



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
IZTACALA**

**EL ABANDONO CORPORAL Y PSICOLÓGICO DE LA
MUJER**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

MARIA DE LOURDES ARAUJO AGUILAR



DIRECTOR DE TESIS: DR. SERGIO LÓPEZ RAMOS
SINODALES: LIC. IRMA HERRERA OBREGÓN
LIC. ARCELIA SOLÍS FLORES



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

A LA VIDA: por permitirme ser parte de ella y reconocerla cada día con un solo nombre *DIOS*, a quien le agradezco que esté a mi lado en los momentos de dicha y dolor. Gracias por abrazar mi espíritu cuando más te he necesitado. Y sobre todo por haberme recordado que el miedo y la soledad sólo están en la cabeza. Por darme la oportunidad de saber lo que es el amor, de sentir el vacío, la nada, la paz interior y la alegría de vivir.

De conocer y ser parte de la naturaleza de quien admiro su belleza, doy gracias a la vida por que soy parte del cosmos y la adversidad. Por que cuando me siento triste sólo basta con retornar y estar junto a ella para sentirme confortada.

Por darme la oportunidad de agradecer a todas las personas que han caminado a mi lado, las que me han enseñado lo que es vivir, las que me han dado la oportunidad de juntos sonreír, alcanzar triunfos, tener secretos, sentir dolor, a veces ira, a todas ellas gracias por compartir.

A esas personas que han estado la mayor parte mi vida conmigo y a quienes entrego lo que soy cada día:

MANUEL ARAUJO "MI PADRE":

Papá, quiero decirte que le agradezco a Dios de tener una persona como tú a mi lado, eres el ser más extraordinario y sensible que conozco, te admiro tanto, gracias a ti aprendí a tener capacidad de asombro, de sentir, admirar y respetar a la naturaleza, pero sobre todo admiro esa fuerza y alegría que tienes para vivir.

No tengo palabras para expresar mi gratitud por tu comprensión, tu cariño, tu paciencia, tu capacidad de escucharme y reconfortarme en mis momentos de flaqueza. Me hubiera costado mucho más trabajo enfrentarme a la vida sin ti. Tu persona me inspira una lucha constante ante la adversidad. Gracias papá "te amo mucho".

MARÍA GUADALUPE AGUILAR "MI MADRE"

Mamá, eres como un ser invencible y grande para mí, admiro tu carácter y la manera que crees en ti y en lo que haces, lo apasionada que eres para vivir, tu sonrisa, tu voz que me arrulló con cariño a la hora de dormir, nunca olvidaré esas canciones, por que dejan aflorar lo que eres "un ser dichoso de existir a pesar de las piedras en el camino". Tu fortaleza me ha ayudado a sobreponerme, por que en mis momentos de miedo tu estas siempre a mi lado.

Gracias por darme la oportunidad de ser parte de ti. Sabes, admiro como haces las cosas sin quejarte, sin cansancio, por que simplemente disfrutas cada instante y lo que haces. "Te amo mucho mamá"

Padres, Les agradezco la motivación, optimismo, y confianza, que me brindaron para terminar este trabajo, Gracias por darme la oportunidad de seguir adelante. Ya que la vida se compone de pequeñas detalles, como su sonrisa y el amor que me brindan cada día.

A MIS HERMANOS: quienes han sido mi ejemplo en el largo camino de la vida, es por eso que les admiro y respeto. *"SE QUE ESTAREMOS SIEMPRE JUNTOS"*

Víctor Manuel: Por ser el ejemplo de lucha. Gracias por estar conmigo en momentos como estos, por la confianza que has depositado en mí, el cariño que nos tenemos y por compartir tu sensibilidad, tu nobleza, tu sonrisa, tus lágrimas, miedos, y logros. Te admiro por hacer siempre lo mejor de tu vida. Y quiero que sepas que estaré a tu lado para caminar juntos. Siempre estaré ahí. Tú y yo compartimos el mismo carácter. *"Te adoro Vicos"*.

María Guadalupe: tú has sido, mi hermana, mi madre, mi amiga, mi consejera, mi compañía, has sido todo lo que una hermana puede ser, como tú. Eres el reflejo en mi espejo por ser una mujer como yo, gracias por compartir tus experiencias, tu ternura, comprensión, y cariño. Las dos sabemos que la soledad no existe por que estamos juntas, y que cuando la vida no se entienda se que tu estarás ahí para explicarme lo que pasa, se que el día que mamá no esté estarás tú. Así como siempre estaré yo junto a ti para sonreírle a la vida. Gracias *"Lupita"*.

Francisco Javier: quiero que sepas que siempre he admirado tu carácter para vivir, pero lo que más me ha gustado de ti es tu sonrisa, incluso me he descubierto caricajearme parecido a ti *"cuando sonrío siempre me acuerdo de ti"*. Por que así como te enojas, sonrías. Gracias por preocuparte por mí, por apoyarme y darme a que siga adelante. Por tu cariño desbordado y protector. Soy muy feliz, no le pido nada a la vida, ella ha sido justa. Además me puso en mi camino a alguien como tú que me enseña cada día como se puede disfrutar mejor la vida *"con carácter y decisión, además de ternura y amor"*. *"Te quiero muchísimo Paco"*.

A mis cuñados: por que siempre han estado a mi lado.

Jenny: Gracias por ser más que mi cuñada, mi amiga, por permitirme compartir mis vivencias, mis lágrimas, mis sonrisas, y algunos secretos, nunca olvidaré las ocasiones que me acompañabas a mirar el sol de frente en los atardeceres, reí mucho. *"Te quiero cuñada"*.

Alejandro: cuñado, siempre te he visto como un hermano, por que siempre me has brindado tu apoyo, y me has dado la confianza para acercarme a ti y platicar, te agradezco tus consejos y palabras de aliento. Aunque no te enseñe mi lunar. *"Te quiero pollito"*.

Carolina: te agradezco, que siempre me animes a seguir adelante, que me regales tu sonrisa para darme, por tu confianza y cariño. Así como me lo has dicho siempre, quiero que sepas que tú también cuentas conmigo. *"Te quiero Caro"*.

A mis sobrinos: por su apoyo, cariño, y comprensión, gracias por ser como mis hermanos y compartir parte de mi niñez con ustedes. Por creer en mí y darme la oportunidad de aprender de su historia, son mi ejemplo para seguir luchando con una sonrisa ante la vida. *Los adoro*, quiero que sepan que en mí tienen una amiga, una tía, un apoyo incondicional cuando me necesiten.

Baldemar: El día que tú llegaste, ese día dejé de estar sola. Gracias por ser como mi hermano menor. "Te quiero mucho".

Abraham: Gracias por enseñarme la alegría de la vida. "Creo en ti".

Valeria: Gracias por compartir tu carácter fuerte conmigo y reconfortarme en los momentos difíciles.

Paulina: Mi niña interior. Gracias por brindarme la blancura de tu cariño.

M. Alejandro: por animarme con sencillas palabras y hacerme sonreír con tu buen humor.

Isaac: por tu nobleza, apoyo y cariño incondicional, gracias por tu paciencia y acompañarme a la biblioteca, para poder culminar este trabajo.

Eduardo: por tu sonrisa y el cariño que me expresas. Eres muy inteligente.

Brenda: Gracias por permitirme admirarte y recibir tu cariño.

Michel: Gracias por expresarme tu ternura.

Manuel: por dejarme ver la ilusión de un niño en su mundo de fantasía.

A mis abuelos: de quienes me enorgullezco y quiero con todo mi corazón.

Marcelina: Abuelita, te adoro por estrecharme en tus brazos, por tus sabios consejos de la vida, de tu buen humor, de ser una gran madre para mí, por tu confianza. **Chita,** te admiro por tu nobleza, tus ojos bondadosos, tu amor a la naturaleza, por todo lo que me has enseñado, Gracias.

Arcadio: cayo, aunque ya no estés con nosotros, nunca olvidaré tu sonrisa, tu carácter fuerte, y tu gran capacidad de amar a tus hijos, por que así enseñaste a mi padre, a ser un buen hombre. "Gracias abuelito."

Inocencia: Chenchita te extraño, Gracias por tu amor incondicional, tus atenciones nobles, tu sonrisa, siempre admire tu fortaleza para seguir adelante, fuiste una gran mujer, llena de fe y coraje para vivir. Gracias abuelita.

Luciano: Chinito, gracias por tu cariño a pesar de que fue poco el tiempo que la vida me permitió compartir contigo, siempre recordaré cuando me cargabas y me apretabas la nariz, nunca te olvidaré abuelito.

José: Abuelito, te hecho mucho de menos, has sido una figura muy importante para mí, un ídolo entre tanta gente, los días más felices de mi niñez y mi vida fueron junto a ti en el rancho, nunca olvidaré tu bondad, tu fortaleza, tu humildad, tus chistes que me hacían reír tanto, los cuentos, historias y vivencias que me hacían volar la imaginación, por que tu no tenías miedo, te admiré tanto, por que te gustaba amar, por tu inmenso cariño que me diste, Gracias abuelito, por que aunque ya no estés a mi lado, en mis alegrías y tristezas estas

siempre conmigo, te extraño, y le doy gracias a Dios que me permitió disfrutar tu presencia y estar contigo hasta el último día de tu vida.

Socorro: Doña Choco, Gracias por su cariño, Dios la bendiga.

A MIS TÍOS: GRACIAS POR SU CARIÑO Y SUS ENSEÑANZAS.

Celia, Isidra, Refugio, Rogelio, María, Cecilia: Gracias por su cariño y apoyo.

Ismael: Gracias por enseñarme que la vida es una lucha constante, en la que la fe y las ganas de vivir son importantes para salir adelante. Mi más profunda admiración y respeto.

Rodrigo, Petra, Fidencio, Ilda, Elva: Les agradezco su cariño y apoyo mord.

Abraham: Tío no tengo palabras para expresar mi gratitud, respeto, cariño y sobre todo admiración, por que es un ejemplo de perseverancia y amor a la vida, le agradezco sus palabras de ánimo y motivación que siempre me ha brindado, ese carácter fuerte, y esa sonrisa que no olvido, usted ha sido para mí un ejemplo de vida. "Le quiero mucho."

A Xochitl Pilar: por ser mi mejor amiga, por motivarme a seguir en pie cuando no encuentro la salida. Te admiro por tu amor a la vida, y de plasmar las emociones en un lienzo, eres una gran artista, Gracias por tus enseñanzas.

A Eduardo (IESP): Por ser una de mis más grandes ilusiones, por ser mi inspiración para lograr mis metas y descubrir que puedo crecer como persona cada día, por mostrarme las diferentes facetas para encontrar el amor, por recorrer juntos un camino lleno de espinas y flores, por ayudarme a descubrir mi sentido de la posesión para vivir, por construir una historia, Gracias. *T.A.U.CH...*

A mis amigos de la Universidad: Selene, Juanita, Efrén, Nancy, Justo, Ana, Gustavo, Maria Luisa, Lilian, Denny, Cesar (Nosferatu), Cesar Elizalde, Laura Gómez, Jessica, Roáo, Bart, Víctor, Gabriela, Sergio, Pati, Luz, Laura E., Elsa, Sandra, Juanito, por compartir el sonreírle a la vida, por su apoyo y cariño, Gracias.

A mis amigos del CEAPAC: Pilar (Pili Dili), Consuelo, Erikca Merino, Norma Duran., Berta, Lupita, Xochitl, Trini, Roáo, Víctor, Guillermo, Heidi, a todos ellos, por compartir el despertar a una vida mejor.

A Marco Antonio Torres: Por sus enseñanzas, apoyo, cariño, y ser uno de mis grandes amigos, Gracias por motivarme a ser mejor cada día.

A mis amigos del TESH: Adrián, Palafox, Armando, Roberto Corona, Juan Carlos, Karina Valdez, Ivonne Gutiérrez, Marisela, Esthela, Elba, Erica, Alma, Francisca, Eleazar, Israel (Tibu), Jorge Adame, Jesús, Verónica,

Martín R., Rocío Rueda, Alejandra, Erica, Mirella, Silvia, Claudia, Vilsaint, a todos ellos, Gracias, nunca olvidaré sus enseñanzas.

A Willis, Alejandro Alarcón, Marlene (membrillo), Alejandra, Talina, Jenny, Berenice Raya, Rodolfo, por enseñarme que sonreír es maravilloso.

A Vida Independiente: a todos sus integrantes, les agradezco su confianza, la valiosa y enorme lección de vida, mi más profunda admiración.

Al CEAPAC Y ZENDO TEOTIHUACAN: Por ser los lugares que han hecho cambiar mi vida y enamorarme de ella.

A todos mis profesores que me han forjado a lo largo de mi trayectoria académica, a todos y cada uno de ellos les agradezco su amor por la enseñanza.

Al grupo Victoria: por permitirme darme otra oportunidad de reencontrarme con mi esencia.

A Josefina Arias Fajardo: por ser el principio del largo camino de la vida, le agradezco lo que hizo por mí.

A mis asesores quienes con dedicación y responsabilidad colaboraron para llevar a buen término este trabajo:

Arcelia Solís, Irma Herrera, Gerardo Chaparro, les agradezco su apoyo, comprensión, y cariño, no sólo en el aspecto académico sino lo que sembraron en mi vida, por que no tengo palabras para expresar mi agradecimiento y respeto.

Al Dr. Sergio López Ramos: por ser una persona excepcional, y un gran ser humano. Le agradezco sus enseñanzas y la oportunidad de conocerle, por transmitir la belleza y el amor a la vida, por ser un poeta, un guía espiritual, y recordarme lo bello que es sonreír ante la vida. Por levantar mi ánimo para seguir caminando cuando lo he necesitado, por ser una luz en la oscuridad. Por aceptar asesorar mi trabajo y apoyarme en el cierre de un ciclo más mi vida, por ser un ejemplo de vida. Mi más profunda admiración, cariño y respeto. Por que no existen palabras para agradecer todo lo que ha hecho y significado en mi vida...

"Gracias Maestro"

ÍNDICE

Resumen

Introduccion

CAPÍTULO I. ANTECEDENTES DE LO CORPORAL

Concepcion del cuerpo en la sociedad actual

Concepcion del cuerpo femenino

Concepcion psicológica de la mujer

Conceptos y patrones de Belleza

CAPÍTULO II. FORMAS DE CONSTRUCCION CORPORAL

La familia como parte fundamental en la construccion Corporal – emocional del Individuo

Roles Sociales del hombre y la mujer

Dependencia – Independencia emocional y economica de la mujer

Patrones de Amor

El abandono corporal femenino

CAPÍTULO III. LA MUJER Y SU NOCION CORPORAL

La importancia de la relacion Hombre – Naturaleza – Hombre Enfermedades mas frecuentes en la mujer

Problemas menstruales: concepcion psicologica de la menstruacion

Dismenorrea

Amenorrea

Menorragia

Menopausia

Estres

Depresion

Obesidad

Anorexia y Bulimia: Concepcion emocional y social de la Enfermedad

Anorexia: características de la enfermedad

Bulimia: características de la enfermedad

Cancer de mama y cervicouterino: Antecedentes

Cancer de mama

Cancer cervicouterino

Fibroma uterino

Posibles alternativas de ayuda: El ser humano y su concepcion integral dentro de la psicologia

Bioenergetica

Acupuntura

Masaje

Alimentacion

Herbolaria

Meditacion

Conclusiones

Referencias bibliograficas

RESUMEN

Las diversas concepciones que el ser humano tiene de sí mismo mente-cuerpo, varía de acuerdo al lugar geográfico, la cultura, la religión, la educación, al tiempo y el espacio de una época determinada, donde dichas concepciones recaen en las formas de enfermarse y la actitud que se tenga ante la vida. En este trabajo, se considera relevante el tema del abandono corporal como uno de los principales factores que repercuten en la salud de las mujeres, donde dicho olvido corporal tiene que ver con diversos factores y causas, como son: las formas de concepción del cuerpo a través del tiempo, el cómo se ha concebido la mujer tanto psicológica como corporalmente. El cómo la familia juega un papel primordial en la construcción del individuo, y donde la mujer aprende a tener una percepción positiva o negativa de sí misma, a como relacionarse con los demás, así como el papel que de acuerdo con la sociedad le corresponde. Factores que se consideran construyen el problema del olvido del cuerpo y por ende sus enfermedades, como son los problemas menstruales, el estrés, la depresión, la obesidad, la anorexia, bulimia, y cáncer cervicouterino y mamario. Padecimientos en los que la mujer mantiene una lucha diaria con un trasfondo emocional como la no aceptación de su cuerpo entre otros y una estrecha relación con el abandono corporal y psicológico. Por otra parte, La ruptura de la relación hombre – naturaleza, como causa de la incredulidad y falta de conciencia del cuerpo ante la sociedad, la ciencia y la tecnología, donde la psicología se ve inmersa y se ve en la necesidad de retomar al ser humano como un ser integral, para brindarle la posibilidad de ser recuperado a través de alternativas que lo conciban de una manera digna, como son las terapias pico-corporales, como la acupuntura, la bioenergética, la herbolaria, masoterapia, la meditación, y la alimentación, mismas en las que se puede apoyar la terapia psicológica, con excelentes resultados.

INTRODUCCIÓN

Hablar de la mujer en la actualidad es hacer énfasis tanto de su desarrollo emocional (donde interviene la formación de su identidad) como corporal (que se refiere al concepto y noción que tiene de sí misma); dentro de una sociedad demandante y exigente al cambio, es el estar al día con la moda, el trabajo, los cosméticos, la vida amorosa, la familia y las enfermedades, la constante presión y crisis existencial, debido a la pérdida de valores, y el alejamiento de la naturaleza provocada por el mismo hombre.

Para hacer alusión de la vida de las mujeres y su calidad de vida actual, es necesario recapitular su antecedente histórico para tratar de rescatar su esencia y su reconciliación con su condición de mujer y el sector masculino. El cómo ha sido conformada su identidad, cómo se concibe psicológica y corporalmente, incluso cómo se enferma.

El concepto “mujer” posee una doble dimensión que implica la construcción del sí mismo y el esfuerzo por superar el esencialismo en todos sus aspectos (León, 1994).

Algunos autores como Linda Alcoff (1990), consideran que la mujer surge de un conflicto entre la mujer como construcción ficcional y la mujer como un ser histórico real; es decir, su identidad es producto de un complejo proceso de construcción social y cultural, enraizado en un sistema que define lo que es ser mujer u hombre a partir de diferencias biológicas, de esta forma, los rasgos constitutivos en el ser mujer no son naturales, han sido construidos en una historia social y personal, en las que éstas construyen y reconstruyen su propia identidad.

Para Marcela Lagarde (1997), la identidad es el conjunto de representaciones, sentimientos y pensamientos de sí misma y de los

demás. Para la autora, la identidad de las mujeres está constituida por la posición que éstas ocupan en la sociedad, así, plantea que en la organización social, existe una clasificación corporal de los individuos sociales, es decir, una creación de subjetividades a partir de sus cuerpos sexuados. Por lo que ésta construcción, además de generar una diferencia biológica, genera una serie de desigualdades sociales, dando lugar a los sistemas de género que se aprenden, a través de un complejo proceso pedagógico, que se desarrolla desde los primeros años de vida, en los que se entregan marcos de referencia y pautas conductuales esperadas para lo femenino y lo masculino.

De esta manera, la especialización de la mujer en la organización genérica patriarcal, se encuentra fuertemente ligada a su sexualidad, cuyos hechos principales serían la maternidad y el erotismo, ambos caracterizados en contra posición; donde se considera que es muy importante que la mujer cuide de los demás y no de sí misma.

Al respecto Simone De Beauvoir (1950), plantea que la existencia de las mujeres se constituye entorno a “ser para otros” y a partir de esto la mujer define su vida. Sin embargo, Magdalena León (1994), señala que la mujer no sólo “es para otros sino “de otros”, es decir, en el sentido de propiedad y pertenencia. La propiedad de otros sobre la mujer produce un sentimiento de pertenencia, y “en otros” ya que para vivir las mujeres necesitan realizarse en la vida de los demás, generalmente en los hijos.

De esta manera, se puede observar el reflejo de cómo se construye emocional y corporalmente una mujer a través de su antecedente histórico y cultural. Tal como lo menciona Belmes (2003), quien considera que durante este siglo, la mujer se ha constituido en el paradigma del cambio, lo ha encarnado en su lucha cotidiana por ser la dueña de sus transformaciones, las cuales han sido muchas. Desde el

destino tradicional que se le imponía, como la carrera matrimonial, hasta ocupar los nuevos espacios que las condiciones históricas y culturales le proporcionaron y que ella también ha sabido ganar.

Así, la autora menciona que a es partir de la revolución Industrial, que se abren las puertas de la educación y las dos grandes guerras mundiales para la mujer, de golpe terminan con los prejuicios sobre su capacidad laboral, sus posibilidades de tomar decisiones o su sentido común, al ocupar ellas los lugares habitualmente asignados por los hombres. Comienza su proceso de inserción en la sociedad cualitativamente distinta: avanza en conquistar derechos e irradia sus logros intelectuales; reclama lugares de igualdad sexual, laboral y de oportunidades.

En toda esta tarea incluye y revitaliza en su propia vida impulsos femeninos básicos: la satisfacción de su vida afectiva y su función de maternaje.

Desde la dependencia y la pasividad, incluye la actividad; del núcleo primario familiar se proyecta a la sociedad. Donde esto se considera ya una característica de la mujer actual, pero que no deja de lado los otros aspectos estructurantes de su identidad: el cuidado de los que ama, la ternura, los vínculos emocionales, y la empatía (Belmes, op. cit.).

En cuanto a la mujer y su aspecto corporal, Roy (2003) menciona, desde una perspectiva religiosa, que si la mujer encontrara en la lectura de origen el sentido de su misión en la vida, su propio cuerpo le dirigiría una palabra que no podría ignorar, si quisiera desarrollar todas sus potencialidades al servicio de la vida.

Además, para pensarse ella misma, hablarse, actuar, la mujer dispone conscientemente o inconscientemente de su cuerpo es incluso necesario que pueda expresar su modo de ser a partir de su cuerpo y a través de él, si no se quiere privar a la sociedad de un capital de humanización. El cuerpo de la mujer es una parábola cuyo significado va mucho más allá de una mera fenomenología.

Corporeidad y espiritualidad están inseparablemente ligadas. Lo corporal y lo espiritual se integran y están íntimamente mezclados en las relaciones, los sentimientos, el corazón, las disposiciones y la energía con las que se invisten las tareas y responsabilidades.

En cuanto a la concepción que tiene la mujer de su cuerpo, se puede decir que su noción es indiferente, incluso puede renegar de su funcionamiento como es el caso de la menstruación, la cual se ha visto como una maldición para el cuerpo femenino.

La nueva mujer vive en un mundo de hombres en el que se rebela contra las propias fuerzas femeninas que se hallan en el corazón de su identidad. Poco sospecha que la inmensidad de posibilidades ofrecidas hoy en día a la mujer constituyen una ilusión. Engañada por la promesa de que lo puede tener todo, es obligada a hacer todo por una cultura que ofrece a sus miembros una única vía de ser alguien. Cautivada por la mascarada del patriarcado, pierde conciencia del corte existente entre lo que ella es realmente y lo que parece que es (Hancock, 2001).

De acuerdo con Stein (2001), una de las consecuencias más importantes de la distorsión de la vida de las mujeres, es su mundo sin alma. Ya que sólo la mente racional ha sido dejada con un poco de alma. El cuerpo, las emociones, los instintos, la tierra, la naturaleza, la materia, las criaturas vivas, se han convertido en simples mecanismos, totalmente dedicados a una inteligencia directiva.

Este encumbramiento olímpico final de la mente; es el producto de la ilustración y de la filosofía cartesiana: "Cogito, ergo sum", "Pienso luego existo." Descartes veía el cuerpo en su naturaleza animal sensual, como una sustancia diferente de la mente y sujeto sólo a las leyes mecánicas; el cuerpo es pasivo, mientras que la mente es activa, capaz de libre albedrío. Consideraba que la mente racional era superior a las raíces emocionales - corporales de la naturaleza humana, por que

puede controlar y superar las pasiones animales. La mente, afirmaba Descartes es impulsada por el alma, mientras que el cuerpo es movido por espíritus animales. Sólo la mente tiene alma. El primer motor es Dios. Quien ha implantado el movimiento en el cuerpo humano y en toda la materia. Las leyes mecánicas gobiernan el mundo material: el hombre obedece a las mismas leyes, puesto que no es más que una forma más compleja de organización del mismo proceso que domina todos los aspectos de la naturaleza. (Stein, op. cit. p.81)

Estos presupuestos metafísicos han tenido una enorme influencia en el desarrollo de la ciencia occidental y todavía subyacen en la mayor parte del pensamiento moderno. Así cualquier mujer que adopte esta distorsión automáticamente desvaloriza sus denominados sentimientos e intuiciones irracionales, desconfiando de ellas, y lo mismo hace con la misteriosa inteligencia de las raíces emocionales - corporales de su naturaleza.

Cabe señalar que este pensamiento cartesiano predomina hasta nuestros días, incluso en la medicina, quien ha jugado un papel importante en la manera en cómo la mujer y la sociedad en general concibe su cuerpo, en especial el cuerpo femenino, en donde el privilegio de conocerlo, estudiarlo y diseccionarlo fue y es de los médicos, quienes en la actualidad se hacen cargo de los padecimientos del cuerpo.

