatoria/>

Vindhya, U. (2002). De lo personal a lo colectivo, cuestiones psicológicas y feministas de la salud mental de las mujeres. *Revista La Ventana*, 16(1), 7-35.

[http://148.202.18.157/sitios/publicacionesite/pperiod/laventan/Ventana16/16\\_1.pdf](http://148.202.18.157/sitios/publicacionesite/pperiod/laventan/Ventana16/16_1.pdf)

Wagner, F., González, C., Sánchez, S., García, C. y Gallo, J. (2012). Enfocando la depresión como problema de salud pública en México. *Salud Mental*, 35(1), 3-11.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=582/58223290002>

Wittig, Monique (1982). “*La categoría de sexo*”. <http://es.scribd.com/doc/94457052/Monique-Wittig-La-categoría-de-sexo-1>

Wittig, M. (1992). *El pensamiento heterosexual y otros ensayos*. Beacon Press

Zabala, M., Bautista, J. y Quebedo, E. (2009): “Depresión en mujeres con perimenopausia de una comunidad rural de Huimanguillo, Tabasco, México”. *En Archivos de Medicina*, 5(4), pp. 171-177.

<http://archivosdemedicina.com/ojs/index.php/archmed/article/viewFile/171/177>

Zapata, M. (2019). *La depresión y su recuperación. Una etnografía feminista y corporal*. (Tesis doctoral) Universidad del País Vasco, Donostia.

## **Anexos**

### ***Guía de entrevista***

Nombre

Edad

Ciudad

Lugar de nacimiento

Ocupación

Nivel educativo

Estado Civil

Religión

### **Guía de entrevista**

¿Por qué te interesaste en participar en esta investigación? ¿Qué te convocó a participar?

### **Heterosexualidad**

¿Qué significa para ti la heterosexualidad?

¿Cómo has vivido la heterosexualidad?

¿Cómo han sido tus relaciones sexo-afectivas con hombres? ¿Podrías describirlas desde tu perspectiva?

¿Qué papel ha jugado en tu vida la idea de tener pareja? ¿Cómo es ahora?

Cuéntame sobre el trabajo del hogar que realizabas y cómo viviste realizar ese trabajo durante esa época. ¿Para quiénes realizabas esos trabajos? ¿Cómo repartías tu tiempo en ese entonces?

¿Quiénes obtenían más tiempo de tus actividades?

¿Cuál era tu idea de realización y de satisfacción de tu vida en ese entonces?

### Malestar emocional

Me puedes hablar acerca de este malestar emocional ... ¿Cómo es? ¿Cómo lo vives?

¿Tu como nombras/nombrabas a ese malestar? ¿cómo lo has vivido/lo viviste?

Me puedes hablar de ¿cómo comenzó todo? Cuándo apareció, que hiciste...

¿Qué sensaciones y pensamientos tenías?

¿Identificas algunas experiencias en particular que hayan marcado un antes y un después en tu experiencia en torno a tu malestar emocional? ¿Cuáles?

¿Qué personas marcaron un antes y después en ese periodo de tu vida? ¿Por qué?

### Preguntas finales

¿Aún vives con un malestar emocional o qué sucedió en caso de que desapareciera?

¿Qué acontecimientos / vínculos importantes identificas que sucedieron en tu vida para comenzar tu proceso de recuperación?

¿Cómo es tu relación contigo misma ahora?