La mujer no ha sido capaz de por sí sola conocer su propio cuerpo, de escucharlo, de hablarle y sobre todo sentirlo. Su cultura de vivirse a través de los otros, le ha negado esa posibilidad, sólo su cuerpo es escuchado cuando se enferma, y en ocasiones cuando ya no tiene posibilidades de recuperarlo, como es el caso del cáncer cervicouterino y mamario en su etapa avanzada (Stein, op. cit. p.83).

Esta manera de concebir el cuerpo de manera fragmentada ha generado que se acentúe el olvido del cuerpo, no sólo femenino sino de hombres y niños también.

Las formas de vivirse en el cuerpo es variado y dependerá de la cultura y lugar geográfico, así como de un antecedente histórico.

El motivo de que el ser humano se encuentre más preocupado en sus bienes materiales que por su propio bienestar físico y espiritual, tiene que ver con la fragmentación corporal; que de acuerdo con López Ramos (2000e), esta tiene su origen en una concepción atomizada del mundo material y social, pues divide al cuerpo para intentar conocerlo, pero lo que ha logrado es sólo su desconocimiento.

El cuerpo, además de seccionado, es olvidado, no se le considera como un depósito capaz de guardar emociones, miedos, angustias, sentimientos, frustraciones, castigos; además de esto, lo influyen y lo cruzan procesos tanto sociales como culturales, en los que ha tenido que ver la religión judeocristiana, que no sólo censura y reprime las acciones del cuerpo, sino que también se castigan, así como sigue prevaleciendo la idea de que el cuerpo es sucio y pecaminoso, generando en el individuo sentimientos de culpa que se instalan en él y que desembocan en el desequilibrio de la salud física y emocional.

De esta manera, al quedarse establecido el dualismo mente-cuerpo, este se ve reflejado en los servicios de salud, ya que por un lado la atención del individuo la llevan acabo los psicólogos en cuanto a la mente se refiere y los médicos el cuerpo; por lo que es fragmentado y no es considerado una sola entidad.

Por lo tanto, se ha presentado una separación que es favorecida por la sociedad y su cultura, al existir una división de naciones, razas, grupos religiosos y políticos, lo cual ha traído como consecuencia crisis sociales, ecológicas y culturales, ya que hemos sido separados de la naturaleza y sobre todo de nosotros mismos (Juárez, 2002).

A raíz de todo esto, Moore (1993) hace énfasis, de que pintamos el cuerpo, lo fotografiamos, bailamos con él y lo adornamos con cosméticos, joyas, telas, vestidos, tatuajes, sortijas y relojes. Sabemos que el cuerpo es un mundo de la imaginación y que esa es la esencia de su alma.

De esta manera se evade y disfraza la realidad del ser olvidado, con un mundo de modernidad y tecnología que da como resultado una imagen del cuerpo mucho más fragmentada. Donde el individuo considera la vejez como una enfermedad que hay que tratar, creándose así el culto al cuerpo, a la belleza, el placer, a la salud, el sexo, la juventud, el dinamismo, etc., este culto al cuerpo ha originado todo un mercado de negocios en el que se mueven grandes cantidades de dinero, que el hombre de hoy gasta, además de tiempo. El cuerpo es objeto de comercio en la moda, los cosméticos, cremas, derma-protectores, gimnasios, aeróbicos, maratones, productos dietéticos, revistas, herbolarios, fiestas, bailes, excursiones, deportes, etc., etc., el cuerpo es así a un mismo tiempo, moda, cultura y negocio empresarial donde los medios de comunicación juegan un papel importante para vender la idea de la imagen ideal a la sociedad (Gervilla, 2000).

En donde las mujeres son las primeras consumidoras de frustración y depresión a causa de los cuerpos expuestos en la televisión y la poderosa publicidad, quien ayuda a acentuar su rechazo y abandono de su cuerpo.

¿Cuántas ocasiones se ve en la Televisión productos que prometen la felicidad a cambio de su consumo?, Gracias a este y los antecedentes de dualidad cuerpo-mente, se han agravado diversos trastornos, entre ellos la anorexia y la bulimia, que tienen como bandera el rechazo e insatisfacción del propio cuerpo, a demás de un trasfondo familiar; La imagen del cuerpo es tan valorada que es necesario mortificarlo para que estéticamente sea lo que debe ser; ambos trastornos comparten la misma ansiedad por la delgadez y el miedo a la obesidad, donde desgraciadamente en nuestra cultura ser obeso es un auténtico castigo, por el rechazo manifiesto por los demás.

La preocupación por la apariencia corporal vigente, así como su promoción, es aprovechada por muchos comerciantes y publicistas cuya finalidad, es ante todo, ganar dinero.

Por una parte, la biología del cuerpo nos invita al consumo, al placer de la comida y la bebida, a los banquetes, fiestas, golosinas, pasarlo bien..., un saber vivir acorde con el tiempo presente. De este modo unos pasan hambre, y hasta mueren, por que no tienen que comer, mientras otros no comen por que no quieren, por que el comer les aleja del modelo estético vigente.

De esta manera, la ciencia también contribuye al olvido del cuerpo, pues cuando este no es acorde al modelo de la sociedad, los avances científicos se ponen a su servicio, al servicio del cuerpo perfecto. El láser puede con todo, desde estrías, arrugas, aumenta el volumen de los labios inferiores, elimina manchas y cicatrices, etc., además se realizan implantes mamarios con silicona, trasplantes de órganos, correctores, prótesis, injertos, etc., hoy la ciencia consigue el cuerpo que queremos al gusto del consumidor, pero también consigue una ansiedad desbordada en el sector femenino, claro las personas de bajos recursos económicos que se conformen con no comer (Gervilla, op. cit. p.192).

Reid (1993), también comenta que actualmente muchas personas prestan mayor atención y cuidados a sus coches que a su cuerpo, vigilan más su manera de gastar su dinero que su energía, y dedican más tiempo y atención a la televisión que a sus mentes; contaminan sus fluidos corporales esenciales con alimentos desnaturalizados, fármacos y drogas toxicas, merman su energía con estrés crónico y perturbaciones emocionales, y agotan su espíritu con distracciones y deseos de la vida mundana. En palabras del autor:

“El mundo moderno funciona fluido por el estúpido y erróneo concepto de que la ciencia y la tecnología pueden vencer a la naturaleza, permitiendo a los seres humanos dar rienda suelta a todo antojo y capricho.” (Reid, op. cit. p.20)

De esta manera, los problemas de salud, se enfrentan a una deficiencia en el trabajo de médicos y psicólogos, quienes siguen viendo al cuerpo humano dividido, fragmentado, en pedacitos; donde el paciente tiene que hacer dos citas de acuerdo a su padecimiento, para curar sus dolencias físicas y otra para sus quejas emocionales y espirituales. Dando lugar nuevamente a la fragmentación de la mente y el cuerpo, fomentando la idea cartesiana y positivista de la vida.

Además, la psicología presenta evidente la cuestión del olvido del cuerpo en la psicoterapia misma que no puede responder a las demandas actuales, tanto de la mujer y sus diversos conflictos psicológicos y corporales, así como de la sociedad en general. Ya que de acuerdo con Alcaraz, los psicoterapeutas consideran las afecciones corporales como ajenas a su ejercicio profesional, y envían al médico el cuerpo del paciente, quedándose con sus conductas o su inconsciente, aceptando tácitamente la dualidad cartesiana de que el cuerpo obedece a unas leyes y la mente a otras (Alcaraz, 1998).

Si observamos, la deficiencia de la psicología del siglo pasado, para dar respuesta a las nuevas problemáticas sociales, nos podremos percatar de que los diversos métodos utilizados para estudiar el cuerpo humano, solo se reducen al comportamiento de las personas en relación a respuestas condicionadas; considerando que la naturaleza humana permanece dentro de la estructura de la física y la biología clásica. Tal es el caso de la corriente conductista y el psicoanálisis que han tratado de delimitar su campo de intervención, una inclinándose sólo al estudio del comportamiento y la otra en la búsqueda frenética de métodos psicológicos para explicar las enfermedades mentales (Juárez, op. cit. p.7).

Por otra parte, la psiquiatría, se ha encargado sólo de sedar con medicamentos al cuerpo, y de que el individuo pierda contacto consigo mismo, haciéndolo creer que el cuerpo es el responsable de sus propios padecimientos mentales. Así, de acuerdo con Alcaraz (op. cit. p.76), el cuerpo ha dejado de tener un lugar preponderante debido a la enorme facilidad con que es insensibilizado a base de antihistamínicos, sedantes, analgésicos, antiinflamatorios, etcétera, a la pérdida de perspectiva en cuanto al valor de supervivencia, de diagnóstico y de tratamiento que tiene el dolor para un psicoterapeuta.

“El cuerpo se diluye en la política del servicio y la ingestión de medicinas para no existir”.

En este sentido, la formación del psicólogo se encuentra deficiente, para responder a la demanda social, por lo que se ha visto obligado a retomar el cuerpo como documento vivo que puede leerse a través de su forma y estilo de vida (López, 2002g).

Desgraciadamente son muy pocos trabajadores de la salud entre ellos psicólogos que se han interesado en retomar el cuerpo como unidad integral en el proceso de salud-enfermedad. Tal es el caso del Dr. López Ramos, quien ha realizado un extenso trabajo en relación a la importancia de considerar al cuerpo y la mente como una sola unidad. Ver al ser humano con su condición humana y emocional en su cuerpo para así trabajar con el aspecto psicosomático del cuerpo. Además aborda el problema del abandono corporal como uno de los factores que intervienen en las enfermedades psicosomáticas. Así el autor plantea la siguiente pregunta:

“¿Qué hace la psicología por los seres humanos? Dice que trabaja, no qué hace con la conciencia, con la conducta, con el inconsciente, con la subjetividad, con la infancia, con lo mental, con los retrasados mentales, con los famosos niños de la calle, con la locura, etc., y da la impresión de que se construye un hilo entre lo

deseable y entre lo que se hace, se toman los conceptos, se hacen las mejores hipótesis y deducciones, algo así como las colecciones privadas de un sentimiento sobre el otro; justo es reconocer que el esfuerzo intelectual a veces raya en la obsesión por enfrentar la etiología, lo que hace perder la lectura del documento vivo en su unidad existencial; la prioridad de un elemento niega lo demás y en este sentido la focalización se constituye en el peor de los enemigos del tratamiento psicológico” (López, 1997).

Además, es indispensable retomar una psicología del mexicano que se adapte a sus necesidades, su cultura, su historia; a través de alternativas de tratamiento que le permitan al individuo dignificar a su cuerpo y tener una mejor calidad de vida a través de la noción de sí mismo. Alternativas que no dañen y anestesien su cuerpo como en el caso de la farmacopea y la alopatía, o los engaños psicológicos a través de una terapia simplemente verbal con poco éxito.

Una de las alternativas, son las llamadas terapias psicocorporales, las cuales se caracterizan por su interés básico en el cuerpo. Y es cualquier forma de psicoterapia que utiliza de manera sistemática el movimiento, la respiración, la postura o el contacto físico, en el contexto de una relación profesional, con el fin de propiciar la expresión de emociones, y el alivio al sufrimiento adquiriendo una mayor capacidad de sentir placer. Por tanto, cuando hay un desahogo emocional, además de expresarlo, la persona también recupera para sí una posibilidad de “estar en su cuerpo” (Ortiz, 1999).

Retomando, debido a las problemáticas que demanda la sociedad actual, se exige más compromiso, en el sentido de que el psicólogo es considerado un trabajador de la salud, de ahí emana la importancia que tiene abarcar varios aspectos, no sólo mentales sino también corporales, tal como lo menciona Alcaraz -“¿Cómo es que los psicoterapeutas podemos trabajar con la psique, olvidando que su condición imprescindible es el cuerpo?”, tal vez el único momento en el que se da la separación del alma y el cuerpo resulta válida cuando el individuo esta

muerto, es decir, cuando la persona permanece viva, mente y cuerpo son una sola y misma cosa (Alcaraz, op. cit. p.86).

Es así, que la psicoterapia es una práctica que busca aliviar una dolencia, sufrimiento, padecimiento, mal, enfermedad o deficiencia cuyo origen se presupone es mental, es decir, que no tiene origen corporal, orgánico, fisiológico, anatómico, de ahí que se percibe el por qué del olvido del cuerpo.

Al ser anestesiado el cuerpo, sólo restó el sufrimiento emocional o psicológico y para el se inventaron las psicoterapias. Muchos otros modelos psicoterapéuticos se han refugiado en las terapias verbales en las que “se habla mucho, el hacer se limita a las palabras y el cuerpo se reduce a la boca”. El reconocimiento del cuerpo, como condición de lo psicológico y su unidad biunívoca y recíproca, es la opción que más ampliamente se abre para la psicología como ciencia y profesión.

No basta con las propuestas psicológicas que se conocen, ya que se ha llegado a la frontera de los paradigmas y teorías que no ofrecen mayores explicaciones sobre el desarrollo y los nuevos problemas de los individuos. Las psicologías que nacieron en el absolutismo teórico han llegado al fin de su era; las demandas sociales se han manifestado de manera heterogénea, más ante el cambio en los valores y la falta de desarrollo espiritual en las nuevas generaciones, la visión fragmentada del hombre vive sus últimos años pero aún así ejerce un influjo seductor en las nuevas generaciones de psicólogos que enfrentan la crisis de una formación deficiente y carente de alternativas si se dedica a la consulta.

Algunos trabajadores de la salud, han intentado ver al ser humano no de manera fragmentada sino integral, en un plano holístico, evitando el dualismo-cualquiera que este sea; ya que ésta ha tenido como consecuencia las llamadas enfermedades psicosomáticas, que son el resultado de dicha fragmentación corporal, además de estar determinadas en cierto grado por procesos biológicos, psicológicos y sociales.

Así, se pueden observar toda una serie de repercusiones a nivel corporal y psicológico del individuo, actualmente la demanda social es asfixiante, tanto que se vive en una época de crisis incluso existencial; en el caso de las mujeres, tema central en este trabajo, han desarrollado diversas patologías a nivel corporal y psicológico.

De esta manera, se considera importante abordar en el presente trabajo, los factores y/o las causas que repercuten en el abandono corporal y psicológico de la mujer, el cual da como consecuencia, el padecimiento de enfermedades, entre ellas las llamadas psicosomáticas. Mismas que no le permiten tener una mejor calidad de vida y por tanto se confina a que sea solamente cliente constante del médico, debido a su condición de mujer enferma. Siendo eje de su abandono corporal y psicológico, la forma como es concebida dentro del plano familiar, social, cultural. Retomando así, la manera en cómo ha sido abordado el problema del olvido del cuerpo en el trabajo profesional de psicólogo. Además de hacer mención de alternativas que algunos trabajadores de la salud, han utilizado con excelentes resultados en el proceso salud - enfermedad, tanto de mujeres como sociedad en general. De esta manera, el presente trabajo abarca tres capítulos y conclusiones los cuales presentan el siguiente contenido teórico:

En el primer capítulo: **Antecedentes de lo corporal**, se abarca información relacionada con las distintas maneras en cómo el ser humano ha concebido su cuerpo a través del tiempo, desde las diferentes corrientes que lo han convertido en su campo de estudio como la antropología, la historia, la medicina y la propia psicología, entre otras, a través del pensamiento dualista de Descartes, mismo que ha afectado y distorsionado la manera de vivir el cuerpo en un mundo materialista y fragmentado, donde lo último que pasa por la cabeza es el cuerpo. Y así poder entender la situación en la que se encuentra el ser humano en el plano emocional y físico. Así mismo, se menciona la importancia y las repercusiones que han tenido las formas de concebir el cuerpo femenino, de ahí que las mujeres han

asumido diversas formas de concebir su cuerpo a partir de los deseos de los otros, olvidándose de su propia esencia y personalidad, tanto en su aspecto emocional como físico.

Posteriormente, en el capítulo II: **Formas de construcción corporal**, se aborda la importancia de la familia como la base primordial en la construcción emocional del individuo y la forma como se va construyendo la noción del cuerpo, posturas, gestos y demás expresión corporal, las cuales, indican el estado psicológico e historia de vida del individuo, así como la manera en como se enfrenta a la vida. Retomando también los diferentes roles sociales que juega la mujer dentro del sistema competitivo, desde su dependencia afectiva hasta su independencia económica, lo cual da como resultado una forma particular de asumir su cuerpo y su vida personal.

En el capítulo III: **La mujer y su noción corporal**, se menciona la importancia de la relación hombre-naturaleza-hombre, como una de las causas primordiales del abandono corporal femenino; se menciona también las diversas enfermedades más frecuentes como resultado del abandono psicológico y corporal de la mujer, así como de posibles alternativas de ayuda, donde el psicólogo se encuentra inmerso, jugando un papel importante en la investigación y ayuda ante la problemática.

Finalmente, se incluyen las conclusiones donde se realiza una reflexión y análisis de todos los factores que contribuyen a que se presente el abandono corporal y psicológico en la mujer, así como sus consecuencias y repercusiones en la vida femenina.

CAPÍTULO I. ANTECEDENTES DE LO CORPORAL

1.1- Concepción del cuerpo en la sociedad actual

Hablar del cuerpo humano en la actualidad, involucra la forma de vida de la sociedad; Todo aquello que lo conforma tanto física como mentalmente.

De acuerdo con Gervilla (2000), La palabra cuerpo alude lo mismo a la materia animal que a la carne humana, viva o muerta. El ser humano se ha definido con el sustantivo “animal”, un singular animal adjetivado en sus múltiples caras o rostros, como animal racional, político, simbólico, religioso, que ríe, habla, etc.¹

El cuerpo en sus orígenes carece de valor, es sólo un vehículo del alma. Debido a que platón sostiene que el cuerpo es una tumba o prisión del alma caída, como consecuencia del pecado. Por lo tanto es un fundamento en el desprecio del cuerpo.

“el alma está unida al cuerpo parece ebria, aspira a separarse de él...
... es el cuerpo humano tal y como lo observa el médico: un cuerpo, un objeto de la anatomía, pero no un objeto para mí.
... yo sé que tengo un cuerpo, lo sé y lo siento, por que este cuerpo está unido a mí, lo percibo claramente en el dolor y en muchos otros sentimientos. Tengo la conciencia de la pertenencia al cuerpo unido a mi espíritu” (Gervilla, op. cit.).

A lo largo del tiempo, el cuerpo se ha concebido de manera dividida, separada, fragmentada; y por tanto, no se tiene una conciencia de mente y cuerpo, como uno

¹ Desde la concepción platónica del cuerpo-cárcel o tumba del alma, hasta la famosa internacional y hasta olímpica canción “dale a tu cuerpo alegría macarena”, las valoraciones sobre este objeto y sujeto han sido variadas y hasta antagónicas. Las primeras concepciones sobre el ser humano muestran un dualismo en el que el cuerpo es infravalorado a favor del alma, desde los griegos, la más antigua y difundida concepción, es aquella que considera el cuerpo como un objeto físico con propiedades sensibles, materia orgánica común a los animales, o bien como instrumento material al servicio del alma.

sólo. Esto se puede percibir desde el momento en el que la persona no sabe reconocer las sensaciones de su cuerpo, el dolor y las posibles causas de sus padecimientos; como es el cuidar la alimentación, las formas de relacionarse con los demás, las formas de dormir, de respirar, en pocas palabras de vivir. No olvidando que el conscientizarse del cuerpo o de llevar acabo los aspectos antes mencionados, se ven negados hasta cierto punto por la ideología que se transmite a través de los medios de comunicación, la mercadotecnia, el consumismo, y la crisis existencial que se gesta a partir de estos.

El mundo de la imagen en la Televisión, goza de un atractivo especial, todas sus emisiones adoptan la perspectiva del ocio. El objetivo fundamental es enganchar a la mayor parte del público mediante la tecnología del ritmo rápido y placentero; basta observar los presentadores de informativos, concursos, y sobre todo publicidad: cuerpos perfectos, jóvenes bellos, sexy, simpáticos, atractivos, encantadores, de voz tranquilizadora, etc. (Gervilla, op.cit.).

Sin embargo, los medios de comunicación son los nuevos encargados de la transmisión de valores, de innovación, cambio o potenciación de una determinada cultura y mentalidad, tales medios, basados en el sonido y la imagen, han permitido trasladar a millones de personas el modelo del cuerpo a imitar. El cuerpo de la tele es el cuerpo imagen de imitación. La poderosa publicidad ocupa un lugar de extrema importancia: artículos, comentarios, reportajes, etc.

López Ramos (2000) menciona al respecto que: “El cuerpo es el primer instrumento del hombre y el más natural”, pero el individuo no desarrolla y construye en su instrumento natural, más bien hace una vendimia en su cuerpo dejando de lado la oportunidad de desarrollar esa tecnología que es el cuerpo humano.

Sin embargo referente a la salud y en la lógica de los ciudadanos, menciona que:

“morir no sólo es un acto de dejar el cuerpo, también es una construcción cultural y eso entraña la posibilidad de ver al muerto como una culminación de lo que se es en el presente” (López, op.cit.).

Es por eso que una de las problemáticas más acentuadas en la actualidad es la lucha por mantener la salud del ser humano, procurando soluciones viables que le permitan tener una mejor calidad de vida, tomando en cuenta los diversos factores que intervienen en su conformación psicológica, así como aquellos que repercuten a nivel corporal, como por ejemplo: la medicina, la psiquiatría, la psicología, la neurología, la neurofisiología y la antropología, entre otras ciencias que lo han convertido en su campo de estudio, han tenido como punto de referencia la condición cultural, mental y biológica del cuerpo, así como su investigación, tratamiento, cura o rehabilitación, internamiento, custodia o en su defecto, el aspecto estético.

En este sentido, la reflexión filosófica, antropológica y la historia son parte de un proceso histórico que permiten comprender y articular la conformación del pasado el presente y el futuro inmediato de las formas de desarrollo en los estilos de vida y muerte de los ciudadanos (Aguilera, 1998).

Es así, que el autor, hace referencia de que: “existe una representación simbólica en los individuos que integran una cultura como la forma de ver imágenes y conceptualizar el mismo significado en una geografía cultural específica; pues sus manifestaciones son propias de la vida cotidiana, es decir, todos los seres humanos se manejan por símbolos y significados que el estado impone por medio de una educación ideológica o una cultura de aprendizaje vicario”, por lo tanto las formas de vivir y sentir lo corporal en cualquier cultura, son aprendidas y reproducidas por las explicaciones que dan los brujos, los guías religiosos, los médicos, los científicos, los comerciantes y los políticos. A pesar de esto, las maneras de concretarlo, de vivirlo cotidianamente en el cuerpo son un

acto de individualidad. El sujeto hace uso de su elección con el cuerpo de acuerdo con las mediaciones sociales y emocionales; de esta manera una representación simbólica se podría materializar en formas de ser, de amar, de vivir, de comer, de enfermarse y de morir. Es así, que el ser humano es una concreción simbólica de una cultura específica (Aguilera, op. cit.).

El cuerpo humano, es considerado como centro receptor de una cultura, pues elabora sus procesos de integración de información en cuanto a las formas de socializarse por parte de los padres, hermanos, quienes juegan un papel importante en la construcción subjetiva de las emociones y percepciones por parte del individuo (López Sánchez, op. cit.).

Siendo así que los seres humanos se construyen modelos que desarrollan ideas en el cuerpo; lo que comen, cómo se divierten, como son las reglas morales y los principios éticos, hacen que se de una posibilidad de articular la personalidad con un estilo de vida. De ahí que el cuerpo es considerado también como: “un instrumento tecnológicamente muy avanzado” (Aguilera, op. cit.), Siempre y cuando se construya y desarrolle; aunque eso no se da por la cultura instituida, sino que es necesario que el individuo se focalize sobre lo que piensa y desea hacer con su cuerpo.

Si se remonta al renacimiento; el cuerpo se hizo objeto. Se estudió con el mismo método de la Europa renacentista: diseccionando, separando, analizando y algunas veces recomponiendo y sintetizando. El ser humano, bajo el ojo del científico europeo occidental, fue igualmente seccionado en fragmentos que hasta la fecha bajo este enfoque no ha podido recomponerse.

El pensamiento dualista de Descartes, consideraba el cuerpo humano como una máquina compuesta de huesos, músculos, venas, sangre y piel. Además hizo énfasis en la diferencia entre el espíritu y el cuerpo, pues el espíritu era considerado indivisible y el cuerpo divisible. A partir de esto el hombre comenzó a

fragmentarse y a identificarse con su mente y no con todo su organismo (Juárez, 2002).

Así, el cuerpo se dividió en anatomía, fisiología, nosología, patología, neurología, cardiología y tantas partes como especialidades se conocen incluyendo a la psiquiatría y la psicología; Y en cada una de estas especialidades científicas, el método es el mismo, analizar, diseccionar, separar y buscar relaciones entre las partes para intentar comprender el todo. También la conducta, el comportamiento, el inconsciente, la emoción, han sido separadas y despojadas del cuerpo.

Las terapias se han inventando para devolver la razón, la salud mental, la felicidad, pero no tienen modo de incorporarlo a sus esquemas conceptuales y metodológicos, de hecho se definen por dejar el cuerpo al margen y por ello se denominan psicoterapias, es decir, terapias de la psique, de la mente, del inconsciente, de la conducta, no del cuerpo; para las dolencias del cuerpo está el médico, para las dolencias del alma el sacerdote o el psicólogo (Alcaraz, 1998).

Otro aspecto importante, es el dolor del cuerpo el cual a sido transformado por la medicina moderna considerada más de carácter cosmético, es decir, que busca la comodidad del individuo más no su salud, lo que hace hoy en día intolerable e inaceptable el dolor de cabeza y cualquier otro dolor corporal; en otras palabras el objetivo de este tipo de “ medicina cosmética ” es que no se sienta el dolor, lo que no permite atajar a tiempo la enfermedad con una alternativa preventiva; debido a esto se puede decir que el negocio es redondo, puesto que la enfermedad persiste, es necesario regresar con el médico; la farmacopea de los analgésicos y antihistamínicos han eliminado, la capacidad natural de identificar lo que está dañado o enfermo en el cuerpo (Alcaraz, op. cit.).

Es así que la historia del cuerpo ha sido olvidada a pesar de la facilidad que se tiene para observar los mensajes del mismo; hablar de la percepción que los

individuos tienen de su cuerpo, permite mencionar la influencia que en la sociedad, el tiempo y la zona geográfica tienen en dicha percepción.

Las diferentes etapas o períodos de vida de un individuo reflejan imágenes y sentimientos diversos hacia sí por ejemplo: durante la infancia la noción del cuerpo se va generando paulatinamente, no se refieren a órganos, cuerpo sin órganos, sino a nociones psíquicas vagas que empiezan a reconocer sensaciones difusas. En el caso de los adolescentes o adultos jóvenes, la sociedad los ubica como un grupo no productivo o despreocupado, ya sea por el desempleo o por actividades no productivas lo que da al joven una imagen corporal defectuosa o deforme por el constante ataque a su autoestima dado que no puede lograr sus propios satisfactores, materiales, morales, emocionales o intelectuales, lo cual se vive como impotencia, incapacidad, humillación o castración (Rivera, op. cit.).

Los conceptos culturales del cuerpo juegan un papel importante al estar mezclados con la realidad de cómo se percibe y experimenta este; aunque el cuerpo sea eminentemente natural, es precisamente el hecho de percibirlo, lo que hace que estén arraigados en la psique colectiva conceptos de él culturalmente variables, por ejemplo: en Melanesia, el crecimiento y desarrollo del cuerpo se define fundamentalmente por medio de las relaciones sociales y espirituales, y en occidente el individualismo y atomismo personal están tan arraigados que la independencia del cuerpo como entidad biológica cae por su propio peso. En la sociedad industrializada occidental por ejemplo, se tiende a separar los ciclos sociales y espirituales dado que los mundos corporales, sociales y espirituales son independientes unos de otros (Rivera, op. cit.).

El cuerpo es hoy un valor especial generador de la cultura, lo cambiante a través de los siglos, es el sentido, los calificativos o valoraciones que se le han sido asignados como son: cuerpo-cárcel, cuerpo-templo, cuerpo-placer, cuerpo dinámico, cuerpo estético. Así, la cultura es el arte, la literatura, la ciencia, la moda, las creencias, las canciones, la organización social, y política, los modos de

pensar, sentir o vivir de cualquier colectivo humano. De esta manera el hombre necesita para su desarrollo, del medio cultural. En este caso, la cultura del cuerpo es como algo humano, artificial e intencional, si bien con la valoración y sensibilidad propias de este momento histórico: el cuerpo, es sujeto y objeto de un cambio cultural o de una cultura del cambio, en la cual la pluralidad de sentidos y valoraciones es inherente al mismo (Gervilla, 2000).

En este sentido Rivera Mendoza menciona que el hombre es libre propietario de su cuerpo, expresa el personaje que quiere ser, su carácter, pero la forma en que los hombres y sociedades hacen uso de él, facilita que este adquiera para cada uno sentidos y consecuencias precisas que son acentuadas, valorizadas, y aceptadas por la cultura que cada sociedad tiene, sus costumbres y tradiciones, las cuales son transmitidas por diferentes medios como el cine, la televisión, las instituciones, etcétera; de ahí que cada uno de los movimientos y posiciones constituyen una idiosincrasia social y no sólo el resultado de movimientos puramente individuales, ni solamente físicos; son parte de la educación, las reglas de urbanidad y la moda adquiridos por un proceso en donde desde niños se imitan los actos de los adultos. La persona adopta una serie de comportamientos ejecutados ante él o con el, por los demás (Rivera, op. cit.).

Burke (1994) por su parte, “indica que el cuerpo en otros tiempos había sido algo público y se privatizo convirtiéndose en el lugar de vergüenza narcista en la cultura burguesa; desapareció como instrumento de erotismo, como cualidad de permanencia de una persona; el archivo fotográfico de la época revela y confirma muchos datos acerca de las transformaciones físicas de la condición humana, en la era moderna: envejecimientos, deformidades, mal nutrición, etc., así como lo que se denomina “presentación del yo” - Lenguaje corporal, gestos y apropiaciones del espacio físico – muy característicos y determinantes en la percepción del cuerpo.

Por otra parte, aparece un nuevo aspecto del individualismo: un narcisismo que designa el nacimiento de un nuevo individuo en sus relaciones con él mismo y su cuerpo, con los demás y con el mundo. Este narcisismo es visible en múltiples prácticas cotidianas: angustia por la edad, obsesión por las arrugas, interés por la salud y la línea; rituales de control o chequeo, mantenimiento (masajes, saunas, deportes, regímenes de adelgazamiento; cultos solares y terapéuticos; superconsumo de los cuidados médicos y productos farmacéuticos).

De este modo el cuerpo ya no es una máquina, sino que designa una identidad profunda de la que no cabe avergonzarse, por lo tanto, puede exhibirse desnudo en las playas y en los espectáculos con toda naturalidad. La persona tiende a obedecer a las presiones sociales con las cuales se identifica.

Así, el medio para ser verdaderamente uno mismo acorde con los demás es ser: joven, esbelto, actual, guapo y dinámico (Gervilla, op. cit.).

Tal como se mencionaba anteriormente, el cuerpo es el primer instrumento del hombre y el más natural, que le permite tanto expresarse como valorarse y hacerlo depositario de sentimientos, fricciones y dolores. De hecho muchas de las enfermedades actualmente son consideradas como emocionales y podrían tener causas físicas directas o en general suponer desequilibrios bioquímicos (Rivera, op. cit.).

Con relación a esto, López Ramos (2000) menciona que lo corporal y su representación social tienen un trasfondo ideológico político que es cruzado por la mercadotecnia de una concepción económica que vende lo corporal o al menos su imagen en una estrecha relación con las aspiraciones colectivas de lo instituido y que descarta a la vez un proyecto de humanización.

“La fragmentación corporal la define como la manifestación de la concepción atomizada del mundo material; aspirar al conocimiento del cuerpo por la vía de dividirlo es negar dicha aspiración” (López, op. cit).

En cuanto a conocimiento del hecho y sus orígenes da oportunidad de estructurar los mecanismos con los cuales se construye la representación corporal simbólica. En el siglo XIX en México la perspectiva impresa en revistas científicas y de divulgación de la época, que consideraban el cuerpo como terreno fértil, para vender a clientelas crecientes desde los nuevos perfumes y ropa afrancesada hasta formas de curar con ungüentos, campo de la medicina alópata que sustenta la fragmentación corporal. De este modo la representación simbólica del cuerpo en esa época está desmembrada de la historia y de los procesos culturales, el cuerpo adquiere valor como mercancía, como fuente de riqueza para diversos ramos comerciales y los cuidados en el campo de la salud posibilitan nuevas fuentes de riqueza en la industria del consumo, la heterogeneidad desarrollada en torno a una propuesta de lo corporal tendrá su impacto en la sociedad del siglo XX (López, op. cit).

Una historia del cuerpo humano menciona López Ramos (op. cit.) debe partir de la relación que tiene la sociedad con su representación simbólica, pero el proceso de la relación humana hombre-mujer y su sostén en el don de la mujer es una categoría que no se puede englobar en la condición corporal, es una circunstancia histórica de las diferentes sociedades, con culturas específicas.

Se considera al respecto que el significado del cuerpo no es el mismo para la generalidad de la población. Las culturas tienen sus propios símbolos, y al ser socializados se dan los sincretismos corporales en la vida ordinaria, así como la representación simbólica sobre las formas de hacer uso del cuerpo, incluso un poco más allá, en las formas del placer, maneras de alimentarse, o castigarse.

La idea de lo corporal que conciben los hombres en las diferentes culturas, incluyendo el campo de la salud, tanto en la medicina alópata como en la psicología, se alejan de la realidad corporal y su proceso histórico provoca que los individuos no puedan interrogarse sobre las formas de morir, pues lo consideran como “El fin natural de un cuerpo, nunca como un resultado de una forma de vivir por lo tanto no se tiene una muerte digna” (López, op.cit.).

Como se puede observar existen diversas formas de concebir el cuerpo, dependiendo de diversos factores tanto sociales, culturales, económicos, políticos, médicos, etc., aunados a los diversos cambios y transformaciones de la sociedad a través del tiempo.

Es por eso, que en los últimos diez años la preocupación por el cuerpo se ha convertido en una manía social, ha inducido a pensar, hablar, planificar y preocuparse por él.

El desentenderse del propio cuerpo para dejarlo a cargo del control heterónimo de la medicina institucionalizada, es producto a su vez del menosprecio de lo sensorial. En consecuencia, en el quehacer profesional del psicólogo – como en su propia vida ocurre – el cuerpo ha dejado de tener un lugar preponderante debido a la enorme facilidad con el que es insensibilizado a base de antihistamínicos, sedantes, analgésicos, antiinflamatorios, etc., y a la pérdida de perspectiva en cuanto al valor de la supervivencia de diagnóstico, y de tratamiento que tiene el dolor para un psicoterapeuta.

“Al ser anestesiado el cuerpo, sólo restó el sufrimiento emocional o psicológico y para él se inventaron las psicoterapias” (Rivera, 1998).

De esta manera, “muchos otros modelos psicoterapéuticos se han refugiado en las terapias verbales en las que se habla mucho, el hacer se limita a las palabras y el cuerpo se reduce a la boca” (Alcaraz, op. cit.).

El reconocimiento del cuerpo según Alcaraz, como condición de lo psicológico y su unidad biunívoca y recíproca, es la opción que más ampliamente se abre para la psicología como ciencia y profesión.

Además “la psicología es la única de las palabras sobre la que los hombres han arrojado las más difíciles preguntas acerca del ser humano” (López, 1998).

En este sentido, de acuerdo con López Ramos (1995):

“La psicología mexicana es un embutido que se ha vuelto consumo barato y producto caro para los consumidores del mercado más ignorante, la venta de imágenes proyectivas es una idea antigua sobre el mundo interior, y quien explota el mercado de la morbosidad o de la adolescencia en las revistas de consumo casero, sólo contribuyen a la confusión y opaca la luz del entendimiento de la vida pasional y emocional”.

La relación hombre - naturaleza, es lo que da un significado y sentido a la vida, “La historia de la época moderna al menos al nivel de la mente, es la historia de un desencantamiento continuo, ahora la gente se reconoce así misma en sus bienes, se han convertido en lo que poseen y por ende su valor como personas. De ahí que ha surgido una época que tiene por norma la depresión convirtiéndose en una época oscura y triste” (Berman, 1997).

En ese sentido, se puede observar toda una serie de repercusiones a nivel corporal y psicológico en el individuo, actualmente la demanda social es asfixiante, tanto que se vive en una época de crisis inclusive existencial; en el caso de las mujeres, han desarrollado diversas patologías tanto a nivel corporal como psicológico debido a sus roles sociales, la forma en como ha sido educada, la manera como se le ha enseñado a apropiarse y concebir su cuerpo, y en general como se le es concebida. En la actualidad, se pueden observar mujeres con serios

problemas de obesidad, depresión, esquizofrenia, neurosis, anorexia, bulimia, entre otras.

El aspecto religioso, se considera que ha jugado un papel importante en cuanto a las formas de concepción del cuerpo, en especial la religión católica, ha hecho una sofisticación de la expresión corporal como por ejemplo: una lectura del cuerpo que se puede apreciar a partir de esta, es la del miedo a la muerte, por lo que morir se convierte en un enemigo que se tiene que vencer por el medio que sea, por lo tanto, el dolor se hace consigna en las sociedades católicas para no ver la realidad de un mundo que esta en constante cambio, y se niega la posibilidad de vivir sin culpas; por lo que se crea un cuerpo lleno de ideas, y hará que la vida sea mucho más dolorosa, encontrará nuevos síntomas para construir sentimientos y mecanismos de resistencia (López, 2002).

Los seres humanos han entrado en una nueva fase en relación con su cuerpo y el manejo de las expectativas de la vida, la ansiedad y el estrés en nuestro tiempo, debido a que se inaugura en el siglo XIX con la expansión de la Industria, “el siglo de los padecimientos emocionales” ya que fue el siglo de los problemas psicológicos.

“...el hombre es un ser dividido en lo más profundo de su corazón roto. Se siente como si no estuviera hecho de una sola pieza. Dentro de sí experimenta la contradicción. Su vida encierra la muerte. Encuentra motivos para engañarse y engañar. El hombre siente su interna división al tener que reconciliar lo temporal con lo eterno, lo relativo con lo absoluto, el yo con el tú, la libertad con la obediencia, el deseo de poseerse, con el llamamiento a darse. Entre lo que debería ser y la forma concreta en que existe, se da una fuerte tensión que lo destroza. Una de las cosas que le cuesta más trabajo es aceptarse a sí mismo...” (García, 1990).

Se considera también al ser humano como parte del universo donde lo que han realizado sus predecesores tienen consecuencias en el presente, es decir, la forma de vivir en el presente conlleva una marca de la historia de la depredación que se concretiza en el cuerpo humano (López, 2002).

En otro sentido, Moore (1993), considera que el cuerpo es una fuente inmensa de imaginación, es el alma presentada en su forma más rica y expresiva, en él se ve la fisonomía, la temperatura, los tics, erupciones de la piel, enfermedades, y un sin fin de formas expresivas.

Pero también, el cuerpo es considerado una máquina eficiente que hay que mantener en forma para que sus órganos funcionen sin tropiezos y durante el tiempo que sea posible. Si algo anda mal con la parte que sea, se le puede reemplazar con un sustituto mecánico, por que esa es la forma en que vemos el cuerpo: como una máquina.

“Si nos liberamos de las garras de la visión mecánica que tenemos de nuestro propio cuerpo y del cuerpo del mundo, asomarían a la luz muchas otras posibilidades. Se podrán ejercitar no solamente los músculos, sino también la nariz, los oídos y la piel. Se podrá escuchar la música del viento en los árboles, los grillos, y el pululante silencio musical de la naturaleza. Podremos enseñar a nuestros ojos a mirar con compasión y aprecio.”

Por su parte, Laín (1996) hace referencia de que todos perciben el cuerpo como algo propio, algo físico, que no es una cosa, ni un cuerpo más de la naturaleza, sino el cuerpo vivo: que siente, que quiere, que se mueve libremente. El único que no es sólo un cuerpo sino mí cuerpo; el único del cual dispone de modo inmediato, del mismo modo que se dispone de sus órganos.

De esta manera, el cuerpo es considerado por el hombre como un segundo, tercer o cuarto plano, dependiendo del individuo, ya que la mayor parte del tiempo

se encuentra más preocupado por sus actividades cotidianas que de sí mismo. En ocasiones, las mujeres no comen en todo el día hasta no terminar sus quehaceres, las personas que laboran no desayunan, el hombre agobiado por su trabajo sólo llega a cenar, el adolescente no come a sus horas, los niños esperan a sus padres para comer. Así se pierde la conciencia de sí mismo. La pregunta es: ¿cómo se espera rendir con eficiencia en las actividades y en la forma de vida que se tiene, si la persona no se cuida?

Así mismo, la mujer también tiene una forma muy peculiar de concebir su cuerpo a través de un proceso histórico, político y cultural.

1.2 La concepción del cuerpo femenino

Es interesante observar cómo existen diversas maneras de concebir, describir, cuidar y curar el cuerpo humano, en especial el cuerpo femenino; tal es el caso de la cultura médica que asignó al cuerpo un estilo de vida el cual permite o prohíbe formas de comportamiento en el cuerpo civilizado y no sólo en el espacio público sino también en el privado. Estas pautas de comportamiento están marcadas por la anatomía y constitución de los cuerpos. De ahí que la representación de la sexualidad que los médicos mexicanos del siglo XIX tuvieron de los cuerpos de las mujeres y de los hombres que fue colocándolos en lugares diferentes de apropiación y vivencia del cuerpo (López Sánchez, 1998).

De esta manera, con lo que respecta a la imagen corporal femenina, ni el hombre ni la mujer visualizan la importancia de lo femenino ni en lo económico ni en lo social, su valor deviene de su doble rol como objeto sexual y como madre de hijos pequeños, ya que se ha considerado que la mujer deshabita su cuerpo y lo concibe como algo para los otros - padres, hermanos, cuando es pequeña, hijos y esposo cuando es mayor, nietos en la senectud – por lo que se llegó a considerar que las mujeres en el sistema social tenían tres tipos de segregaciones “ser

pobres, ser prietas, y ser mujeres”, por lo que su autoestima e identidad se encuentran devaluadas en el sentido de que son sumisas y dependientes.

Tal es el caso de la mujer mexicana, según Castellanos (1973), carece del brillante cutis y la esbelta figura de las inglesas; de las facciones finamente cinceladas de las españolas; del donaire y la gracia de las francesas. Pero la belleza de las mujeres de México, consiste en los soberbios ojos negros, el hermoso cabello oscuro, en la hermosura de brazos y manos, de su pequeño y bien formado pie; sus defectos: son de corta estatura, demasiado gordas, sus dientes suelen ser malos y el color de su tez no es el olivo pálido de las españolas, ni el moreno brillante de las italianas sino un amarillo bilioso. De ahí que la mujer mexicana presenta una sensación de inferioridad ante la belleza corporal de las extranjeras.

La percepción de su cuerpo en ocasiones llega a tener características infantiles, al constituirse una idea corporal de vivencias confusas. – Lo malo, lo feo, lo rechazado, lo que envenena, lo que no se entiende, lo que angustia, lo que deprime – causa devaluación y anulación de su personalidad (Colette, 1987).

Beauvoir (1950), menciona al respecto que la mujer ha llegado a avergonzarse de su cuerpo, a sentir inferioridad física; sin embargo, en la etapa de prepubertad antes de la menstruación, la niña no experimenta un disgusto por su cuerpo, sino que está orgullosa de convertirse en mujer. Posteriormente en su primera menstruación es cuando aparece el sentimiento de vergüenza presentándose como un acontecimiento repugnante y humillante. La niña siente que su cuerpo se le escapa, que deja de ser la clara expresión de su individualidad; y se vuelve extraño y al mismo tiempo se siente captada por los otros como una cosa; tiene miedo de convertirse en carne y miedo de mostrarla.

Debido a que el cuerpo de la mujer le es sospechoso, lo espía con inquietud y le parece enfermo: está enfermo. Ya que ha visto que ese cuerpo es frágil, y en él se

producen desórdenes orgánicos. La angustia de ser mujer, en gran parte, es lo que roe el cuerpo femenino (Beauvior, op. cit. p.25).

Con relación a la posición de la mujer en segundo término, López Sánchez (1998) comenta, que durante el renacimiento el cuerpo tuvo un papel importante en el proceso de individuación mediante el cual el ser humano se diferenció de la comunidad. El cuerpo se convirtió en la frontera y marca que diferenciaba de un sujeto a otro. El ejemplo más sobresaliente fue el de la investigación anatómica a través de la disección del cuerpo humano, especialmente el femenino el cual dejó de ser el signo de la presencia humana y pasó a ser un accesorio. En esta disociación hombre / cuerpo, este último se convirtió en un objeto de estudio como realidad autónoma, es decir, hubo una ruptura entre la presencia humana y el cuerpo.

La insistente preferencia de los médicos por disectar los cuerpos femeninos hace pensar en el proceso de separación entre el cuerpo y la persona, en el cual el cuerpo es un signo desprovisto de valor que permitía la ejecución de la autopsia; el cuerpo femenino en comparación con el masculino, fue considerado como vestigio despreciado que facilitaba la desmembración de su anatomía.

El cuerpo de las mujeres, una vez sin vida representaba la posibilidad de obtener fragmentos anatómicos singulares. De esta manera, se vuelve objeto de exhibición y colección. Actualmente esto se puede apreciar en el puesto de revistas por ejemplo: en la primera plana o portada de estas se encuentran las mujeres como símbolos sexuales y liberales, como atractivos.

Varias fueron las razones por las cuales las mujeres se convirtieron en el objeto de experimentación preferido por los médicos. En primer lugar por que era la parte de la población que más solicitaba el servicio, debido a los estados de preñez, en segundo lugar, al medicalizarse el embarazo, cobró fuerza la idea de la mujer como una eterna enferma: Además de que al útero se le responsabilizó primero de

ser la perdición de los hombres y luego de ser el causante de la histeria femenina y toda clase de padecimientos en las mujeres; de esta manera la enfermedad era sinónimo de pecado desde la lógica médica, el cuerpo de las mujeres sirvió como cobaya (conejillo de Indias) (López Sánchez, op. cit.).

En un sentido religioso, el cuerpo esta compuesto por la carne y el alma, la carne por su naturaleza es presa de las pasiones y las perversiones humanas, especialmente el cuerpo de la mujer en el mito religioso, ha representado el apetito sexual casi demoníaco; en la Biblia por ejemplo Eva fue la responsable del pecado original; lo cual esta relacionado con la explicación del dolor de parto (López Sánchez, op. cit.).

Aunado a lo anterior, existía una discusión acerca de la insensibilidad femenina donde se mencionaba que las mujeres tenían un umbral al dolor mucho más alto que los hombres debido a su constitución fisiológica, considerando que las mujeres eran más sensibles al dolor moral que al físico. La expresión del dolor moral era más claro en la mujer que en el hombre, por lo tanto el hombre estaba asociado a la razón y la mujer al cuerpo (López Sánchez, op. cit.).

Por otro lado Rodín (1993), menciona que el cuerpo femenino se ha convertido en la nueva moneda en la apariencia, el buen aspecto y la aptitud física son ahora la medicina de su valor social, ya que el aspecto no sólo se ha vuelto increíblemente importante, sino que se han llegado a aceptar imágenes tipificadas de la belleza; la búsqueda de la perfección imposible, inspirada en el cine, que ejerce un poder hipnótico.

Las artes plásticas, que son fuentes primarias de imaginación para los cuerpos perfectos, los estilos y el aspecto han sido remplazados en la cultura actual por la televisión, las películas y las revistas que venden atractivos.

En los últimos diez años la preocupación por el cuerpo se ha convertido en una manía social, ha inducido a pensar, a hablar, planificar y preocuparse por el cuerpo. Como por ejemplo en los siglos XII Y XIII a las niñas chinas les vendaban fuertemente sus pies para crear el piececito estrecho y pequeño que estaba de moda; esa costumbre dejó cojas a centenares de miles de mujeres, y en el siglo XIX el cuerpo femenino bello necesitaba del corsé, que generaba dificultades respiratorias, estreñimiento, debilidad y una clara tendencia a la indigestión. En todas partes y en todos los tiempos, las mujeres han percibido sus cuerpos como incompletos, como faltos de un modelado, de perforaciones, de incisiones, de refinamiento y de un ajuste final que los convirtiera en motivo de belleza y alegría, tanto en el plano individual como en el social (Rodin, op. cit.).

De esta manera las mujeres parecen tener menos conciencia de su cuerpo, por que se ven forzadas a preocuparse por llegar al ideal establecido, por lo que no van adquiriendo paso a paso el conocimiento adecuado sobre sus propios cuerpos. Con respecto a esto, las emociones pueden interferir con el conocimiento corporal, por que la imagen del cuerpo suele cambiar según sea su estado emocional (Rodin, op. cit.).

Con respecto a la falta de conciencia del cuerpo femenino, Janeway (1978) menciona como antecedente, que desde la antigüedad, las mujeres han sido subordinadas y subalternas del hombre. Por lo que ha ordenado el estado de la mujer, es decir, no le dio el control sobre su cuerpo, no le permitió decidir si quería o no tener hijos o cuando.

En este aspecto el entorno social juega un papel importante ya que repercute en el poder de la mujer, el cual emana de la valoración social de su cuerpo y de su sexualidad. Cuando ese cuerpo es descalificado entonces las mujeres pierden su poder: ya no pueden seducir, contraer un matrimonio favorable, ocupar un lugar “digno” de valía dentro de su comunidad.

De ahí el cuestionamiento ¿Qué pasa con el cuerpo de las mujeres? lo primero son las medidas: tanto de peso, tanto de pecho, tanto de cintura, etc.; el cuerpo femenino no tiene entonces valor por sí mismo y su placer es insignificante. Lo que importa es que ese cuerpo femenino se moldee y decore para ser deseado y para dar placer a otro, se trata de someter continuamente al cuerpo en un tratamiento acondicionador que lo mantenga fresco y apetecible para otro. Este continuo esfuerzo instala en las mujeres sentimientos de culpa y de inseguridad (Rodin, op. cit.).

El concepto de belleza trae consigo toda una serie de conflictos físicos y psicológicos en la mujer, si ella se considera “fea” despreciará su propio modo de ser, castigará su cuerpo por no ser joven, esbelta o blanca, se considerará artificial, falsa, por lo que será despreciarse a sí misma. En cambio ser bella será amarse más allá de lo que diga la ideología de la cultura, ser bella será auto amor y eso significará un reto (Rodín, op. cit.).

De esta manera se puede apreciar el impacto psicológico de la mujer ante una sociedad que demanda un cierto estándar de cómo debe ser una mujer tanto a nivel emocional como físico, lo que la llevará a desarrollar toda una serie de patologías, mismas que comenzaran a gestarse desde la educación y el seno familiar, la forma en como la mujer se va a concebir tendrá un trasfondo ideológico, político, cultural arraigado. Tal como lo menciona Zaretsky (1978), en cuanto a la supremacía masculina, está considerada como un fenómeno natural o biológico, que esta impuesta socialmente a través de condicionamientos ideológicos, y socialización a temprana edad; el confinamiento de la mujer en la familia, el monopolio masculino de violencia y demás instituciones. Por lo que la mujer ha estado universalmente subordinada al hombre. La supremacía masculina considera que tiene sus orígenes y surgimiento con la familia biológica: que es la unidad reproductora básica compuesta por macho/ hembra/ hijo, y que de esta manera las mujeres han estado a merced de su biología, además con la evolución de la sociedad la mujer siguió confinada en la familia, mientras que el hombre salió

a organizar la producción, hacer política y guerrear. El desequilibrio fundamental de poder social que caracteriza a la familia biológica - es la dependencia de la mujer respecto al hombre, de los niños respecto a los adultos - organizándose una psicología de poder, un esquema psicológico de dominio-sumisión.

Siendo que la familia es la institución primaria a través de la cual la mujer participa en esta sociedad, es aquí donde la ideología de la misma contribuye en mayor grado a conformar sus creencias y mantener su opresión, además de que el núcleo familiar es considerado el crisol de la vida emocional que se conforma por primera vez y a lo largo de la vida, es la institución principal de la sociedad.

Por otro lado, basándose en la propiedad, el hombre procuró llevar también las riendas de su casa, la mujer fue degradada, sojuzgada, la esclava de la codicia femenina, un mero instrumento para crear niños. La mujer se convirtió en la primera criada doméstica, al ser expulsada de participar en la producción social. Se estableció su opresión al quedar confinada a la familia (Zaretsky, op. cit.).

Sin embargo su autoestima e identidad están devaluadas en el sentido de que ellas son sumisas y dependientes, debido a esto en las mujeres su patología es poliforma en cuadros neuróticos, psicosomáticos, depresivos, úlceras, colitis nerviosa, histerofobias, hipertensión, entre otras, en cambio en los hombres adultos los padecimientos regulares son, úlceras, ansiedad, y estrés (Aguilera, 1998).

Como se mencionaba anteriormente, las mujeres, han desarrollado diversas patologías tanto a nivel corporal como psicológico debido a sus roles sociales, la forma en como ha sido educada, y la manera como se le ha enseñado a apropiarse y concebir su cuerpo. Sería una gran lista de padecimientos que las mujeres han desarrollado como normales o por ser simplemente propios de su condición corporal femenina. Al respecto, el hombre ha jugado un papel importante por la forma de relacionarse con la mujer y la manera en cómo la

concibe, por lo cual no podría descartarse, por ser parte del equilibrio biológico y social.

Es así, que en la actualidad el cuerpo de la mujer presenta una nueva significación, pues se ha convertido en un símbolo de fuerza, independencia y de logros, así como de atractivos; Un cuerpo delgado y fuerte por ejemplo, se muestra poderoso, no vulnerable, y puede que refleje un cambio en la idea que las mujeres tienen de ellas mismas (Belmes, 2003).

De esta manera, se puede decir que el cuerpo es el centro neurálgico de la identidad Psicológica, con él se viene al mundo y es lo que se deja al morir.

Debido a la necesidad de verse bella, sentirse aceptada, amada, y el concepto del físico femenino; el cuerpo de las mujeres se ha sometido a la crítica constante, ya que, como se encuentra genéticamente para tener una proporción bastante alta en grasas, y las hormonas femeninas se desequilibran cuando dicha proporción es baja; provoca que el ideal corporal femenino sin grasa sea considerado un estándar "artificial" y exigente. Ocasionando frustración y cuadros depresivos. Debido a su concepción genética, lo que llega a desarrollar compulsión e incluso obsesión (Rodín, op. cit.).

López Sánchez (2002) menciona, que frecuentemente la mujer presenta un halo de dolor y tristeza que acompaña su vida, ya que su cuerpo así lo denota: obesidad, varices, diabetes, cáncer, etc. Vive definitivamente una historia con ese cuerpo cuyo primer espacio de referencia y significación es la familia, la cual le ayudará a determinar la forma de vivir su propio cuerpo.

Cabe señalar, que la forma en cómo la mujer conciba su cuerpo va a depender de su concepción emocional y psicológica dentro de la sociedad, donde se podrá ver limitada y acosada por el flujo de símbolos y significados que se le atribuyen a su condición de mujer.

Por su parte, Matoso (1992) hace referencia de que cada persona tiene una relación única y específica con su cuerpo, ya que el cuerpo deseado será de acuerdo al medio social al que se pertenece. Por ejemplo: la mujer de clase media satisface una imagen de mujer liberada, o productiva, o mujer múltiple (ama de casa, madre, profesional) las cuales trata de encajar en su cuerpo. Al agobiarse con esto, aparecen problemas corporales muy comunes como son: malas posturas, problemas de alimentación, tensión abdominal, entre otras. Así, tanto mujeres como hombres buscan acomodar una imagen corporal propia a la imagen corporal social, en general muy exigente, que tiene que ver con una crueldad social a la que le cuesta mucho respetar a las personas, sobre todo emocionalmente.

1.3 Concepción psicológica de la mujer

Parte de lo que corresponde a la psicología de la mujer se ve reflejado en su condición emocional y la forma de concebirse en general. En el punto anterior se puede observar que la mujer ha sido considerada como objeto sexual, como aquel individuo que se vive a través de los otros, que no es ella ni siquiera dueña de su propio cuerpo, mucho menos de sus pensamientos, sentimientos, comportamientos, y proyecto de vida. Hacerse responsable de ella misma implicaría todo un reto, En este sentido, Octavio Paz (1997) hace referencia de la condición de la mujer en México, mencionando lo siguiente:

“Los Mexicanos consideran a la mujer como un instrumento, ya de los deseos del hombre, ya de los fines que le asigna la ley, la sociedad o la moral, fines sobre los que nunca se les ha pedido su consentimiento y en cuya realización sólo participa pasivamente, en tanto depositaria de ciertos valores. Prostituta, diosa, gran señora, amante, la mujer transmite o conserva, pero no crea los valores y energías que le confiere la naturaleza o la sociedad. En un mundo hecho a la imagen de los hombres, la mujer es sólo el reflejo de la voluntad y querer

masculinos. Pasiva, se convierte en diosa; amada, en un ser que encarna los elementos estables y antiguos del universo: la tierra, madre y virgen; activa, es siempre función, medio, canal. La feminidad nunca es un fin en sí mismo, como lo es la hombría”.

Cabe señalar que el autor, refleja el sentido de inferioridad que la mujer ha adoptado, el sentir que su cuerpo, su propia vida le pertenece a los otros, ha creado una concepción de sí misma de manera fragmentada y ausente de sí misma. Por lo que:

“Se le concibe como un ser oscuro, secreto y pasivo. No se le atribuyen malos instintos: es más se considera que ni siquiera los tiene, no son suyos sino de la especie, la mujer encarna la voluntad de la vida, que es por esencia impersonal, y en este hecho radica su imposibilidad de tener una vida personal, ser ella misma, dueña de su deseo, su pasión o su capricho, se le considera ser infiel a sí misma.”

La mexicana simplemente no tiene voluntad menciona Paz; su cuerpo duerme y sólo se enciende si alguien lo despierta; así mismo, se hace referencia de su analogía cósmica: La mujer no busca, atrae, y el centro de su atracción es su sexo, oculto, pasivo.

Por otro lado, se da una concepción falsa cuando se hace referencia de que la mujer es un ser muy sensible e inquieta, y no solo se convierte en objeto sino, en cosa. Además como todas las otras es un símbolo que representa la estabilidad y la continuidad de la raza.

Además se alía una significación social: en la vida diaria su función consiste en hacer imperar la ley y el orden, la piedad y la dulzura.

“Así mismo, surge también la idea de “La sufrida mujer mexicana”, mito que fue creado a partir de su anatomía “abierta”, como por su situación social; el mal

radica en ella misma; por naturaleza es un ser “rajado”, abierto, se hace virtud de su flaqueza original, el ídolo siempre vulnerable, siempre en trance de convertirse en ser humano, se transforma en víctima, pero en víctima endurecida e insensible al sufrimiento, encallecida a fuerza de sufrir. Por obra del sufrimiento las mujeres se vuelven como los hombres: invulnerables, impasibles y estoicas” (Paz, op. cit.).

Al respecto se deduce que parte de la condición emocional de la mujer se desarrolla en la niñez, parte fundamental de todo ser humano, por ejemplo: Las mujeres se encuentran como seres dependientes, puesto que son tratadas con delicadeza, paciencia, extremos cuidados, es la imagen y semejanza de la madre, quien le enseñará los deberes de las mujeres así como la forma de querer, enfrentarse a la vida, de vestirse, de sentir; en todo su comportamiento, mismo que será medido más tarde por la sociedad y su medio de convivencia (Echevarri, 1997).

La mujer debe ser delicada, callada, reservada, pura, virgen, bella, sutil, amable, comprensiva, fuerte, flexible, entre otras cualidades que con el tiempo llegan a ser defectos, cuando son usados para abusar de su integridad como persona. Así, comienza a formarse la psicología de la mujer, en la manera como se le enseña a comportarse ante la sociedad, comenzando con la lucha entre “el ser” y “el deber ser”.

Actualmente, este ha sido uno de los aspectos que más controversia a creado, comenzando con la liberación de la mujer, esa lucha constante de cómo es que debe comportarse, y lo que le dictan sus emociones y sentimientos, lo que debe de hacer o lo que realmente ella quiere, esto ocasiona que su psicología se convierta en una atrocidad, llena de confusiones.

Con lo que respecta a su educación, Hierro (1997) menciona que la educación informal para la mujer significa hablar del comienzo de su desigualdad, ya que su formación se concibe con base a los prejuicios y rezagos culturales que

constituyen un freno para su liberación, como la adquisición de atributos que la sociedad patriarcal juzga femeninos: pasividad, abnegación, debilidad, sumisión, habilidad para darle gusto y retener al hombre capaz de protegerla, cuidarla y brindarle seguridad, logrando con esto que la mujer sea dependiente de su propio entorno.

“Para una mujer, ser mujer no pasa por la conciencia”, esto remite al supuesto de que la identidad de la mujer es producto de una construcción social interiorizada y vivida por la mayoría de la población de mujeres y se establece por diversas formas culturales de ser.

Es por eso, que a través del tiempo, se ha definido a la mujer no como un ser en sí mismo, sino siempre en función o con respecto al hombre; es decir, no se le considera un ser autónomo, sino un ser relativo, cayendo en maniqueísmo tal como lo menciona Pitágoras: “Hay un principio bueno que ha creado el orden, la luz y el hombre, y un principio malo, que ha creado el caos, las tinieblas y la mujer”. O como lo decreta Santo Tomas “la mujer es un hombre frustrado, un ser ocasional” (Vargas, 1997.).

De acuerdo con Miller (1992), el servicio a los demás es un principio básico alrededor del cual se organiza la vida de las mujeres. Ya que se le ha hecho sentir que puede integrar y emplear todas sus cualidades si las utiliza a favor de los demás, pero no de sí misma. Ha desarrollado el sentido de que su vida debía guiarse por la necesidad constante de dedicarse a los caprichos, deseos y necesidades de los demás. Ellos son los importantes y los que guían la acción.

Así, la mujer existe para satisfacer las necesidades de los demás. Se le ha enseñado que su meta principal en la vida es la de servir, primero a los hombres y después a los niños. Suponiendo que ella no tiene necesidades propias. Sin embargo, el autor argumenta que la mujer tiene una capacidad mucho mayor para hacerse cargo de las necesidades ajenas con naturalidad. Ella puede responder a

dichas necesidades sin que constituya un prejuicio para su sentido de identidad. El problema emerge sólo cuando se la fuerza a servir y se le haga sentir que es lo único para lo que sirven las mujeres.

Por tanto, el concepto y construcción de mujer adquiere un valor o sentido absoluto, haciéndola inferior, esta interiorización femenina se desprende del hecho histórico de que la mujer ha sido dedicada compulsivamente a la procreación, por tanto esta función reproductora ha sido el marco de referencia para la educación moral y, además sexual de la mujer, estableciendo normas que no son las mismas para los varones, originándose así una doble moral definida por ellos.

Ancestralmente el hombre ha definido lo que es bueno para la mujer y le ha negado la posibilidad de elección y, por tanto, de libertad, dándole una categoría de inferioridad, en la que es el hombre el único parámetro de superioridad, lo que confluente su dependencia (Laurín, 1978).

Dicha dependencia, ha implicado el control y uso de las normas morales que rigen la educación sexual de las mujeres, como el campo de la moral es el deber ser, para la mujer se le han planteado dos grandes deberes: dedicarse a la procreación y las actividades que de esta se derivan, siendo desplazada de las actividades productivas. Por el otro lado, debe reprimir su impulso sexual en aras de la procreación que permita perpetuar la especie y conservar los bienes materiales, convirtiéndola también a ella en propiedad privada del hombre. Es así, que alrededor de estos deberes se ha elaborado un sistema de reglas de acción que determina la conducta de la mujer. Dichas reglas dictan cómo es que debe actuar, lo que significa, obedecer lo que implica disciplina misma que requiere vigilancia estricta y el castigo a las acciones que no perpetúen los valores culturales (Vargas, op. cit.).

De esta manera la disciplina permite una domesticación más no la educación de las mujeres, esta domesticación ha tenido entre sus valores principales: la

virginidad, la fidelidad, la sumisión, la abnegación, y la maternidad, los que han condicionado la conducta sexual de la mujer hasta nuestros días (Hierro, 1997).

El comportamiento y formación psicológica y emocional de la mujer se encuentra estrechamente ligado con la madre, de acuerdo con Müggenburg (1997), a esto se le llama educación matrilineal, que se refiere a la enseñanza y aprendizaje de una mujer a otra, como son de las abuelas a las madres, y de ellas a las hijas y a las nietas., a través de ellas se hacen explícitos los conocimientos, las habilidades, las actitudes, los mitos, ritos y rituales y los ideales que sólo enseñan las mujeres y sólo las mujeres aprenden. De esta manera la madre se convierte en un modelo central al que se puede seguir o negar, pero nunca será indiferente. Al enfrentar la imagen materna se producen sentimientos ambivalentes: asombro, humildad por su fuerza y sufrimiento callado.

A pesar de esto, las mujeres actualmente han debido comprender que su identidad no sólo es ser madre, esposa, o trabajadora doméstica, sino que su ser significa la posibilidad de alcanzar la calidad de persona como cualquier otro ser humano (Müggenburg, op. cit.).

Otro aspecto ya mencionado en los párrafos anteriores, es la apropiación del cuerpo de la mujer, este considerado como la máxima de las feministas, tal reapropiación esta ligada a algo que ha sido prohibido para las mujeres : el placer. Misma situación que le ha dicho a la mujer como debe usar su cuerpo, como delimitar sus sentimientos, y se les ha regulado el placer; de esta manera se han visto guiadas por el modelo masculino y su afán de poder, dominación y sometimiento del otro.

Dentro del modelo patriarcal, se ha intentado excluir a las mujeres del derecho de experimentar con su cuerpo, entre este, el placer y el libre ejercicio del mismo, las mujeres han tenido su pequeño y muy frustrante espacio para ejercer su sexualidad, pero no su placer: este espacio es el matrimonio, con el objetivo de la

procreación, la monogamia heterosexual, el orgasmo vaginal, la mesura y el silencio (Hierro, op. cit.).

Beauvior (op. cit. p.30), menciona que en el matrimonio, el cuerpo de la mujer es un objeto que se compra, y para ella representa un capital que está autorizada a explorar.

Así mismo, la mujer se enfrenta a lo que se llama la supremacía masculina, lo que crea una determinada percepción de ella misma, asumiéndola como parte de su vida cotidiana. Al respecto Zaretsky (op. cit.), comenta que, donde quiera que una mujer participe en esta sociedad, es en la familia y la ideología de la misma la que contribuye en mayor grado a conformar sus creencias y mantener su opresión.

De esta manera la mujer considera y se le ha enseñado a estar confinada a la familia, esta idea surgió en 1958, cuando las mujeres ocupaban un lugar de igualdad con el hombre:

“Ella era como un juez unida en comisión para ayudar a gobernar su hogar; no debía convertirse en un ganapán ni recibir órdenes como un sirviente; sino que el marido tenía que dirigirla “como hace el alma con el cuerpo”, a través de la mutua armonía, estaba prohibido castigar a la mujer.”

Por lo tanto, se impulsaba a la mujer a considerarse como persona independiente, al mismo tiempo que se acrecentaba su confinamiento a la familia (Zaretsky, op. cit.).

Cabe señalar, que el comportamiento de la mujer se ha visto regulado por la sociedad, mismo que hasta la actualidad a pesar de “la liberación de la mujer”, sigue presentando conflictos emocionales y de proyecto de vida, debido a su educación y estereotipos que se han arrastrado al pasar de los años.

López Sánchez (1998) menciona, que el comportamiento de la mujer en el siglo XIX ha estado supeditado, en primer lugar, a su condición de clase y, en segundo lugar, a la estructura familiar. Existiendo un rasgo constante en la vida de las mujeres de todas las clases sociales, y ese es el sometimiento. Mismo que tuvo tres momentos, cuyas características justificatorias variaron en el tiempo; por ejemplo la ciencia médica, concebía a la mujer como un ser débil sometido a las negligencias biológicas propias de su sexo. Por otro lado el hombre gozaba de una supuesta superioridad biológica, por lo que ejercía un dominio en el ámbito público. Lo que ocasionó la reclusión de la mujer en el espacio doméstico, desde la época de la colonia, hasta el primer tercio del siglo XIX.

Finalmente, se le otorgó a la mujer un papel casi sublime; recibió el “trono” y “el cetro” del hogar, y tanto legos como intelectuales la nombraron “la reina o hada del hogar” (López Sánchez, op. cit.). De esta manera, los consejos ofrecidos a las mujeres en la literatura popular y la función reproductiva, constituían la variedad de vías por las cuales los intelectuales y políticos reforzaban el estereotipo de la mujer abnegada, dulce, buena madre, y esposa comprensiva, cuyo comportamiento honraba al marido.

De acuerdo con Laurin (1998), el hombre decidía por la mujer, ella era sólo guiada y educada, de acuerdo a su conveniencia. Por ejemplo: la mujer era comparada con la iglesia y la virgen María, por la importancia de su virginidad; misma que absolvía del pecado a su esposo cuando este le era infiel. La mujer debía ser piadosa, indulgente, limpia de espíritu, sobre todo fiel a su marido. Esta dependía de su padre hasta la edad de veinticinco años, al casarse, la custodia pasaba a manos de su esposo. La mujer fue considerada como un niño.

Los hombres del siglo XIX tenían un imaginario de la mujer relacionado con el amor y el romanticismo. La mujer era la personificación del amor en la tierra, los ideales religiosos y amorosos que se conjugaban para buscar en ella la

abnegación, el servicio a los demás y la resignación silenciosa al dolor, el sufrimiento y los malos ratos. Había una imagen de una mujer ángel, de una mujer demonio y la posibilidad de redimir a la mujer perdida (Metzger, 2001).

La religión católica también ha jugado un papel importante en la concepción psicológica de la mujer, pues han llevado a cuestras los imperativos de la moral religiosa, como fueron, aprender los conocimientos y habilidades necesarias para ser buenas esposas, madres, y amas de casa. La joven ya casada debía aprender a respetar, comprender y no molestar a su marido; como madre aprendió a cuidar a sus hijos; como administradora, a cuidar la economía del hogar. Además la influencia de las madres sobre las hijas fue garantía para reproducir el estereotipo de prudencia, resignación y amor al marido.

Aunado a la religión, durante el porfiriato circuló en la ciudad de México un número considerable de revistas que guiaron el comportamiento de las mujeres. En donde los personajes portaban las cualidades de modestia, dirección, prudencia, amabilidad, delicadeza, candidez, ternura, ingenuidad, encanto, dulzura y, ante todo, belleza física. Aunque por otro lado se le asignaban defectos como la vanidad, la coquetería, la frivolidad, la inconstancia, el engaño, el disimulo, la veleidad y la altanería. En suma por sus encantos era considerada María y por sus defectos era Eva. Sin en cambio los personajes masculinos eran valientes, fuertes, racionales, sabios, severos, veraces, críticos, responsables, seguros, inteligentes, y rudos (López Sánchez, op. cit.).

De acuerdo con Echevarri (1997), se puede decir que se ha dado una proyección de la mujer siempre en función de la procreación y la maternidad como la esencia constitutiva de ser mujer, siendo coronada esta idea además por actitudes coherentes, tales como la ternura o el sacrificio, que son inculcados en la mujer por un orden cultural y por la madre quien fue educada de la misma manera.

Además dado que el orden de ideas imperante en la sociedad mexicana, la mujer será siempre más débil, más delicada y más frágil que el hombre, no importando lo que haga para evitarlo.

La conformación emocional de la mujer y más aun su auto percepción como se mencionaba anteriormente se encuentra influenciada, por las ideas, las formas, las expresiones, el modelo de comportamiento han sido impuestos por una cultura masculina en función de lo que debe ser lo femenino: dulce, suave, trabajadora, fiel, madre amorosa, esposa abnegada; de no ser así se sataniza y se inventa como traidora, simuladora, ambiciosa, explotadora, etcétera. La mujer nunca aparece como ser humano sino como un objeto creado a partir de la ideología masculina.

Partiendo desde la perspectiva socio-histórica, la mujer se explica de una forma negativa, como un ser que no es el hombre, desde la antigüedad aparece como un ser de segunda que es utilizado y creado con actitudes de dependencia y sumisión (Echevarri, op. cit.).

De esta manera se puede observar que la mujer es un ser carente de identidad propia, que su construcción emocional está sujeta al medio que la rodea. Que culturalmente le han enseñado a obedecer las reglas, normas morales y sociales. Aunque actualmente se puede observar que hay mujeres que luchan por convivir con su formación ancestral, religiosa, política, económica y cultural. Desarrollándose académicamente, trabajando, sacando adelante la familia sin necesidad de la figura masculina como proveedor, recuperando su autoestima a partir del cuidado de su cuerpo y su espiritualidad, tratando de tener una mejor calidad de vida, a pesar de los estereotipos físicos que la acosan y de las exigencias sociales que le cuestionan su realización personal (Lamas, 2000). Tal es el caso de la concepción física, la imagen, la belleza, la cual se presenta a continuación.

1.4 Conceptos y Patrones de belleza

Dentro de la concepción psicológica de la mujer se puede encontrar también un aspecto que se ha convertido en su centro móvil de desequilibrio emocional “La Belleza”, concepto que ha ocasionado un sin fin de manifestaciones a nivel psico - corporal, enfermedades, y desajustes emocionales.

En este sentido , el estilo de vida de la sociedad en las últimas décadas se ha caracterizado por tener de base una forma de vida sencilla, cómoda, fácil y funcional, sustentada básicamente en la mercantilización de los patrones de comportamiento, desde los más concretos, tales como la pareja, la sexualidad, la salud, la muerte, la educación, el comer, etc., hasta los más subjetivos, como el amor, la belleza, la inteligencia, las emociones; etc., los cuales se ubican en el ideal o en el deber ser de una sociedad moderna donde la ciencia y la tecnología avalan el consumo de productos que sirven para la satisfacción de necesidades básicas de los individuos, que a su vez van a mediatizar y concretizar las relaciones sociales que establecen con los demás (Solís, 2002).

Es así, que la condición material del sujeto como de su vida, se vuelve una parte indispensable y necesaria para vivir; la persona se concibe a partir de su jerarquía económica, del estatus que los etiqueta y coloca dentro de determinado grupo social por encima de los demás, deja de lado y bloquea la condición humana. De esta manera la sociedad producirá un ser competitivo e individualista que constantemente deseará poseer ya sea personas u objetos para alcanzar el ideal planteado (Solís, op. cit.).

Al respecto, se deduce que se vive en una época en el que la sociedad atribuye un gran valor al aspecto físico, donde la apariencia afecta al sentido del sí – mismo y las reacciones que se desatan ante los demás. La sociedad es dirigida por la tecnología, como si el objetivo de ser bella fuera accesible a cualquiera que

le dedique el tiempo suficiente; que haga mucho ejercicio y que coma poco (Rodín, op. cit.).

Actualmente se pueden observar programas de televisión que muestran a la mujer mexicana la forma de ser bella sin salir de casa o provocar un gran esfuerzo, pues a través de la venta de productos por teléfono se pueden encontrar cremas reductoras, pastillas para controlar el hambre, alimentos bajos en calorías y procesados etc., mismos que ocasionan que la mujer se provoque una ansiedad desbordada por lograr ser bella en tan poco tiempo, sin esfuerzo y al precio de su salud.

En estados Unidos por ejemplo, cualquiera puede conseguir la belleza y la buena figura, pues se dedican más tiempo a esta que a los servicios sociales o a la educación.

El aspecto no solo se ha vuelto increíblemente importante, sino que se ha llegado a aceptar imágenes tipificadas de belleza. La búsqueda de una perfección imposible inspirada en el cine que ejerce un poder hipnótico, además de la televisión, y las revistas, que venden atractivos; en el presente se puede observar que los medios de difusión exponen a todos un solo aspecto “correcto” y la industria de la belleza promete a todas las mujeres que podrán lograrlo si compran suficientes cosméticos o recurren a una cirugía plástica.

Pues hay muchísimas publicaciones tanto para hombres como para mujeres, dedicados a destacar la apariencia, y el estilo; la belleza, el pelo, la ropa, etc., y además existe una cantidad casi similar de revistas de ese tipo para los adolescentes.²

² Tal es el caso de la revista Barbie, la cual refleja la condición física de las niñas, vestimenta, formas de actuar, de hablar, ser feliz, etc., esto en realidad no es divertido como debiera serlo un hobby pues desde pequeñas los medios de comunicación comienzan a crear ansiedad y preocupación por el físico.

Esto para la mayoría de las mujeres es una búsqueda que las tortura, además es increíble ver niñas de 13 o 14 años preocupadas por su apariencia física y con un grado de ansiedad impresionante.

“Todos somos víctimas de la tecnología de la fabricación de aspectos, de la deshumanización del espíritu y el individualismo” (Rodín, op cit.).

Hacer referencia a un cuerpo estético, significa hablar del patrón de belleza que lo delinea y en el que las características que lo definen responden al contexto social donde se le ubique.

Así, en la historia podemos encontrar que el patrón de belleza no ha sido siempre el mismo, pero se evidencia cada vez más una tendencia a implementar ciertos parámetros que nada tienen que ver con las características que definen a los mexicanos. La belleza femenina por ejemplo se ha definido de acuerdo a la condición económica y política del momento, de tal manera que en la actualidad se encuentra que belleza es sinónimo de éxito y prestigio social, como es un cuerpo delgado, de cintura estrecha, de una cadera y busto generosos, un color de cabello que dicta la moda, así como una cabellera pulcra y sedosa, de una fisonomía de rasgos finos y delicados, de una piel tersa y lozana, etc. De esta forma todo lo que cae bajo este patrón es descalificado, cayendo en el antónimo de belleza: la fealdad, lo que trae como consecuencia, una marginación, baja autoestima y devaluación de quien la vive, por no estar dentro de lo establecido, como la normatividad.

De esta manera, se menciona la autoestima como un factor primordial que debe ir acompañado de la aceptación de sí mismos. Morán (2003), considera que la baja autoestima se debe al maltrato dirigido hacia la mujer, quien, en su rol hasta cierto punto cómodo, se ha negado a abandonar su zona de confort, negando su participación activa en el desarrollo y progreso de su propio ser. Pues siempre espera que los demás cambien, permitiendo la conducción de su destino,

reafirmando su falta de autoestima, frenando su propio pensamiento; dependiendo de otras voluntades, por su necesidad de atención.

Por lo tanto, para que la mujer aspire al ideal de belleza debe partir con toda una serie de transformaciones externas, consumiendo productos para dicha modificación; como son: cremas, maquillajes, tintes, desodorantes, jabones, mascarillas, talcos, perfumes, dietas, masajes, fajas, joyería, vestimenta, colores, etc., por lo que aproximarse al ideal de belleza solo es cuestión de consumo e inversión. Bajo esta lógica, Solís Flores menciona que un cuerpo deformado por el sobrepeso, sale del perfil de belleza, iniciando una ardua lucha contra sí mismas al no aceptarse, y un largo peregrinar en la búsqueda tanto de la aceptación social como del éxito y del reconocimiento, así como de un cuerpo que sólo es ilusión de la imaginación, al apropiarse de un patrón tan ajeno al suyo (Solís, op. cit).

De esta manera la formación de la mujer, le ha exigido la belleza, pues debe ser inmaculada, virgen, angelical, por lo que Rodríguez (1997) menciona que “no basta haber nacido mujer; sino que al cuerpo hay que adornarlo para que a los hombres les guste”. Ya que “Las mujeres no tienen ninguna oportunidad si son feas”.

En este sentido se reafirma, la condición de la mujer de vivirse a través de los otros y jamás a partir de ella misma, esto quiere decir que la mujer debe ser bella para gustar y agradar a los demás. A pesar de que la mujer actualmente menciona: “yo me arreglo para sentirme bien yo misma”, tal parece que muy a su pesar no acepta que quiere lucir bien para agradar a los otros o tener una aceptación.

Para lograr la belleza como anteriormente se mencionaba, se tienen productos considerados como las armas en la conquista del ideal femenino y además de los hombres.

Hay quienes tienen ideas extremas y consideran que “mujer que no se arregla no es mujer”.

Cabe señalar que los hombres no llegan a presentar estados de angustia o Depresión por su aspecto físico, no como las mujeres; en este sentido, la sociedad le ha vendido la idea a la mujer, y las ha enseñado a complacer a los hombres aun a costa de su propia salud. A través de cirugías, implantes, medicamentos, etc., con tal de seducir artificialmente al otro, para ser aceptadas y amadas.

En este sentido, la belleza se ha relacionado con la relación de pareja que al parecer presenta un requisito indispensable, lo que ocasiona serios problemas por no obtener el ideal planteado. Automáticamente se le proporciona la idea al hombre sobre lo que debe ser la belleza femenina, lo que trae como consecuencia relaciones sociales conflictivas. De esta manera, la mujer se convierte de acuerdo a lo que usa, ropa, cosméticos, etc., en seres virginales o en mujeres fatales, dependiendo de la capacidad de desdoblamiento personal.

Es así, que la mujer confunde la belleza con la búsqueda del amor, siente-piensa-cree, que al ser bella automáticamente será amada, lo que hace que se tenga un concepto erróneo del amor y del auto concepto y valor de sí misma, dándose de esta manera un abandono emocional y corporal (Rodríguez, 1997, p. 39).

Rodín (1993) por su parte hace mención de las llamadas trampas del cuerpo, las cuales se encuentran relacionadas con los conceptos de belleza que adopta la sociedad; como es: la vanidad, que se refiere a la imagen del propio cuerpo que está en el centro mismo de la identidad, ya que la apariencia será siempre importante por que se es un ser social. El aspecto envía mensajes voluntarios y la gente responde a ellos. En este caso, se puede culpar a los medios de comunicación de crear el estereotipo que la mayoría no puede alcanzar el ideal. Pero la imagen corporal influye en la forma de cómo se sienten las personas

consigo mismas; Por lo que quedan atrapados por que se carece de conocimientos sobre la manera como funciona el cuerpo y se es poco conciente del mismo.

La vergüenza juega otro papel importante, las amistades, siempre se encuentran pendientes para recordar que aspecto es el que se debería tener, aunque se quiera olvidar, existe una sensación de haber fracasado al no alcanzar el ideal que todos valoran.

La vergüenza que afecta a las mujeres y también a los hombres, pero de diferente manera, "las mujeres se sienten avergonzadas de sus cuerpos y los hombres se avergüenzan de preocuparse por los suyos".

Se tiene también la Rivalidad: que se refiere al atractivo físico y al peso, los cuales siguen siendo los campos de batalla principales y más divulgados, entre las mujeres, quienes no sólo compiten entre ellas sino también con su propia forma ideal. Y cuando eso las lleva a ser demasiado perfeccionista, suelen comer para aliviar el estrés.

La comida: está cargada de significados simbólicos y es la forma más común de auto gratificación y auto medicina. Es así, que es difícil renunciar a las comidas favoritas, sin embargo se sienten obligadas a ello por la búsqueda de la perfección corporal.

Las dietas se han convertido en un ritual, pues significa mucho más que bajar de peso, atesora la promesa del rejuvenecimiento, por eso se hace difícil renunciar a ella. Sin embargo la sociedad habla de la dieta como si fuera igual de fácil para todos. Lo que genera graves problemas a nivel corporal.

Aptitud física: el ejercicio excesivo, puede ocasionar riesgos para la salud, como es el aumento de la preocupación por el peso lo que puede provocar desordenes alimenticios y ansiedad.

El éxito: cuando se logra tenerlo en el control de peso y en el buen aspecto, la consideran como la recompensa máxima, pero para otras personas dicho éxito puede producir infelicidad por sentirse impostores de haber invertido tiempo excesivo y dinero para mantener un buen aspecto falso, lo que les produce un estrés crónico.

Como se puede observar, la belleza se ha convertido en una industria importantísima cuya propaganda reside en hacer consciente a la gente de sus preocupaciones por el cuerpo. Así, se puede dar cuenta también que la belleza va de la mano con la moda y por ende con el consumismo, en este sentido, por ejemplo, México tiene influencia Estadense, Tan así, que la sociedad proporciona el valor otorgado a la belleza, como es, el juntarse con la gente bonita (Gervilla, 2000).

Para las mujeres el ser bellas, se relaciona automáticamente con el valor de sí mismas. En este sentido se tiene el inverso de belleza-la fealdad, tal como lo menciona Zavala (1997), una mujer "fea" es aquella que no se atiene al estereotipo de lo que según su cultura, clase, edad, etnia, considera femenino, como puede ser, la vejez, la gordura, la nariz ancha, etc., ser intelectual es ser fea, una mujer es fea sino es amable, dulce, y alegre. Por el contrario, es una bruja, una puta o una vieja. Además, obliga a todas las mujeres a negar y a despreciar algo de sí mismas por que ese algo le resta valor, se rasuran las piernas, esconden sus olores, disfrazan el deseo, y se sienten culpables y frustradas por su edad, su gordura, sus arrugas, su color de piel. El sentirse feas lleva además a la inseguridad, a la falta de asertividad, al miedo a expresar lo que se piensa, y bloquea su libre desarrollo de sus capacidades.

Las mujeres “feas” dejan de ser objetos sexuales y por lo tanto no tienen las herramientas requeridas para la construcción de una identidad socialmente aceptable. Tienen que renunciar a ser definidas como mujeres “plenas”, “verdaderas” (Zavala, op. cit.).

Cuando la mujer se asume como “fea”, esto implica la transformación de la mujer en objeto, significa entregar al otro el poder de dictar su identidad, su placer, de definir sus sentimientos y evaluar su valía. Como mujer “fea” se determina como un ser secundario, inferior, que necesita de la mirada del otro, en este caso del hombre, para que sea otorgado su ser.

De esta manera, se puede deducir que uno de los rasgos fundamentales del establecimiento de un estereotipo de belleza / fealdad, implica el sometimiento de las mujeres, además de no tener el poder de su propio cuerpo, y mucho menos de su placer. En este caso, el poder lo tienen los hombres, de quienes depende la mujer incluso de su reconocimiento. A final de cuentas, a la mujer se le ha enseñado a que su cuerpo se moldee y decore para ser deseado, para dar placer a otro. Por lo que constantemente somete al cuerpo a un acondicionamiento que lo mantenga fresco y apetecible para otro. Este continuo esfuerzo instala en la mujer sentimientos de culpa e inseguridad.

Con esto se puede considerar, que la mujer al no contar con la aprobación externa no puede depositar su auto amor y mucho menos su valor en ella. Lo que puede ocasionar que se derrumbe, que enloquezca, que se desprecie, al grado de enfermarse o incluso suicidarse. Por el contrario, también puede tener otras opciones, siempre y cuando sus alternativas no se vean bloqueadas por su depresión o desesperación. Es decir, puede luchar por su independencia, su autonomía frente a la aprobación del otro y buscar una vía distinta de afirmación de su persona. Ya que ser bella, o verdaderamente bella, no es convertirse en un estereotipo. “ser bella significa amarse así misma” (Zavala, op. cit.).

Sin embargo, de acuerdo con Hyde (1995), uno de los problema relacionados con la belleza en la actualidad, es que las mujeres tienden a desarrollar una obsesión por tratar de alcanzar un ideal, ya sea a través del consumo de productos que prometen la belleza exterior, o las recetas prácticas para alcanzar un cuerpo casi perfecto. El problema es que la información se distorsiona, y lo único que se gesta son enfermedades mentales y físicas, tal es el caso de la anorexia y la bulimia, que han llevado a muchas adolescentes a la muerte.

Además, esta enfermedad afecta, en mayor medida, a las muchachas que a los jóvenes por las presiones culturales que se asocian con la belleza y el éxito de la mujer con un cuerpo esbelto, como de modelos de revistas, de tal modo, que presentan alteraciones serias de imagen corporal: su aceptación depende su peso.

En los últimos treinta años se ha producido un cambio en el ideal de belleza. Las mujeres gustan delgadas, lánguidas, y como si esto fuera poco, con el cuerpo bien trabajado por una rutina diaria de gimnasia. La presión en el mundo occidental para acatar los valores estéticos, impuestos por una sociedad que condena el sobrepeso como insano, bombardea desde los medios de comunicación y alerta a la población de esta nueva fórmula para obtener éxito. La delgadez, aparece como sinónimo de salud y juventud (Toro, J. y Vilardell, E., 2003).

Considerándose así, los Ideales de belleza como una influencia sociocultural. Donde la mujer se crea ideas sobrevaloradas erróneas como: "delgadez = felicidad, salud" o como: "la delgadez rejuvenece" (fowks, J., 1996).

Cabe señalar que el desarrollo de este tipo de trastornos, se ve acompañado de la construcción emocional del individuo dentro del seno familiar, el cual se ve alimentado por los factores externos como son las amistades, la escuela, los medios de comunicación, las costumbres, la demanda social y la cultura.

CAPÍTULO II. FORMAS DE CONSTRUCCIÓN CORPORAL

2.1 La familia como parte fundamental en la construcción Corporal – emocional del individuo.

Como se mencionaba anteriormente en el capítulo I, el ser humano es una construcción social – cultural, el cual se ve limitado por la ideología, la moral, el prejuicio, y la historia de determinado lugar geográfico, así como de su tiempo y espacio.

Cabe señalar que, a pesar de las formas de cómo el medio social externo afecta al individuo en su estilo de vida; el lugar donde comienzan a manifestarse los primeros indicios de personalidad y formas de vivir, es en la familia, lugar crucial en el desarrollo integral del ser humano, que en ocasiones se ve afectado por las incidencias sociales y culturales impuestas por los medios de comunicación, y por ende de otros países, que hacen que las personas constantemente se conflictúen y se sientan carentes de personalidad, y por si fuera poco, sin un proyecto de vida.

A continuación, se mencionará la importancia de la construcción emocional del individuo, donde la familia juega un papel preponderante, en la forma de cómo comienza el individuo a tener una concepción de su cuerpo, de su vida emocional, y cómo a partir de esto comienza a buscar formas de satisfacción personal; mismas que serán de carácter e imposición social.

Partiendo de la importancia que ha tenido la familia dentro de la sociedad, Hierro (1997), menciona, que el lugar que ha ocupado tanto el hombre como la mujer dentro del núcleo y las formas de relacionarse con los demás, tienen que ver con la necesidad que tienen para vivir en grupo; ya que, es una forma de satisfacer los requerimientos del instinto de asociación.

Es por eso, que a través del tiempo ha ido cambiando tanto su estructura como el concepto que de ella se tiene, Como por ejemplo: la familia tradicional se conserva si no cambian los roles, ya que de ser así, habría un cambio en su estructura. Algunas corrientes sostienen que antiguamente la familia estaba basada en la figura materna y el padre jugaba un papel secundario, pero con el paso del tiempo, al hacerse más presente en el grupo la figura del padre, el desarrollo de la familia se sustentó sobre él y de tener un carácter matriarcal, pasó a ser patriarcal, es decir, la formación de familias monoparentales.

En este sentido, la familia puede ser examinada desde distintos puntos de vista; como por ejemplo: desde la perspectiva biológica, su existencia responde a lazos de consanguinidad, del punto de vista económico, se puede ser considerada como una unidad de producción, de consumo, y desde el punto de vista sociológico, como un grupo primario con influencia sobre los hombres y las mujeres que dentro de ella se desarrollan, como por ejemplo: en México y en otros países latinoamericanos el concepto de familia comprende a todos aquellos que comparten una misma vivienda que puede ser una organización valiosa, dentro de la cual se da el afecto, la solidaridad, la lealtad, comunicación y que con estas características contribuye al desarrollo de quienes la integran; Así como la relación afectiva que tiene influencia para determinar el concepto familia (Fuentes y Leñero, 1997).

A demás, cabe señalar que la familia constituye la posibilidad primaria que tienen las mujeres y los hombres de realizar su proceso de socialización, y de llevar acabo un aprendizaje que luego proyectarán en sus relaciones con la comunidad, ya que tiene una función directamente relacionada con la sociedad para ocasionar su desarrollo, misma que deberá cumplir con ciertos criterios sociales como son:

- La provisión de alimento, abrigo y otras necesidades materiales.

- La provisión de unión social, que es la matriz de los lazos afectivos de las relaciones familiares.
- La oportunidad para desplegar la identidad personal ligada a la identidad familiar, proporcionando así la fuerza psíquica para enfrentar experiencias nuevas.
- El moldeamiento de los roles sexuales, lo que prepara el camino para la maduración y realización sexual
- La ejercitación para integrarse en los roles sociales y aceptar la responsabilidad social.
- El fomento del aprendizaje y el apoyo de la creatividad e iniciativa individual.

Así mismo, la familia ha sido por muchos años el espacio por excelencia de la transmisión y el arraigo de los ideales y principios que orientan e integran a las generaciones en el mantenimiento y enriquecimiento de la vida cultural e institucional, pero en ella también se manifiestan las rupturas generacionales y se gestan cambios de mentalidad de los individuos que tienen consecuencias sociales.

En otro sentido, la familia también constituye una institución social de gran importancia en todas las sociedades; en México por ejemplo: con el vocablo familia, los mexicanos asocian significados altamente positivos, entre los que destacan los siguientes: Unión, hijos, amor, hogar, bienestar, padres, comprensión, casa y cariño. Por lo que, estos significados sirven para mostrar que la vida familiar evoca en cada individuo un conjunto infinito de imágenes y representaciones que hablan cotidianamente a través de los sentidos, aunque cabe señalar que las diferentes imágenes acerca de la familia se sustentan en una mezcla de realidades, ilusiones, hechos y fantasías, pues sufre de constantes transformaciones, en los hogares entre los cuales destacan; las familias con crisis económicas, la reducción del número de hijos, los hogares con parejas sin hijos o con hijos solteros (Fuentes y Leñero, op. cit.).

Actualmente, en estos aspectos, la mujer juega un papel importante dentro de la familia, puesto que la transformación de la vida hogareña y familiar está ligada a su condición social, su estabilidad y la vitalidad de las funciones sociales depende de su participación activa. La inserción de la mujer en la actividad económica ha ampliado sus aportaciones monetarias dirigidas a satisfacer las necesidades de consumo básico de los hogares.

La familia ha sido la institución primaria a través de la cual, la mujer participa en esta sociedad; es aquí donde la ideología de la misma contribuye en menor grado a formar sus creencias y mantener su opresión. De este modo, se puede observar que el eje familiar se ha basado en la mujer como columna vertebral, equilibrando al mismo tiempo con las funciones del hombre, por lo que toda esta historia se remonta a los diversos cambios dentro de la sociedad, donde la familia ha jugado un papel importante para su desarrollo, dichos cambios se pueden observar en el proletariado industrial, donde surgen toda una serie de cambios en la sociedad, entre ellos la liberación de la mujer, que prometió superar y revolucionar las experiencias más profundas y universales de la vida, como las relaciones personales, el amor, el egoísmo, la sexualidad, las vidas emocionales internas, etc.

La aparición de la industria liberó en gran medida a la mujer de los lazos patriarcales tradicionales, y la expansión de una vida personal creó una nueva base para su opresión: como fue, la responsabilidad de mantener un refugio privado en una sociedad impersonal (Zaretsky, 1978).

Por otro lado, la supremacía masculina es considerada como la más difusa de las relaciones de poder, ya que es presentada como un fenómeno natural o biológico, impuesta socialmente a través de acondicionamientos ideológicos, socialización a temprana edad y el confinamiento de la mujer en la familia, el monopolio, masculino de la violencia y demás instituciones. A través de estos

medios la mujer estaba universalmente subordinada al hombre, quienes consideraban “natural” dominar a las mujeres e invertir las implicaciones de este hecho sobre ellos. Por otro lado, se consideró que las mujeres han estado a merced de su biología. “La familia biológica” fue la célula, la unidad básica, siempre en todos los tiempos, con la evolución de la sociedad, la mujer siguió confinada en la familia, mientras que el hombre salió a organizar la producción, hacer política y gobernar. Creando una lucha de poder y sometimiento; la sociedad se dividió en dos clases biológicas diferentes con desigualdad de roles sociales. Así mismo, el desequilibrio fundamental del poder social que caracteriza a la familia biológica, es una dependencia de la mujer respecto al hombre, y de los niños respecto a los adultos, lo que originó una psicología de poder, un esquema psicológico de dominio-sumisión.

El hombre y en menor grado la mujer logra una identidad social a través de la escuela y el trabajo. Por otro lado, la familia en su forma biosocial. La relación básica madre/padre/hijo, es donde el animal humano se constituye socialmente y la supremacía masculina se configura por primera vez.

Por otro lado con anterioridad al capitalismo, la familia estaba asociada con, los procesos “naturales” de alimentación, sueño, aseo personal, agonía de los partos, enfermedad y muerte, y con la necesidad de trabajar la tierra. Históricamente, la cultura ha estado en conflicto con la libertad y cualquier cosa que se elevara a la humanidad por encima del nivel de vida animal. Evidentemente, la asociación de la mujer en esta esfera ha sido una de las fuentes más tempranas y persistentes de la supremacía masculina y del odio hacia la mujer.

La familia llegó a ser la unidad básica de la “economía”. Así mismo, con la aparición del capitalismo la aisló de la producción socializada y creó una nueva esfera histórica de vida personal de los individuos, además se convirtió en el principal espacio de la sociedad en el cual el individuo podía “valorarse por sí mismo”, en este proceso, el acompañamiento “privado” del desarrollo, separó

drásticamente a la mujer del hombre y se dio un nuevo significado a la supremacía masculina, y en cuanto a las amas de casa y las madres, siguieron realizando sus tradicionales tareas de producción, trabajo doméstico, crianza, etc.; su trabajo se devaluó al quedar aisladas de la producción socializada de plusvalía. Además se les asignó la nueva responsabilidad de cuidar y mantener la esfera emocional y psicológica de las relaciones personales (Fuentes y Leñero, op. cit).

Para la mujer, “el trabajo” y “la vida” en familia no estaban separados, sino totalmente integrados.

En la sociedad capitalista moderna la combinación de estas formas de trabajo originaron el carácter específico del trabajo femenino en la familia, de esta manera se puede decir que la familia es una parte integral de la sociedad que cambia continuamente como un todo.

Así, el desarrollo de la familia burguesa estimuló el individualismo, la autoconciencia y una renovada atención en las relaciones domésticas. La vida personal se caracterizó por la subjetividad, por la búsqueda de una identidad personal fuera de la división social del trabajo, por lo que, este nuevo énfasis de los sentimientos personales y necesidades internas, “capacidad” o “estilo de vida propio”, dio un sentido continuado a la vida familiar.

El fenómeno social de la vida personal, es la familia contemporánea donde hombres y mujeres comparten muchas cosas, además de ser una importante base material para la subjetividad y en general para la vida psicológica.

Posteriormente surge el llamado ideal familiar burgués, que oscureció de cierta manera dos contradicciones que emergieron en el oscuro desarrollo capitalista. La opresión de la mujer y la subordinación de la familia a las relaciones de clase. El surgimiento de la burguesía conllevó a un simultáneo avance y retroceso a la posición de la mujer, como por ejemplo:

- En la vida económica de Inglaterra Medieval, la mujer estuvo más cerca de una igualdad con el hombre, como por ejemplo: La mujer participaba en igualdad de condiciones en muchos gremios en el siglo XIV.
- Con el capitalismo las mujeres fueron excluidas y en general mermaron las posibilidades económicas de la mujer sin familia: solteras o viudas.

Por otro lado, la mujer alcanzó un estatus más elevados en la familia. Para los puritanos, el trabajo doméstico de la mujer era llamado una vocación especial comparable con los oficios o comercios de sus esposos.

“Ella era como un juez unida en comisión para ayudar a gobernar su hogar; no debía convertirse en un ganapán, ni recibir órdenes como un sirviente, sino que el marido debía dirigirla, como hace el alma al cuerpo, a través de la mutua armonía; estaba prohibido castigar a la mujer” (Fuentes y Leñero, op. cit.).

Sin embargo, uno de otros tantos argumentos decía que la familia era propiedad económica del marido y que la mujer casada no poseía nada por derecho propio.

Mientras la familia fue considerada como la base “natural” o “dividida” de la sociedad, el tema de desigualdad de la mujer no podía surgir en gran escala. La perspectiva burguesa de que la familia era la unidad básica de la sociedad reforzó las tradiciones fundamentalmente enraizadas de la supremacía masculina, esta perspectiva sobrevivió en tanto la familia fue la unidad básica de la producción social. El tema de igualdad de la mujer fue largamente silenciado hasta el siglo XVII y XIX, cuando el surgimiento de la industria destruyó el ideal burgués de la familia como unidad productora independiente.

En la misma época, las mujeres y los niños perdieron el lugar apremiante que habían ocupado en el proletariado temprano. El trabajo infantil fue eliminado y las mujeres se vieron convertidas en fuerza de trabajo marginal en relación con la producción capitalista, dedicándose en primer lugar al hogar. Apareció el ama de

casa al lado de la mujer proletaria: sus tareas se extendían más allá del trabajo material de la familia que incluía la responsabilidad de los “valores humanos” que toda familia debía preservar: amor, felicidad personal, y doméstica.

En contraste con la responsabilidad del marido, que era procurar un salario, independiente de que su mujer trabajara o no. De este modo, las mujeres quedaron identificadas con la vida emocional y los hombres con la lucha por la existencia; bajo estas condiciones se desarrolló una nueva familia, que creía actuar en aparente libertad con respecto a la producción y que ponía gran énfasis en las relaciones personales de sus miembros.

Posteriormente en el siglo XX, la familia sigue sufriendo cambios que se dan a partir de las necesidades de la sociedad.

En este caso, con la evolución del capitalismo, las funciones realizadas por la familia fueron gradualmente socializadas, perdiendo su identidad esencial como unidad productiva y adquiriendo nuevas funciones, considerándose como el pilar de la vida personal, donde se da la búsqueda de la felicidad individual y la realización personal; se dio la importancia al valor de la persona a partir de las condiciones actuales de vida proletaria, provocando que se desarrollara una nueva identidad personal, al mismo tiempo que aparece el consumo masivo, dando lugar a que se formaran ideas y comportamientos competitivos dentro de la sociedad.

Por lo tanto la familia es la institución donde la singularidad personal es central, es el crisol donde la vida emocional del individuo se conforma por primera vez, y a lo largo de la vida es la institución principal de la sociedad donde se espera sentirse protegido, y reconocido por él mismo (Fuentes y Leñero, op. cit.).

De esta manera, uno de los aspectos más importantes que se dan dentro del núcleo familiar, es la construcción emocional del individuo, ya que, es aquí donde

el ser humano va concibiendo su personalidad y la manera de cómo va a enfrentar la vida. La mayoría de las personas en determinada etapa de su vida experimenta sensaciones, emociones, miedos, angustias, desesperación, odios, depresiones, etc., que suelen ocasionar constantes crisis depresivas, inclusive llegar a momentos extremos de desesperación y suicidarse, o en todo caso castigar su cuerpo a través de cualquier otra vía, como las adicciones, o en todo caso enfermarlo; todos estos conflictos tienen que ver con la manera, en cómo los padres refuerzan o debilitan la construcción emocional de los pequeños, la cual está directamente relacionada con la forma de cómo se educa a los hijos, el lugar geográfico donde se encuentren, la cultura, costumbres, etc.,

De acuerdo con Herrera (1997), y con lo que se mencionaba en el capítulo anterior, la célula básica de la organización social, está representada primordialmente por la institución de la familia, donde además de la convivencia, se juega un papel muy importante en la conformación de la base emocional del hombre. La seguridad, la aceptación incondicional y el amor, serán la clave del desarrollo individual, ya que a través de la familia, en ocasiones el niño aprende a negar sus necesidades, sensaciones e incluso emoción al respecto de lo que vive, ocasionando a la larga que ni siquiera él sepa lo que es suyo y lo que no, esto suele darse por ejemplo: cuando se da algo que no gusta al niño y sin importar lo que sienta, se le impone, llegando con esta actitud a sentirla como parte de él. Así mismo, se aprende también a través de la aceptación y el rechazo, haciéndose este aprendizaje más evidente sobre todo en las familias donde se da el maltrato físico o la negación y representación de las pautas emocionales y corporales de la sexualidad.

Todo esto, constituye la moralidad de la familia, siendo aquí donde se gestan cambios y fracturas históricas, dependiendo de qué y cómo atraviesan las personas un sin fin de circunstancias, situaciones o procesos que ponen a prueba una y otra vez, confrontarse con la familia, y cómo se puede afectar uno a otro,

moldeando así las formas e ideas diferentes sobre la vida y como vivirla (Uriostegui, 1997).

De acuerdo con Leñero (op. cit), es en la familia donde se desarrolla la autoestima que acompañará a los hijos durante toda su vida, además que los padres son quienes deben identificar el tipo de inteligencia, aptitudes, deseos, inquietudes, etc., o la combinación de estos, que posean sus hijos y estimularlos en la búsqueda de sus objetivos en la vida.

Además, es responsabilidad de la familia transmitir hábitos razonables de autoexigencia en todas las áreas de su desarrollo, el conocimiento, los sentimientos, los valores, las habilidades, de modo que los hijos vayan comprendiendo que pueden dar más, que existen mejores maneras de ser, de conocer, de sentir, de relacionarse con los demás, de comportarse, de apreciar lo bello o de crearlo.

Sin embargo, Salles y Tuirán, mencionan que las pautas y los patrones de comportamiento de los individuos en la familia encuentran su origen en los dominios variados de la sociedad, entre los cuales destaca la dimensión cultural, cuya influencia se extiende a la conformación de valores, creencias y percepciones que se manifiestan en diversos grados y formas en la propia cotidianeidad de los sujetos y en la vida familiar (Fuentes y Leñero, op. cit.).

Es así como diversos autores realizan una conceptualización de la construcción emocional, pero cabe señalar que, hablar de emociones, no quiere decir que se excluye al cuerpo como siempre se ha hecho, sino que es un todo, tal como lo menciona López Ramos (2000, p. 29):

“El cuerpo humano es el centro receptor de una cultura, fruto de ella a su vez elabora sus procesos de acomodación de la información de acuerdo con las formas de socialización y no sólo eso, la prolongación de los modelos socializados como

padres, hermanos, que desempeñan un papel muy importante para la construcción subjetiva de las emociones y las percepciones por parte de los individuos, y eso conduce a la creación de mecanismos para la interiorización de las experiencias que involucran las sensaciones”.

Sin embargo, menciona que la sociedad juega un papel muy importante en la composición emocional – corporal, pues los cuerpos tienen que comportarse de una manera aceptada, incluso más allá: en la cama, los sueños y deseos. Es en la práctica cotidiana donde se niegan otras formas de sentirse, ver o percibir.

Así mismo, menciona que las relaciones familiares son un proceso importante con respecto a la salud y la enfermedad del individuo, en el cual el sujeto materializa y somatiza la relación familiar en su cuerpo, sin desdeñar el proceso histórico-social de una geografía y su cultura; De esta manera, se pueden observar en los niños y personas en general, cómo ha sido su construcción emocional a partir de su lenguaje corporal, como por ejemplo: la persona que se encuentra encorvada y con el pecho hundido, hombros levantados, cuello hipercurvado, tendrá que ver con un sentimiento de auto protección, resultado de su forma de relacionarse con los demás y el trato que recibió dentro de su familia; el cómo se le enseñó a sentir y percibir la vida. Al respecto, López Ramos (1997), menciona que la madre y el hijo puede construir una relación que permite ciertas posiciones corporales, formas de sentir y tener el cuerpo humano, por ejemplo: las formas de queja, gestos y actitudes pueden ser heredadas culturalmente y por orden genético, pero las maneras de sentir, construir en el cuerpo de los seres humanos, no están lejos de las maneras en que la madre, el padre o los hermanos, le imponen, le corrigen o le hacen ver, que está en condiciones no favorables para su vida personal. En las formas de hábitos familiares, las costumbres y las diferencias, sobre las maneras de hacer la vida en las relaciones con los otros.

Los impactos psicológicos en la relación familiar posibilitan maneras de apropiación y se manifiestan en formas de ser y de caminar, agachados, encorvados, altivos, despreocupados, etc., y ello contribuye en las maneras de sentir y vivir el cuerpo por los sujetos. Aunque cabe señalar que existe la posibilidad de la corrección corporal, la cual se puede dar en la vida ordinaria y en los estilos de vivir la vida emocional; aquí este complejo mecanismo según menciona el autor, influye, determina, o condiciona los procesos corporales. Donde los impactos emocionales y las maneras de ser de cada individuo tienen una intención que construyen con la convicción de hacer que un cuerpo humano esté sometido a los deseos de los otros, lo cual se construye en una limitante en las formas de construcción del cuerpo (López Ramos, 1997, p. 40).

En esta lógica, el cuerpo humano y la familia, son el espacio de concreción del sujeto, pues es ahí donde se gestan procesos conscientes e inconscientes que el individuo no alcanza a digerir (López Ramos, 2000). La aparición frecuente de enfermedades somáticas en el niño pueden mostrar también trastornos en las interacciones de la relación padres e hijos, y la manera de sentir la vida de otra manera como por ejemplo: una familia hace que el cuerpo humano responda ante las formas de descalificarlo o imponerle normas, costumbres, hábitos, ritos, etc., se puede identificar también el comer a fuerza, ponerle ropa que no es de su agrado, practicar, elegir el deporte preferido por los padres, estudiar una profesión, etcétera, por lo que se puede decir que:

“Lo que hace verdaderamente único al hombre, es ser simultáneamente sujeto-objeto. Los humanos somos sujetos que nos sentimos a nosotros mismos, mientras que al mismo tiempo, somos objetos que podemos ser observados y manipulados” (López Ramos, 2000, p. 41).

Los espacios familiares construyen ritos que se interiorizan y que el sujeto en ocasiones no logra ver otras posibilidades en su vida ordinaria, lo que puede generar normas de vacío en su existencia; debido a que la elección de su vida no

la hizo él, se le impuso por un rito familiar y él lo hizo suyo, ocasionando que el sujeto se encuentre constantemente en crisis, por lo que entra en un proceso de desvalorización, por que no existe un vínculo, entre lo que se desea y lo que hace en la vida real; por lo que dentro de su crisis los individuos suelen padecer con frecuencia: Gripes, catarros, tos, dolores de espalda, etc., como consecuencia de su estado emocional desequilibrado, que tiene que ver con su forma de vida, valorización, aceptación, pérdida de afecto, o preferencia en la vinculación familiar, incluso la competencia dentro de esta, puede ocasionar una pérdida de identidad.

Por otro lado, Paz (1997) menciona, que el niño se enfrenta a una realidad irreductible a su ser, a cuyos estímulos no responden al principio, sino con llanto o silencio. Es decir, roto el cordón que lo unía a la vida, trata de crearlo por medio de la afectividad o el juego.

Otro factor que influye en el aspecto emocional, es el lugar donde se desarrolle el individuo, así como en la sociedad moderna por ejemplo: las generaciones que nacen en la ciudad tienen menos conflicto de adaptación, pero los habitantes de zonas rurales, si se hacen urbanos tienen que enfrentar y vivir con desajustes emocionales y corporales, ya que se cambian los ciclos de sueño, de alimentación, de vida sexual, su imaginario, etc., o construye su espacio de autonomía y sobrevivencia. Es por eso que la respuesta a una familia sana debe materializarse en estas formas de construcción en la vida social y personal, especialmente en la calidad de vida de los ciudadanos (López Ramos, 2000).

Por otra parte, Leñero (1997), hace hincapié en que las pautas y los patrones de comportamiento de los individuos en la familia, encuentran su origen en dominios variados de la sociedad, entre los cuales destaca la dimensión cultural, cuya influencia se extiende a la conformación de valores, creencias y percepciones que se manifiesten en diversos grados, formas de la propia cotidianeidad de los sujetos en la vida familiar, puesto que en su seno se construyen fuertes lazos de solidaridad; se entretejen relaciones de poder y

autoridad, se definen obligaciones, responsabilidades y derechos de acuerdo con las normas culturales, la edad, el sexo y la posición en la relación de parentesco de sus integrantes.

Por lo tanto, considerando la importancia de la construcción emocional como parte de los diferentes estilos y formas de vida, se puede decir también, que los roles sociales forman parte de dicha construcción emocional, ya que de ellos se derivan factores que contribuyen a su propio desequilibrio, ocasionando problemáticas en cuanto a las formas de concebirse y relacionarse con los demás. Mismos que se presentan a continuación.

2.2 Roles Sociales del Hombre y la Mujer

Anteriormente se pudo observar, que el desarrollo de la identidad, conceptos de sí mismos y la construcción emocional y corporal dentro del seno familiar, es básico en la forma en cómo el individuo va a percibir su entorno, en este caso nos referimos a la sociedad; donde el desempeño de los papeles o roles tanto del hombre como de la mujer juegan un papel importante en la conformación psicológica del individuo.

De esta manera, Arreando (1997), menciona que existen diversas formas de referirse a las relaciones sociales o sexuales, a partir del significado que las culturas otorgan a la diferencia de sexos, lo que contrae la comprensión de las complejas relaciones humanas, entre las que destacan de manera significativa las relaciones de poder, mismas que históricamente han favorecido a los hombres con respecto a las mujeres, por lo que se asume un don de mando. Este fenómeno puede deberse entre otras cosas a la diferenciación sexual, fuerza física y agresividad, pero ante todo al concepto de género que se tenga, es decir, al rol que una sociedad determinada conceda a los hombres y a las mujeres en una época dada.

Esta conceptualización está muy extendida en el imaginario social, por que proyecta una imagen limitada del fenómeno, misma que es creada, desarrollada y promovida por una ideología patriarcal, que con su sistema de creencias, valores y actitudes, fomenta y privilegia el poder y el dominio de lo masculino sobre lo femenino, de los hombres sobre las mujeres. De esto se desprende la gran diferenciación que se ha suscitado entre los hombres y las mujeres, que mira a la fuerza, el vestido, ocupación, actividades, profesión, propiedades, libertades, gustos, preferencias sexuales, sentimientos y poder; ya que históricamente ha existido una discriminación y sumisión de la mujer al hombre.

Este concepto discriminatorio de la mujer y de su oficio para la reproducción se encuentra marcado en todo un espíritu religioso surgido del génesis cuando Dios creó al hombre a su imagen y semejanza:

“Como Dios dijo que no era bueno que el hombre estuviera solo, creó a la mujer de una de las costillas del hombre, por lo que exclamó que esa mujer era carne de su carne y hueso de sus huesos”.

Esta carga religiosa patriarcal, según Arreando, fue iniciada en el primer libro de la Biblia y reforzada por la tradición cristiana en la edad media desde la perspectiva filosófica, teológica y social; la cual ha llegado hasta nuestros días a través de la modernidad.

De esta manera se podría definir que el género, surge a partir de una simbolización o significación cultural, por lo que, una sociedad determinada históricamente se construye, se fabrica la idea o modelo de lo que se debe ser una conducta o rol masculino o femenino.

Esto significa que tanto las mujeres como los hombres asumen su propio rol social, ejerciendo su libertad consciente y responsable dentro de la sociedad o cultura en el que se desarrollen en cada época de su vida, para con esto evitar

cada vez más la dominación del hombre sobre la mujer, que es lo más común, o de la mujer sobre el hombre, esto en menor grado o en solo en algunos aspectos.

Aunado a lo anterior, se observa que dentro del proceso educativo que se produce dentro de la familia, se manejan cuestiones ideológicas que están relacionadas con el sistema de poder que rige cada sociedad; lo que hace que la realidad sea transmitida a los individuos de la manera como el sistema desea que lo conozca, no como en verdad es; en este sentido, la familia resulta ser el medio a través del cual el aparato del estado envía su mensaje ideológico, y el cual influirá en la constitución de la sociedad. (Arreando, op. cit. p.45).

En este sentido, Díaz (1997), hace referencia de la educación informal en este caso para la mujer, la cual significa hablar del comienzo de su desigualdad, ya que, su formación se concibe en los prejuicios y rezagos culturales, que constituyen un freno para su liberación, como la adquisición de atributos que la sociedad patriarcal juzga femeninos: como es, la pasividad, la abnegación, debilidad, sumisión, habilidad para darle gusto y retener al hombre capaz de protegerla, cuidarla y brindarle seguridad. De este modo, la religión católica, ha creado en la mujer lo siguiente:

“La sociedad patriarcal ha dado a las católicas de sí mismas, el ser mujeres esclavas, sumisas y obedientes.”

La forma en cómo se construyen y operan las diferencias entre los sexos, que sistemáticamente tienden a colocar a las mujeres en posiciones de desventaja y subordinación, también supone un cambio de enfoque de la realidad, entendido como un arquetipo de cómo enfrentar el conocimiento, es así que :

“La mujer está oprimida estructuralmente en nuestra sociedad”

De esta manera, es sabido por la misma sociedad, que la iglesia católica, es una estructura patriarcal, en donde la mujer no tiene participación a nivel de decisiones, ya que, en cualquier circunstancia se espera que el padre-esposo pueda proteger a su familia como jefe, ligado a su capacidad para brindar protección cuando la familia lo requiere, desde lo material, hasta lo espiritual; Esta capacidad de protección, de fuerza, se encuentra vinculada con aspectos Psicológicos, como son, la autoestima y la independencia, aspectos que son interiorizados por los hombres desde la infancia a partir de la educación recibida.

De esta manera, el padre comienza a educar a sus hijos, a través del ejemplo, y la palabra, además de conservar su prestigio como padre de familia. Generalmente alienta al niño a ser independiente y suele darle un lugar privilegiado en cuanto a tiempo y atención, incluso suele darle un entrenamiento especial en lo que a “cosas de hombres” se refiere delegando en sus hijos varones parte de su autoridad. (Díaz, op. cit.)

Es así, que los roles estipulados para las niñas y los previstos para los niños, son diferentes, ya que a las niñas se les comienza a considerar con una imagen de dulzura, ternura, entre otras cualidades por el estilo, se les da a conocer una educación en el cual se les prepara para el papel que como mujeres deberán asumir por mandato social: esposas fieles y madres abnegadas. Al mismo tiempo, la madre-educadora, transmitirá a las hijas sus propias frustraciones y todos los mecanismos de defensa que construye a lo largo de su vida para sobrevivir en un mundo de hombres. (Casa, 1997, p. 53).

Los niños por su parte, son preparados para ejercer poder, cualquiera que este sea: en la familia, en la actividad económica, en la sociedad en Gral., ellos serán hombres fuertes, que no lloran y estarán listos para dar a las mujeres “protección, alimentos y dirección, tratándolas como a la parte más delicada, sensible y fina de sí mismo y con la magnanimidad y benevolencia generosa que el fuerte debe al débil”, pero también se le prepara para avasallar los derechos de las mujeres y de

los miembros de la familia que forma a través del ejercicio despotético del poder. Ambos mujer y hombre, reciben a través de la educación familiar las pautas que al sistema le interesa transmitir, y ambos son prisioneros de los estereotipos previstos por el propio sistema, por que si bien, la educación familiar ha producido mujeres sumisas que aceptan la opresión como una cruz, el hombre ha quedado encerrado entre ciertos límites, que en última instancia no le permiten ser.

Por lo tanto, la mujer estudia, trabaja, es autosuficiente, pero cuando encuentra en su camino al posible compañero se transforma en aquella mujer cuyos principales dotes son la abnegación, la belleza, la compasión y la ternura; por su parte el hombre cuando está en actitud similar, puede apoyar intelectualmente la lucha reivindicatoria de los grupos feministas y defender los derechos de la mujer, siempre y cuando no sea la suya (Casa, op. cit.). Por lo tanto, a pesar de que los individuos realizan esfuerzos por dejar a un lado su papel o estereotipo social, en ocasiones suelen regresar a él, ya sea por comodidad, miedo, frustración, etc., o simplemente dan un sentido diferente a lo convencional, ocasionando el cuestionamiento social, y teniendo un nuevo reto, que sería romper con el patrón impuesto socialmente.

De esta manera, se forman los roles sociales, los cuales son diferentes tanto para el hombre como para la mujer como se mencionaba anteriormente. Diversos autores hacen referencia de dichas diferencias, las cuales siguen siendo controversia en la actualidad; algunas por la supuesta independencia y liberación de la mujer, las cuales le ocasionan incidencias a nivel psicológico y corporal.

Al respecto, esto suele darse debido a que la mujer ha sido considerada como un ser, con el cual la familia adopta una actitud sobre protectora y de pertenencia, ha sido educada para expresar sus necesidades de forma discreta, tangencial, y como si no fuera importante, en cambio los hombres han sido educados para comunicar sus necesidades en forma directa y dándoles la importancia que poseen. Esta diferencia de estilos, genera dificultades y una posición de

desventaja para la mujer, que en muchos casos no será evidente, pero dejará muchas de sus necesidades, tanto materiales como espirituales, sin cubrir con la consecuente frustración que implica.

Al respecto, Casa (1997) menciona, que pocas veces las mujeres expresan los sentimientos reales: la ira, frustración para evitar conflictos, sin embargo al no resolverse, suelen intensificarse; con relación a esto, uno de los aspectos más significativos es que de acuerdo al género al que se pertenezca (hombre o mujer), se pueden o no expresar ciertas emociones, por ejemplo: a las mujeres se les censura expresar agresión e independencia, y a los hombres ternura y compasión. En cuanto a las relaciones sexuales, aun se considera no decente que una mujer exprese libremente sus deseos, en cambio los hombres, en general, si pueden expresarse con libertad (Arreando, op. cit.).

Es así que (Fuentes y Leñero, 1997, p. 20), Hacen referencia que tradicionalmente se ha definido al hombre y a la mujer en oposición, por ejemplo: el hombre es lógico, la mujer ilógica, el hombre es temerario, la mujer temerosa; aparece entonces la mujer como el negativo del retrato del hombre. “La mujer es cambiante...” desde luego. Pero la imagen de la mujer sigue incambiada: pertenece a los estereotipos de una mujer lógica y temeraria, se dirá que tiene cualidades viriles y el mito de una naturaleza femenina timorata e irracional subsistirá en las mentes. Pero ¿qué sucede en la realidad? La mujer por sus actividades, sus responsabilidades, sus aspiraciones, no coincide ya con su papel tradicional y se va aproximando al modelo masculino.

De esta manera a continuación se presenta una lista de rasgos de carácter que de acuerdo con el autor definen al hombre y la mujer:

- Estereotipo masculino: necesidad de poder, gusto por la lucha, objetivo, gusto por las ideas teóricas, cínico, aptitudes para las matemáticas creador, amante del riesgo, seguro de sí, combativo, dominador,

suficiente, aptitud para las ciencias,, afán de necesidad de prestigio, arribista, escéptico, metódico, materialista, ambicioso, firme, obsceno, egoísta, lúcido, amante de la organización, patriota, decidido, tranquilo, reposado, independiente, organizado, necesidad de afirmarse, franco, disciplinado, discreto.

- Estereotipo Femenino: Caprichosa, coqueta, inclinación al arreglo personal, intuitiva, frívola, acariciadora, murmuradora, púdica, compasiva, charlatana, amanerada, emotiva, sumisa, necesidad de agradar, histérica, aturdida, curiosa, dulce, incoherente, astuta, pasiva, necesidad de confiarse, débil, pueril, necesidad de tener hijos, secretera, miedosa, necesidad de amor, sensible.

Es así que, con dichas características, se confirma que el retrato de la mujer constituye el negativo total del hombre, ya que si el hombre se distingue por su estabilidad, la mujer se define como inestable. El hombre es inteligente y voluntarioso, la mujer intuitiva y sentimental; el hombre es activo, la mujer pasiva. Si el es independiente, ella es dependiente. Si el es sólido, equilibrado, ella es inestable e imprevisible. Si el es franco, racional, valiente; ella es pérfida, irracional, afectiva. De esta manera, la mujer parece haber sido definida desde un punto de vista más hostil y bajo un aspecto más despreciativo que el hombre. Este último ha sido probablemente el origen de las opiniones sobre ambos sexos.

Por su parte Echevarri (1997) menciona que desde el nacimiento, a las mujeres se les ha inculcado vivir en función del otro ser, en este caso de su pareja, hijos o familia; además de niña tiene a la mano la posibilidad de identificarse, de imitar a la madre, y juega sobre todo a ejercer el papel de ama de casa: cocinar, lavar, coser, planchar, etcétera; en cambio el niño no tiene un modelo de comportamiento fácil de imitar por que el padre no se encuentra en casa, y cuando se encuentra está ocupado o descansando; en este sentido, los padres comúnmente están siempre preocupados por proyectar en el hijo varón una

especie de masculinidad compulsiva y tiende a convertirle una personalidad dura que elimina toda una actitud sentimental o de ternura, como una reacción contra la identificación femenina, de esta manera el niño es educado bajo el signo de competencia, desconfianza, recelo, y sospecha frente al exterior y de buscar a como dé lugar, el dinero y el éxito social, por tanto el varón es una repetición del esquema paterno.

En el caso de las hijas dentro de la competencia, si trabaja, siempre se le exige menos cosas y cuando crece y se casa, el marido por lo regular no le permite que tenga el mismo estatus, ya que esto debilita su poder dentro de la familia. Comúnmente a la mujer se le exige cumpliendo las labores domésticas como una cuestión fija e independiente del trabajo. Por otro lado, los padres que suelen ser extremadamente celosos, exigen a las mujeres a reducirse a vivir en un universo exclusivamente y excluyentemente doméstico, cerrado y monocorde que las hace vivir alrededor de ellos y en función de los hijos, por ello cuando los hijos empiezan a ejercer su libertad individual, la madre tiende a recurrir a todo lo inimaginable para que no salga del seno materno.

En lo biológico, lo que de alguna manera ha situado a la mujer en un papel de reproductora, o como lo menciona Levi-Strauss (1985):

“...son sujetos atravesados por el cuerpo, donde pareciera que lo únicamente significativo de ella ocurre en su interior y nunca al exterior”.

De esta manera se puede observar que en casi todas las culturas, en todos los tiempos, la maternidad se ha mantenido vigente, no sólo en lo que resultaría lógico que es la preservación de la especie (Levi-Strauss, op. cit.). En este sentido, el nacimiento de un varón hoy en día, causa mayor revuelo de lo que una niña a lo largo del tiempo ha representado. Pues las expectativas a durante el embarazo en torno a ambos sexos, han sido desiguales, ya que se menciona que las mujeres sufren más o si bien, vienen a sufrir, en cambio los hombres constituyen el sexo

fuerte o que son más resistentes al dolor. Históricamente la mujer ha sido relacionada a la tarea de la crianza de los hijos y al ámbito doméstico, donde estas actividades cumplen el papel de crear espacios de conformación de individuos donde se marcan los roles, las actitudes, las tendencias, etc. Y no es que al desempeñar el hombre tales actividades le haga afeminado o que pierda su hombría, como antaño solía pensarse, sino que estas actividades además de dividir funciones del hombre y la mujer, crean una cierta conciencia acerca del propio género.

La niña aprende pronto por la interacción con su madre que el hogar es su lugar y dentro de este espacio al igual que su madre debe reconocer todos sus satisfactores. Para ella la vida no está afuera como podría serlo para los niños, donde la identificación con el padre le impulsa a la exploración fuera de casa, corriendo riesgos en las aventuras. Aún cuando en ella se haga presente esta inquietud de conocer más allá de sus fronteras, el cariño de los padres y la sobreprotección funciona la mayoría de las veces como los límites fundamentales que basados en toda una ideología del sexo, imposibilitan a la niña a encontrarse con esa experiencia (Echevarri, op. cit. p.44).

Por otro lado, Macetti (1992), menciona que cuando se abordan los arquetipos que definen lo femenino, se encuentra su representación en imágenes míticas, aún cuando existe una expresión de la mujer como guerrera, cazadora, violenta, asesina, seductora, y hechicera, además de las particularidades del carácter y la personalidad de la mujer que también existen, pocas o en todo caso ninguna de estas imágenes cobra tanta fuerza como lo es la imagen arquetípica de la diosa madre, ya que es el arquetipo mitológico y psicológico más complejo, en él se cristalizan las ideas como la vida intrauterina, la existencia en la oscuridad fuera del tiempo, el trauma del nacimiento, la unidad de la madre y el hijo, el anhelo de regresar a la amparada existencia del vientre y el conocimiento instintivo del origen de la humanidad.

Es así que el rol de madre, de iniciadora de un hijo en el mundo, es de importancia fundamental pues representa la esencia femenina que configura los sentimientos íntimos hacia la vida y las relaciones con los demás en la psique del niño, ya que a través de los ojos de ella, el niño aprenderá a comportarse y confiar en sus intuiciones, tanto los hombres como las mujeres adultos conservan diversos hábitos que sus madres les enseñaron, sobre todo en la esfera íntima del hogar y la familia (Macetti, op. cit. p. 46). Todos estos aspectos enmarcan la proyección de la mujer en función de la procreación y la maternidad como esencia constitutiva de ser mujer, además de sus actitudes y sentimientos coherentes entre sí, tales como la ternura o el sacrificio, que son inculcados en las mujeres por un orden cultural existente y por mediación de sus madres quienes fueron educadas de manera similar, enlazando la maternidad como algo inherente a su función existencial (Echevarri, op. cit. p. 48).

Por otro lado Uriostegui (1997) menciona que la importancia de los roles sociales dan lugar a la formación de la personalidad del individuo por lo que se refiere a un sentimiento de ignorar quienes son, a dónde pertenecen y a dónde van. De esta manera, la identidad también puede ser considerada como un sistema abierto que cambia a lo largo de la vida, a medida que la persona aprende nuevas cosas y asume diferentes roles como lo es el de esposa, padre, empleado, jefe, abuelo, viuda, etc.

Es importante mencionar que para tener la seguridad de la paternidad, todavía se pide a la mujer llegue virgen al matrimonio, con todas las implicaciones que esta situación conlleva y se ejerce un estricto control sobre la sexualidad de la mujer.

La capacidad de protección de fuerza, se encuentra vinculada con aspectos psicológicos como la autoestima y la independencia. Aspectos que son interiorizados por los hombres desde su infancia a partir de la educación recibida.

Como se puede observar, la mujer ha jugado diversos papeles sociales debido a su multiplicidad personal, ella puede ser:

- La mujer como víctima del hombre que la trata con brutalidad, la explota, la insulta, en tanto que la sociedad le impide redimirse.
- La mujer frágil o enferma
- La mujer infantil, vana y dependiente.
- La mujer libertina y promiscua.
- La mujer fría, insincera e indignada de confianza.
- La mujer hermosa de joven pero cuya juventud termina demasiado pronto.
- La buena madre, esposa, hija, etc. (Arieti, 1997, p. 369).

Todo esto de manera impuesto por la sociedad, educación, cultura, a parte de todo generando la muy famosa dependencia femenina, causante de diferentes conflictos de la mujer, mismos que fueron creados años a tras desde su concepción consideradas como el sexo débil hasta la actualidad, a pesar de su supuesta “liberación”.

2.3 Dependencia – Independencia emocional y económica de la mujer

Los roles sociales juegan un papel importante en la forma en cómo los individuos se relacionan entre sí y la forma en como se enfrentan a la vida, como es su cotidianidad, su cultura, mismos que se van transmitiendo de generación en generación, a pesar de la modernidad y de los nuevos estereotipos que se han creado, como es el de la mujer trabajadora, profesionista, “liberada”, mismos que han modificado el núcleo familiar y social, pero que a pesar de esto su educación, su concepción como mujer, su papel o rol, siguen manifestándose aun con la lucha social por su independencia.

Es por eso que Aldrete Rangel (1997, p 913), menciona que el género como construcción cultural en las sociedades patriarcales favorecen la condición

femenina de opresión, encasillando a la mujer en la categoría del “ser para otro” impidiéndole ser para sí lo cual le permitiría adquirir la condición para alcanzar la categoría moral de persona.

El ser para otro, se manifiesta en esta época a través de tres categorías de la condición femenina: interiorización, control y uso, rasgos que determinan su opresión dentro de la familia; la sociedad y el estado. De esta manera el sistema patriarcal obliga a la mujer a asumir las funciones femeninas de la maternidad, crianza-educación de los hijos para tenerla lo suficientemente ocupada y no permitirle el desarrollo de otras capacidades humanas que la hagan superar su condición dependiente.

El trabajo doméstico, el cuidado de los hijos y la sexualidad femenina están profundamente evaluados por funciones inherentes a su género, sin embargo, sin ellos la sociedad patriarcal no existiría. Sin embargo la teoría feminista contemporánea define la categoría género como la construcción social que se impone a un cuerpo femenino o masculino y le conforma una identidad o rol esperado por su cultura. Como se mencionaba en el capítulo anterior. En suma, en las sociedades patriarcales se ha pretendido considerar a la mujer como “objeto” consagrándola a la **(inmaciencia)** y confiriéndole un papel de sumisión, determinado por su condición femenina; impidiéndole el logro de su felicidad, al no permitir el desarrollo de sus capacidades humana y por lo tanto se le impide afirmarse como sujeto humano y alcanzar la calidad de persona.

La mujer a través del tiempo ha tenido que desarrollar diversas funciones de acuerdo a la época, a su tiempo y espacio, como es el caso del ideal familiar burgués, que tuvo dos contradicciones que emergieron durante el desarrollo capitalista, como fue la opresión de la mujer y la subordinación de la familia a las relaciones de clase; ya que el surgimiento de la burguesía conllevó a un simultaneo avance y retroceso en la posición de la mujer en la vida económica.

Cabe señalar que el movimiento de liberación de la mujer desde su aparición a fines de 1960 formuló una serie de desafíos fundamentales. Como fue liberar a la mujer a través de un énfasis en el trabajo, igualdad de salarios, educación y sobre todo a través del voto.

A principios del siglo XX, se transformó la posición de las mujeres como trabajadoras asalariadas y profesionales o en la vida política, mientras que el lugar en la familia quedaba relativamente intacto (Zaretsky, op. cit. p. 76).

El problema de la libertad irrumpe en todos los ámbitos de la vida humana, y de la reflexión teórica; la libertad es propia y consustancial del ser humano, es especificatoria, tanto para hombres como para mujeres, ya que el ser humano se caracteriza por un estado de completa libertad, para ordenar de sus actos y disponer de sus propiedades y de su persona como mejor le parezca, dentro de los límites de la ley natural, la cual coincide con la razón, y enseña a quienes la consultan, que siendo iguales e independientes, ningún ser humano debe dañar a otro, ni destruirse así mismo, a sus criaturas que posee, debe procurar conservar la vida, la libertad, la salud, los bienes propios y de los demás. La ley natural tiene como fin natural la paz y la conservación de todo el género humano.

De acuerdo con Hierro (1997), la libertad positiva se suscita cuando la persona dueña de su voluntad, decide responsable y racionalmente sobre su cuerpo, sus valores, sus actos, su conducta, sus creencias, y por su puesto su vida sexual y su estado civil (Arreando, op. cit. p.26).

Es así que dentro del matrimonio el problema más destacado es la dependencia económica. Ya que el miembro dependiente quiera o no esta en condiciones mas desfavorables por permanecer al otro miembro de la sociedad conyugal. La dependencia económica no respeta problemas, si las cosas marcharan bien, pero se observan casos tan numerosos donde las mujeres tienen que soportar sufrir sistemáticamente las imposiciones y humillaciones de sus maridos, sin tener ellas

la posibilidad de reclamo o abandono, por que no tienen el respaldo y el poder económico de otras alternativas. Por ejemplo, el empleo remunerado proporciona recursos, pero personas que no lo tienen como la mayoría de las mujeres en México, más en el medio rural provoca en ellas una gran desventaja muy poderosa para decidir; en la medida que exista una mayor participación de la mujer en un trabajo remunerado o en su casa, reconocida dentro de la misma, en esa medida será más dueña de sí misma.

Es importante mencionar que de acuerdo con Márquez (Arreando, op. cit. p.102), el hombre en el estado moderno esta inserto en relaciones de dominación, ya que sólo tiene a su familia para soñar con ser patrón y aplicar las medidas que a él le aplicaron en el ámbito público, ya que se encuentra acostumbrado a ver como objeto a su mujer, pues la castiga y ningunea. Ya que en algunos sectores la mujer no recibe educación ni capacitación para el trabajo y no recibe salario por su labor doméstica, pues tiene cerrados los horizontes más allá de la familia fundada en el matrimonio.

En muchos casos hay mujeres educadas con la creencia de que su valor se vincula con el de las relaciones que se tienen con los hombres, manteniendo relaciones destructivas, aunque tengan independencia económica. Pero como la modernización económica ha requerido de la participación del trabajo femenino, las mujeres han podido colaborar con el ingreso familiar y han logrado más participación en las decisiones familiares.

Con forme han avanzado los tiempos, algunas mujeres han decidido terminar con la imagen de la mujer abnegada que tiene que soportar la doble moral, sea como esposa o concubina, que debe creer en los mitos románticos que ya no tienen vigencia (Arreando, op. cit. p.102).

Vargas (op. cit. p.188) menciona que debido a que el hombre en las formas más primitivas ha tenido actividades que requieren fuerza física, estas se veían disminuidas por la mujer, debido a los largos periodos en que menguaba su

actividad por el embarazo, partos, crianza y menstruación, lo que también le impedía defenderse de sus enemigos y para proporcionarse la alimentación necesaria; lo que dio lugar a que los hombres tomaran como deberes de la mujer estas acciones. Para perpetuar la especie, por tanto se provocaba un desequilibrio entre los tiempos dedicados a la reproducción y el hombre a la producción, por lo que con esto la mujer pierde privilegio de mantener la vida, correspondiéndole sólo preservar la especie como función social, es así, que engendrar y criar pasaron a ser funciones naturales, por tanto todos los trabajos domésticos la encerraron en la repetición y en la inminencia.

En cambio el hombre, con su diversidad de actividades de caza y pesca, arriesga la vida en el trabajo productivo, pues inventa nuevos instrumentos, modela y forja el porvenir convirtiéndolo en el creador y dominador del mundo. Por tanto, originó una dependencia del proveedor, la cual es muy parecida a la relación entre el amo y el esclavo. Ocasionando con esto que la mujer sea considerada inferior. Por tanto esta dependencia ha implicado acciones de interiorización, control y uso, que ha conformado normas morales que rigen su educación sexual la cual debe reprimir, por lo que esto la convierte en propiedad privada del hombre. Permitiendo la domesticación más no la educación de las mujeres. Esta domesticación ha tenido entre sus valores principales: la virginidad, la fidelidad, la sumisión, la abnegación, y la maternidad; los que han ido condicionando la conducta sexual de la mujer hasta nuestros días.

Romo (1997) por su parte hace reflexionar que la ética de la dependencia que permea la cultura, influye aun en la personalidad, de mujeres consideradas exitosas o realizadas. Como las nuevas “Cenicientas y Bellas durmientes”, aquellas que realizan todos los roles que la cultura les ha diseñado y les ha hecho anhelar para alcanzar los niveles propios de la verdadera mujer. En consecuencia las mujeres viven actualmente presionadas de nuevas ficciones: el éxito, la realización personal, la independencia, la productividad, el orgasmo ilimitado, y la “nueva felicidad”. Generando esto un nuevo tipo de pecado y una nueva culpa: el

fracaso y la soledad; dicho terror a la soledad representa uno de las principales preocupaciones que las mujeres han de sortear día con día.

“Nos hemos liberado del enclaustramiento de nuestros propios cuerpos, hemos recuperado la palabra, Os hemos volcado hacia el exterior haciéndonos productoras mas o menos, bien remuneradas, con ello acreedoras al reconocimiento social; pero aun no hemos aprendido a existir de otra manera, sólo hemos sustituidos un tipo de enajenación por otro”.

La dependencia femenina según Romo (op. cit), se puede definir como la renuncia así misma y la perpetuación de la minoría de edad, a través de virtudes o pseudo virtudes que generan la adicción al reconocimiento, la auto degradación, la auto negación, de manera que las mujeres se convierten en nadie, en la extinción de los otros, en sombras, en simples comparsas, en presas del medio, con el que se ha de negociar constantemente, perdiendo en dicha transacción la dignidad y el respeto.

Naranjo (1998), hace referencia de los problemas económicos de la sociedad. Las cuales exigen la contribución de toda la mano de obra disponible. Por tanto se da un cambio real en la incorporación económica de la mujer a través de su gestión empresarial, de su trabajo asalariado y de su múltiple desempeño utilitario.

La gran masa de mujeres se incorpora a puestos subordinados, por lo que resulta esporádica la participación femenina en la alta posición política, en la gerencia de una empresa, en la dirección de una institución.

Es por eso que en la vida cotidiana se presenta el problema de que el sustento cultural favorece todo el camino hacia la superación del hombre, y todo el detenimiento real de la mujer, enclaustrada en actividades tradicionales que le han confiado un papel secundario. Aunque siempre han existido mujeres que rompan las tradiciones y logran un desenvolvimiento protagónico en la ciencia, la política,

el arte o en la vida social, sin embargo estas mujeres son los casos de excepción y no han abierto tradición cultural. Ya que en su historia los sacrificios del rompimiento son notables y, muy heridas en su afán de realización propia, han podido situarse en esos lugares con una actitud de casi connotado heroísmo; si embargo no son estas mujeres las que han servido de patrones culturales, no sólo por ser un caso de excepción, sino por que su trascendencia se ha mirado como una especie de negación al papel tradicional que la mujer ha tenido en la sociedad.

La excepción y la especialidad no les han permitido abrir puertas a las demás mujeres, Naranjo (op. cit) hace hincapié en los mitos históricos o literarios, que han venido a representar patrones culturales, que son básicamente contruidos por el hombre. Y por la sociedad en la que se ha vivido. Además reflejan y sintetizan lo que son o lo que se desea que sean muchas mujeres, sus cualidades, defectos, virtudes, o limitaciones resultan el filtro de la perspectiva con la que se ha mirado o tratado a las mujeres en una época o en todas las épocas como es: "El mito de Eva" que refleja una dependencia permanentemente, dice la Biblia que Adán se sentía sólo, y la mujer es estocada creada para dar compañía. Dios crea a la mujer del hombre mismo para que sea su complemento.

Desde la aparición de la mujer ya no hay más creación alrededor del hombre, todo parece estar perfecto, de esta manera la concepción de la mujer es ser un derivado de otro, pues la mujer es un ser que se crea para servir, para entretener, acompañar en alegrías y pesares.

El mito de Eva, a lanzado al tiempo, la imagen de dependencia, subordinación, de ser el servicio de otro, pues no fue hecha libremente, fue hecha en función del hombre.

En la simbología mítica de la mujer, de la subordinación, priva al ser que no alcanza soberanía sobre su cuerpo, sobre su alma, sobre sus decisiones. La mujer ha venido siendo lo que otros quieren que ella sea.

De esta manera, cuando Adán y Eva descubren su desnudez y son desterrados del paraíso, Dios los llama y los juzga, a Adán lo condena a comer con trabajo diariamente todos los días de su vida. Con el sudor de su frente ha de comer el pan hasta que vuelva a la tierra de donde fue creado. A la mujer la condena, a que mucho sean los trabajos de su preñez, con dolor parirá a sus hijos, y la sujeta a la voluntad del marido que será su señor.

En este sentido ya hay una definición de posesión., frente al problema de la dependencia, hay siempre la esperanza de la independencia. El mito de Eva es el relato de la esclavitud como castigo divino. Nacida dependiente, ligada a la subordinación, puesta al servicio, la mujer se defiende; Eva rompe las normas y el hombre es responsable de los pecados de su esclava. ¡Cuidado con la mujer! Parece alertar lo relatado, cuidado con Eva y las Evas; pues llevan hacia el castigo, el trabajo, y el sufrimiento, sino se manejan con dureza, sino se subordinan completamente, sino se vigila con constancia su dependencia. De esta manera, el mito camina por infinitas tradiciones, a causa de Eva, como encanto engañoso, la veleidad misma, para convertirla en el ser que debe ser dependiente, esclava, servicio constante de otro, sin asumo alguno a la curiosidad, por que su curiosidad es peligrosa.

Sin embargo, Dowling (1987) hace referencia de la dependencia de la mujer como una necesidad psicológica de evitar la independencia por el hecho de la idea del deseo de querer ser salvadas debido a que la mujer se ha creado para depender de un hombre y para sentirse desnudas y aterrorizadas sin él. Además de enseñársele a creer que como mujeres no pueden permanecer solas por que son demasiado frágiles y delicadas, y están necesitadas de protección y anhelan que alguien cuide de ellas.

Por lo regular la inclinación de las mujeres hacia la dependencia permanece profundamente sepultada, por que también es aterradora, provoca angustia, por que tiene sus raíces en la infancia en un momento de desamparo.

La mujer manifiesta terror cuando quiere ser independiente, en ocasiones puede darse por el miedo al éxito, o de descubrir sus habilidades y potencial, por ejemplo de acuerdo con la autora existe el fenómeno del embarazo para evitar el esfuerzo, lo que quiere decir que algunas mujeres conciben y tienen hijos con el fin de evitar la angustia del desarrollo personal por lo que suelen volverse fóbicas e hipocondríacas. Y lo más importante es que no crían hijos independientes.

Así mismo, se encuentran las mujeres que lo que desean es irse trabajar mas no a quedarse en el hogar con los hijos, limpiar la casa, alimentar al marido y cuidar de el para que pueda sobre llevar las angustias derivadas de ganar el pan para los suyos, por lo tanto son mujeres que no han tenido derecho a la elección, creándose un vacío de realización femenina (Dowling, op. cit. p. 54).

Si se retoma que la mujer ha jugado un papel importante en la sociedad, también se puede deducir que se le ha enseñado a ser dependiente desde su nacimiento, y concepción dentro de una sociedad de hombres, por ser sobreprotegida, delicada, sumisa, abnegada, miedosa, temerosa de enfrentarse a la vida, por su condición creada de mujer débil, por la forma en la que se le ha enseñado a concebirse, a ser parte de otro, de vivirse a través de los otros, madre, padre, hermanos, esposo, hijos, y no tener una identidad propia, libre elección la cual se ve limitada por el simple hecho de no tener un proyecto de vida que no sea el de ser madre, esposa, o en su defecto y por fortuna para muchas tener una carrera profesionista, que por cierto esta no la salva de caer en el estereotipo de mujer sumisa. Por que se tiende a desarrollar académicamente y no espiritualmente, ni a tener conciencia de sí misma.

Otro aspecto que juega un papel importante, es la forma en como se relaciona con los demás, en especial con su pareja, quien acentuará más su estereotipo femenino, lo que ocasionará una pérdida del valor de sí misma. De esta manera, parte del temor femenino es enfrentarse a la vida debido a que los padres han

enseñado a la mujer a ser atendida, y al mismo tiempo a hacer las cosas no para ella, sino para los demás (Araujo, 2002, p. 149). Es así que:

“La misma sociedad ha enseñado a la mujer a ser dependiente, posesiva, sufrida, además de enferma y achacosa”.

Finalmente esto se encuentra estrechamente relacionado con la manera en como se le ha enseñado a amar a la mujer, lo que debe y no debe hacer, cómo se relaciona con el otro y cómo toda esta concepción social provoca la fragmentación y el olvido de su cuerpo, de sus emociones, incluso de su forma de vida.

2.4 Patrones de Amor

La forma de relacionarse con los demás se encuentra directamente relacionada en cómo la familia desarrolla la construcción emocional del individuo y las formas de amar dentro esta.

Paz (1997, p. 213), hace referencia de las forma de amar tanto del hombre como la mujer dentro de la sociedad mexicana, y lo define como una experiencia casi inaccesible, pues todo se opone a él: la moral, las clases, leyes, razas y los mismos enamorados. Ya que la mujer siempre ha sido para el hombre “lo otro”, su contrario y complemento, si una parte del hombre su ser anhela fundirse a ella, otra no menos imperiosamente, la aparta y excluye.

La mujer es un objeto, alternativamente precioso o nocivo, más siempre diferente. Al convertirla en un objeto, en un ser aparte y al someterlo a todas las deformaciones que su interés, vanidad, angustia, y su mismo amor le dictan, el hombre la convierte en su instrumento, medio para obtener el conocimiento y el placer, vía para alcanzar la supervivencia. La mujer es ídolo, diosa, madre, hechicera o musa, pero como se mencionaba anteriormente no puede ser ella

misma, de ahí que las relaciones eróticas estén vaciadas en su origen, manchadas en su raíz.

Entre el hombre y la mujer se interpone un fantasma, el de su imagen que el hombre se hace de ella y con la que ella se reviste. Ni siquiera puede tocarla como carne que se ignora así misma, pues entre ella y él se desliza esa visión dócil y servil de un cuerpo que se entrega. A la mujer le ocurre lo mismo. No se siente ni se concibe sino como objeto, como otro; nunca es dueña de sí, su ser se escinde, lo que es realmente y la imagen que ella se hará de sí; una imagen que le ha sido dictada por la familia clase escuela, amigas, religión, y amante.

“El amor no es un acto natural es algo humano y por definición lo más humano es decir una creación, algo que se ha hecho y que no se da en la naturaleza, algo que se ha hecho, que se hace todos los días y que todos los días deshacemos”.

“El amor es elección a caso de la fatalidad, súbito descubrimiento de la parte más secreta y fatal de nuestro ser” (op. cit. p.211).

En este sentido, la elección amorosa es imposible en la sociedad pues dos prohibiciones impiden desde el nacimiento la elección amorosa: la interdicción social, y la idea cristiana del pecado.

Para realizarse el amor se necesita quebrantarse la ley del mundo, en nuestro tiempo el amor es escándalo y desorden, trasgresión: el de dos astros que rompen la fatalidad de sus órbitas y se encuentran en la mitad del espacio.

La concepción romántica del amor que implica ruptura y catástrofe es la única que conocemos por que todo en la sociedad impide que el amor sea libre elección.

La mujer vive presa de la imagen que la sociedad masculina le impone, por lo tanto sólo puede elegir rompiendo consigo misma, “el amor la a transformado, la ha hecho otra persona”, suelen decir de los enamorados. Y es verdad: el amor

hace otra a la mujer, pues si se atreve a amar, a elegir, si se atreve a ser ella misma, debe romper esa imagen con la que el mundo encarcela su ser; el hombre tampoco puede elegir, pues el círculo de sus posibilidades es muy reducido, por que niño descubre la feminidad en la madre o en las hermanas y entonces el amor se identifica con lo prohibido. El erotismo es condicionado por el horror y la atracción del incesto. Por otra parte la vida moderna estimula innecesariamente la sensualidad al mismo tiempo que la inhibe con toda clase de interdicciones; la culpa es la escuela y el freno del deseo, todo limita la elección. Se somete a las aficiones profundas a la imagen femenina que el círculo social impone, por lo que es difícil amar a personas de otra raza, de otra lengua, u otra clase, a pesar de que no sea imposible que el rubio prefiera a las negras y estas a los chinos ni que el señor se enamore de su criada o a la inversa. (Paz, op. cit. p. 215).

Incapaces de elegir, los hombres seleccionan a su esposa entre las mujeres que les convienen, difícilmente confesarán que se han unido con una mujer que acaso no aman y aunque los ame es incapaz de salir de sí misma y mostrarse tal cual es. La frase de Swan: “y pensar que he perdido los mejores años de mi vida con una mujer que no era de mi tipo”, la pueden repetir a la hora de su muerte la mayor parte de hombres y mujeres (Paz, op. cit. p.218).

La sociedad concibe el amor contra la naturaleza de este sentimiento como una unión estable y destinada a crear hijos, ya que lo identifica con el matrimonio, toda trasgresión a esta regla, la cual se castiga con una sanción severa de acuerdo al tiempo y espacio en México: si es mujer el infractor la protección al matrimonio puede justificarse, si la sociedad permitiera la libre elección. Además debe aceptarse que el matrimonio no constituye la más alta realización del amor sino que es una forma jurídica, social, y económica que posee fines diversos a los del amor.

La estabilidad de la familia reposa en el matrimonio que se convierte en una proyección de la sociedad sin otro objeto que la recreación de la misma sociedad. De ahí la naturaleza profundamente conservadora del matrimonio. Ya que atacarlo

es disolver las bases mismas de la sociedad, y de ahí que el amor sea sin proponérselo un acto antisocial, pues cada vez que lo logra realizarse quebranta el matrimonio y lo transforma en lo que la sociedad no quiere que sea: la revelación de dos soledades que crean por sí mismas un mundo que rompe la mentira social, suprime tiempo y trabajo pues se declara autosuficiente.

La caricatura del amor , su víctima la prostituta quien humilla nuestro mundo, pero no basta con esa mentira de amor que entraña la existencia de la prostitución; ya que en algunos círculos se aflojan los lazos que hacen intocable al matrimonio y reina la promiscuidad ir de cama en cama no es ni siquiera libertinaje. El seductor, el hombre que no puede salir de sí por que la mujer es siempre instrumento de su vanidad o de su angustia, se ha convertido en una figura del pasado como el caballero andante (Paz, op. cit, p. 217).

La situación del amor en este tiempo revela cómo la dialéctica de la sociedad en su más profunda manifestación tiende a frustrarse por obra de la misma sociedad. La vida social niega casi siempre toda posibilidad de comunión erótica.

Por su parte, Gutiérrez se cuestiona preguntándose ¿Qué ocurre con el amor?, ya que por todas partes se habla de el, en la televisión, en las revistas, en las pláticas informales, en las películas, etc. Y generalmente se ve al lado del matrimonio y de la procreación. En este sentido es de suma complejidad tratar de distinguir los límites entre el amor como ideología patriarcal y el amor propiamente dicho (Gutiérrez, 1997).

Es así que se a creído durante mucho tiempo que el matrimonio establecido es el fin del amor, la fractura de la emoción, ya que la sociedad se refiere directa o indirectamente a la pareja y al amor como una búsqueda de felicidad plenitud, y como aquello que da ser particularmente a las mujeres (Gutiérrez, op. cit.).

De esta manera se ha enseñado a la mujer a amar de una manera más discreta, y decente, comenta Rodríguez, ya que pocas veces se le da la libertad de expresar sus sentimientos, debido a que la mujer es la comprensiva, cariñosa, atenta, paciente, tolerante, aguantadora, tal y como se le fue enseñado a mostrar su cariño en casa, siempre con recato, sin tanta libertad. Ya que a la mujer le tocó el papel de esperar a que el varón tome siempre las decisiones, y por tanto la iniciativa.

“...a nosotras nos enseñaron siempre que el amor era una bendición, era la culminación de todos nuestros sueños, mientras que ellos lo ven como una rendición, como la terminación del sueño de ser libres” (Rodríguez, 1997).

Por tanto, el amor para la mujer de acuerdo con la autora, significa reprimir las emociones tanto espirituales como físicas, no se pueden hacer muy obvios sus sentimientos, para no asustar al hombre, y menos dar la prueba de amor que sería tener una relación sexual antes del matrimonio, ya que puede aburrirse y por tanto irse; se le inculca miedo a la mujer a entregarse sus sentimientos y dudar de su valor como ser humano.

Sin embargo el hombre ha sido enseñado a no mostrar sus sentimientos, a no llorar, a no ser sensible, a no ser tolerante, y llevar la bandera de la sexualidad como parte de su virilidad, no permitiéndoles ser. Formándose como un ser duro e inflexible. Ya que proyectará protección como parte de su papel social (Rodríguez, op. cit.).

De esta manera, la mujer se conflictúa debido a que su reto es luchar por sus sentimientos y libertad de expresión, por su libre elección, por romper las normas de la novia o esposa abnegada como muñeca de aparador, esperando a que alguien la vea. Cabe señalar que suele presentar un conflicto con “el ser y el deber ser”, lo que puede ocasionar, un olvido de su cuerpo y centrarse en sus emociones o viceversa.

2.5 El abandono corporal Femenino

Hablar del abandono corporal femenino, es referirse a la forma de cómo se concibe la mujer así misma, desde el plano psicológico hasta el plano espiritual y corporal. Siendo la cultura, la educación, las costumbres, su formación femenina, la que da lugar a que su cuerpo y pensamiento tenga un significado social.

Existen diversos factores que contribuyen al abandono corporal femenino. Entre los cuales se encuentra:

La concepción que tiene el ser humano de sí mismo, relacionado con la modernidad, la ciencia y la tecnología. La idea de concebirse como seres fragmentados mente-cuerpo, el olvido de su esencia y su relación con la Naturaleza y el cosmos.

La construcción social donde la familia juega un papel importante para su construcción psicológica (formas de relacionarse, de ser, de amar, de vivir) y la percepción de su cuerpo.

El abandono corporal de la mujer, se ve reflejado, en su autoestima, cómo concibe su cuerpo, como lo descuida, cómo se relaciona con su familia, el trabajo, la pareja y la sociedad en general. En los capítulos anteriores se mencionaba, que la mujer ha sido considerada como un ser dependiente que se vive a través de los otros.

Actualmente se encuentran mujeres con un alto índice de abandono corporal y psicológico, entre ellas se encuentra la mujer maltratada no sólo física sino psicológicamente; mujeres que presentan problemas psicosomáticos múltiples, como el problema más común la obesidad, o en su defecto anorexia y bulimia,

depresión, relaciones de pareja y de familia destructivas que generan ansiedad, alcoholismo, drogadicción, o alguna otra adicción, que maltrata al cuerpo.

Cuantas veces hemos encontrado mujeres que se abandonan psicológicamente, deprimiéndose, pensando en el suicidio, soportando la anulación de su persona con insultos de su pareja o su familia. Mujeres que argumentan que se “sacrifican” por la felicidad de sus hijos, que tienen sentimientos de vacío en su existencia, soledad, desesperación, miedo para enfrentarse a vivir, ira, odio, resentimiento y frustración.

Por lo regular las mujeres que son maltratadas físicamente presentan un abandono psicológico debido al dominio que ejerce su agresor. Si se le pregunta a una mujer maltratada por que permite que se rebase su límite corporal, ella tiende a contestar que tiene miedo a la soledad, que ya no la quiera nadie, o por que argumenta querer a la persona que la agrede. Encontrándose en un constante sufrimiento para vivir y teniendo baja autoestima.

Otro caso parecido es cuando las mujeres que se encuentran casadas con una persona adúltera que le permiten su infidelidad debido a su frustración de no tomar la decisión de dejarlo, por miedo a vivir o enfrentarse a algo diferente, como es su independencia, emocional y económica; incluso amar de manera diferente. En ocasiones estas personas pueden llegar incluso al suicidio.

También se encuentran las mujeres carentes de afecto, que desarrollan obesidad por no obtener lo que necesitan, abandonan su cuerpo dejándolo engordar y tratan de llenar el vacío interior con comida.

En este sentido, la alimentación juega un papel primordial en el abandono corporal, pues se encuentra relacionado con la sociedad de consumo y la modernidad; las actividades estresantes en ocasiones no permiten que el individuo tenga una buena alimentación, y por tanto se presenten problemas de

desnutrición, anemia, obesidad, entre otras. Siendo un factor importante la economía que se tenga.

Los casos expuestos a continuación, son considerados producto y reflejo de un abandono y falta de conciencia de sí mismos.

El abandono corporal de la mujer parte de su formación y su concepción social, así como de la aceptación de su condición. El apego y la vivencia a través de los otros, ocasiona que la mujer se despoje de su propia esencia, personalidad y valor como ser humano (Araujo, 2002). Donde la construcción emocional juega un papel muy importante en la etapa de la niñez, ya que a partir de este proceso es como se aprende a vivir el cuerpo y las emociones, incluso las enfermedades. Es aquí donde se aprende a ser posesiva, miedosa, insegura, etc.; Las formas de amar a través del miedo, la soledad, la frustración, la sumisión. Ya que se está pendiente de la otra persona que de sí misma.

La belleza es otro aspecto material que da a la mujer otra noción del cuerpo como el objeto que hay que adornar para exhibición, trasgrediendo el cuerpo con productos de dieta, aparatos, cirugías, trasplantes, etc. Ocasionando que tenga un abandono psicológico, provocando ansiedad, estrés y baja autoestima, ya que las emociones se encuentran en estrecha relación con las formas de somatizar en el cuerpo.

La alimentación es otro punto importante en la vida del ser humano, misma que se ha visto afectada por las ideas sociales, pues se desconoce el sentido que tiene alimentarse para vivir, no se toma en cuenta el valor nutritivo de los alimentos, ni la calidad de estos, se ha estipulado culturalmente un esquema de alimentos basados en la proteína animal, en los carbohidratos, grasas y azúcares refinados, saturados y procesados químicamente, mismos que alteran el metabolismo del cuerpo. Se le ha restado importancia a los alimentos integrales y naturales, se ha fomentado la idea de consumir productos de elaboración rápida y

sofisticada que están de moda en el mercado con el fin de “facilitar la vida” (Peña, 2002 op. cit. p. 99).

El sedentarismo es otro factor que enferma al cuerpo y surge a partir de la idea de que todo en esta vida debe ser rápido, cómodo, eficaz y sin hacer el menor esfuerzo físico o mental, el tener esta actitud conduce a un menor gasto energético y a disponer de más tiempo libre. Las mujeres obesas carecen del hábito de hacer ejercicio físico y emplean su tiempo muchas veces a ver la televisión y a comer todo lo que se presenta en los comerciales de alimento, dando como consecuencia, el aumento de peso.

De acuerdo con Peña Calzada (op. cit. p.100), algunos ejemplos de abandono corporal y Psicológico serían aquellas personas, en este caso mujeres, que le dan un sentido a su cuerpo a partir de lo estético, descuidan su salud, buscando imitar características físicas y formas de vida de modelos que se presentan en los medios de comunicación, en especial de la Televisión, en donde establecen que un cuerpo delgado, joven, alto y con rasgos físicos que no corresponden a la sociedad mexicana, (cabello rubio, piel blanca, cuerpos voluptuosos), son la clave del éxito social por que les permite tener seguridad en ellas mismas y les da la garantía de que nunca estarán solas, y será la envidia de la comunidad.

Otro ejemplo común, de abandono psicológico, es que permiten que sus esposos les indiquen que comer y a qué hora, dejan de hacer actividades por estar con él, etc., mujeres que no son dueñas de su cuerpo, sus emociones y decisiones (Peña, op. cit. p.97).

Los roles sociales que juega la mujer dentro de la sociedad la han llevado a tener un abandono corporal, un olvido de sí misma para cuidar de los otros, hijos, esposo, padres. Un ejemplo son aquellas mujeres que aman demasiado, tal como lo menciona Norgood (1986, p.11), cuando la mujer se enamora y sufre, cuando en las conversaciones utiliza la palabra él, cuando sólo se piensa en la pareja y se

le acepta todo incluso que perjudique su bienestar emocional e incluso física, se habla de un abandono corporal y psicológico.

Por su parte Fort (1997) menciona que durante el siglo XVIII nacieron diversas ciencias que ordenaron el cuerpo de manera higiénica y romántica, al estilo burgués. La ciencia sexual sirvió para instaurar una multitud de sexualidades mórbidas. No sólo en los seres humanos con prácticas no reproductivas sino también en las mujeres se descubrieron las enfermedades propias de ellas como las histerias, y neurosis; se les dijo como esposas cómo debían hacer el amor, cómo debían sentir su cuerpo, cuándo y cómo debían tener los hijos, cómo alimentarlos, envolverlos, educarlos, y cual era la distancia que debían guardar con respecto a ellos. A la vez se definió científicamente la normalidad y se medicalizó la locura y a las consideradas patologías.

El hombre moderno está inserto en las relaciones de dominación, sólo tiene a su familia para soñar con ser patrón, acostumbrado a ver como objeto a su mujer, la castiga y ningunea. La mujer en general, no recibe educación ni capacitación para el trabajo, ni recibe un salario por su labor doméstica, tiene cerrados los horizontes más allá de la familia fundada en el matrimonio.

En muchos casos hay mujeres educadas con la creencia de que su valor se vincula con el de las relaciones que sostienen con los hombres, mantienen relaciones conflictivas aunque tengan independencia económica (Fort, op. cit. p. 104).

Por otra parte Gutiérrez (1997, p. 150), hace mención de la inferioridad de la mujer y su sumisión la cual marca la obediencia. Para el hombre como autoridad, orilla a la mujer a concebirse en razón de su inferioridad y es confinada a la condición de súbdita.

Así mismo, Muggenburg (1997, p. 256) sobre este mismo aspecto enfatiza que el cuerpo y la sexualidad de las mujeres es un campo político, disciplinado para la producción y reproducción.

“Las mujeres a diferencia de los hombres son su cuerpo. El ser considerada para otros. Para entregarse al hombre o procrear, ha impedido a la mujer ser considerada como sujeto histórico social, ya que su subjetividad ha sido reducida y aprisionada dentro de una sexualidad esencialmente para otros, con la función específica de la reproducción” (Lagarde, 1993, p. 22).

Con todo esto se puede apreciar cómo el cuerpo de la mujer, sobre el que se estructura la condición femenina y la opresión, es pretexto para mantenerla en la dependencia de los otros y cautiva de sí misma (Lagarde, op. cit.)

“Que las mujeres recuperen su propio cuerpo no significa reconquistarlo, sino estar por primera vez en posesión de él. Posesión primordial dado que su liberación debe a atravesar el cuerpo para liberarlo de la subordinación impuesta por la identificación artificial entre el cuerpo natural y su función social, reducida a la procreación” (Romo, 1997, p. 275)

Se mencionaba en el capítulo II, cómo es que las mujeres consideran que tienen su poder a través de la valoración de su cuerpo y su sexualidad, cuando este es descalificado. Automáticamente siente que pierde su poder y su lugar “digno de valía dentro de su comunidad” (Romo, op. cit. p. 276).

En este sentido, cuando la mujer ha perdido su autoestima, su valor como persona y se siente fea, son los otros quienes determinan su valor y se convierten en víctimas. Asumirse como fea implica la transformación de la mujer en objeto, esto según Zavala (1997), significa entregar al otro el poder de dictar su identidad, su placer, definir sus sentimientos y evaluar su valía.

“Como mujer fea se determina como un ser secundario, inferior, que necesita de la mirada del otro - del hombre – para que se le sea otorgado su ser”

Por lo tanto, esto significa abandono, el sometimiento de las mujeres que implica no tener poder sobre su propio cuerpo, incluso no puede dar placer a ella misma, el poder lo tienen los hombres: ellos son el ser y depende de ellos y su reconocimiento. Así ellos les pueden dar placer y esto solamente si son reconocidas por ellos (Zavala, op. cit. p.295).

De esta manera, se instala en la mujer sentimientos de culpa e inseguridad, lo que la lleva a cuidar su cuerpo no por salud o vitalidad, o por que sea valioso en sí mismo, sino la lleva a la ignorancia sobre las posibilidades de placer que este cuerpo ofrece.

A continuación se citan algunos ejemplos de cómo el rechazo del propio cuerpo produce frigidez en la mujer:

- “no tengo relaciones sexuales, por que mi cuerpo me da vergüenza, es tan grueso”
- “mi cuerpo no me gusta: si lo miro objetivamente no me desagrada. Pero no mirarlo sin pensar en cuerpos (los de la publicidad, la moda...) de formas bellas y modélicas, y... yo no soy así”.
- “soy un poco obesa y no me siento a gusto. Siempre me extraña comprobar que esto no molesta a mis compañeros”.
- “yo no tengo cuerpo, nada de deseos. Apenas como, no bailo. Cuando me tocan me crispo. Tengo 30 años. Mi vida sexual es lo más pobre que existe” (Zavala, op. cit. p.296).

La mujer al no contar con la aprobación externa, no puede depositar su auto amor y su valor en ella. Puede entonces derrumbarse, enloquecer, despreciarse al grado de enfermar o suicidarse, o puede, desde una perspectiva de género, luchar

por su independencia, su autonomía frente a la aprobación del otro y buscar una vía distinta de afirmación de su persona.

“Ser fea es ser artificial, falsa; es despreciarse así misma. Ser bella es amarse a una misma, más allá de lo que diga la ideología de la cultura. Ser bella es auto amor” (Zavala, op. cit. p. 297)

Por su parte, Ussher (1991), menciona que las construcciones sociales del cuerpo femenino como las conexiones culturales, que se hacen y el modo en el que los cambios biológicos son experimentados por las mujeres, tiene que ver con las propias conceptualizaciones que tienen de su propio cuerpo, experiencia, estatus e identidad.

El cuerpo femenino y la reproducción son construidos bajo la potencialidad del debilitamiento, lo que da como resultado el que muchas mujeres tengan una imagen negativa de sí mismas. Sentimiento que surge durante la adolescencia y la pubertad, cuando por primera vez se encuentra el discurso que localiza el centro de la existencia de la mujer en su matriz, en su sexualidad y cuando por primera vez se siembra la semilla del desprecio y repulsa hacia su cuerpo y su función reproductora.

La definición de las mujeres como seres débiles, inferiores e inherentemente inestables a causa de su peligrosa sexualidad y sus “úteros sangrantes” ha sido durante mucho tiempo, tanto para la sociedad como para la Psicología, la base del entendimiento de la adolescencia femenina, ocultando la realidad tras el mito. Y es en esta etapa cuando la mujer experimenta por primera vez una escisión entre su cuerpo y su yo: entre su propia experiencia y el arquetipo que espera que emule.

La idea del cuerpo femenino perfecto ejerce una gran influencia en la conciencia de las mujeres y comienza a crear conflicto por primera vez en la pubertad. Las mujeres de las culturas occidentales son bombardeadas con imágenes de mujeres

ideales. Al apretar, comprimir y rellenar sus cuerpos con el fin de ajustarse a algún ideal artificial, las mujeres están interiorizando el mensaje de que el cuerpo natural no es representable ni atractivo y es necesario cambiarlo.

Así, la escisión continúa a lo largo de todo el ciclo vital y permite la patologización de muchas de las experiencias de la mujer, como lo es el ciclo menstrual, que es uno de los medios más poderosos empleados para definir y despachar las vidas de las mujeres en función de su cuerpo, ocasionando que lo desprecie y por tanto lo abandone. En este sentido, el que la mujer no acepte su condición de mujer juega un papel primordial en la forma de cómo se conciba emocional y corporalmente.

Eisler (2001), menciona la importancia de las características de lo femenino como un aspecto que orilla a la mujer a renegar de su condición de mujer, pues son características que de alguna manera han hecho de la mujer un ser dependiente y secundario al hombre y a lo masculino.

“...mientras que una mujer permanezca temerosa e irritada, y siga rechazando lo masculino dentro de ella, mientras continúe poniendo la batalla “fuera”, en lugar de liberarla en el interior de su alma, nunca se liberará realmente de su dependencia respecto a los hombres, por que se ha separado de su fuente fálica de su propio poder y fuerza” (Eisler, op. cit. p. 89).

Hancock (2001, p.99), considera por su parte que la nueva mujer vive un mundo hombres en el que se revela contra las propias formas femeninas que se hayan en el corazón de su identidad, poco sospecha que la inmensidad de posibilidades ofrecidas hoy en día a la mujer constituye una ilusión.

“Cautivada por la mascara del patriarcado, pierde conciencia del corte existente entre lo que ella es realmente y lo que parece que es.

Abandona el hacer, en aras de ser una buena chica” (Woodman, op. cit. p.100)

En lugar de centrarse en sí misma, intenta agradar a todos los que la rodean. Impresionada por la importancia de las opiniones ajenas, se moldea así misma conforme a lo que los demás quieren que sea.

“...las mujeres de todas las edades son consideradas como objetos y están desvalorizadas” (Hancock, op. cit. 105).

La dependencia se alimenta de sí misma. La mujer dependiente acaba por encontrarse casi siempre en una situación de verdadera esclavitud. Humillada, no tiene otra ocupación que la de atender a su opresor, el hombre del que depende. Llegada a ese punto, le es muy difícil, sino imposible, ver claro dentro de sí. Lo que no impedirá que exclame: “Él es la única razón de que yo no tenga vida propia” (Dowling, 1982).

El vivirse a través de los otros ocasiona que el ser humano tenga apegos en su vida, que sea dependiente, muy racional, materialista, insensible y sin identidad dentro de la naturaleza y el cosmos, y que finalmente se enferme.

La mujer concebida como un ser débil, sensible y desequilibrada, ha logrado hacer énfasis en su fragmentación mente-cuerpo, ocasionando que las emociones rijan su vida y enfermen su cuerpo.

“...la vida empezó a irse poco a poco y él no sólo comenzó a luchar con los sentimientos, también lo hizo en el cuerpo, lo mutiló hasta el cansancio para llamarla, pero ya no se pudo.

Los cuerpos tienen la característica de que son de quién los tiene, y eso puede volvernos los infames de esta vida compartida...

... No pienses que la vida es muy complicada, y si la ves de cerca no le digas nada, mejor ven y platicamos sobre eso que haz hecho con tu cuerpo; eso puede ayudar a vivir a muchos que se destrozan por la posesión de una voz, de un

cuerpo, de un poco de compañía, de placer, de sufrimiento.” (López, Ramos, 1997).

De esta manera, el abandono corporal da paso a las enfermedades psicosomáticas, que son aquellas donde el cuerpo es dominado por las emociones, logrando influir sobre determinados órganos (López Ramos, tomo I 2002). Esto debido a los estilos y formas de vida establecidos a través del tiempo, tanto de hombres como mujeres.

El individuo vive con una propaganda de la cultura de una salud que condiciona a la búsqueda de una cura sin dolor, lo que ocasiona que no tenga resistencia a un poco de dolor y de sentir, por lo que va nulificando la sensibilidad, provocando la negación del cuerpo. Sus mensajes se niegan o se ocultan, se construyen refugios para poder resistir o evadir una realidad, tan violenta que les cruza el cuerpo y no se tienen mecanismos de defensa, sólo los procesos psicosomáticos; que se alimentan de lo inconcluso de la vida personal, de la responsabilidad no asumida, del exceso de descalificación personal entre otras menudencias.

“...El cuerpo se convierte en un hilacho que va por el río de la vida sin mayor dirección que las que llevan las aguas, por eso las personas se enganchan en cualquier rama del río y ahí se instalan; la sensación del movimiento hace creer que van navegando, pero no, están en el mismo lugar.” (López Ramos, 2002g)

Los resultados de esta actitud ante la vida, se diversifica en las formas de construcción corporal, se hacen refugios para no moverse; un padecimiento como síntoma de identidad, un achaque como reconocimiento, o en un grupo; la magnitud de los recursos ha dominado al cuerpo, los deseos inconclusos, las actividades sin terminar, sólo permiten desarrollar baja autoestima, la descalificación y el alimento de enfermedades psicosomáticas.

De acuerdo con López Ramos (op. cit. p. 9), el problema va más allá, pues la sociedad se enfrenta a los mecanismos que se construyen por y en los cuerpos; una hemorroide, una migraña, colitis, dolor epigástrico, estreñimiento, una parálisis facial, un tic; en la cara, mejilla, ojo, etcétera, producto del incumplimiento de los proyectos personales y deseos incumplidos. Donde cuesta trabajo aceptar que:

“No somos nosotros sino los deseos de los otros; la familia, la cultura del miedo, la religión, encontrar motivos diversos para vivir, sólo vivir y ya” (López, op. cit. p. 11)

Lo psicossomático se convierte en un refugio ante las condiciones de existencia que no permiten disfrutar y comprometerse, con la vida en esta sociedad, en este planeta. Los seres humanos son la posibilidad con sus cuerpos pero el problema no está en el deseo, sino en el momento en que se construyan las maneras de hacer de la vida un principio donde se recupere la dignidad y la posibilidad de vivir dignamente. (López, op. cit. p. 27)

A continuación se presentan las enfermedades más frecuentes en la mujer como respuesta a su abandono corporal y psicológico, de su fragmentación mente-cuerpo, debido a los factores socioculturales de su condición femenina.

CAPITULO III. LA MUJER Y SU NOCIÓN CORPORAL

3.1 La importancia de la relación Hombre-Naturaleza-Hombre

Anteriormente en el capítulo I, se hace referencia de las formas de concebir el cuerpo humano en la sociedad actual, dando como resultado un cuerpo fragmentado, dividido por diversos factores sociales y culturales.

La manera en como el hombre se concibe así mismo forma parte de su racionalidad; Rivera Mendoza (1998), menciona que esta diferencia animal afecta a los hombres tanto en su cuerpo como en su interacción y desarrollo integral como ente social. Ya que se involucra en tantas actividades como satisfactorios le son necesarios, de esta manera el término racionalidad ha adquirido una gran carga valorativa y un importante papel ideológico, análogo al que en algunas ocasiones tiene el término de científicidad y que ha sido relacionado con los intelectuales, investigadores, etc., aunque no sea propio de estos grupos sociales.

Ser racional, es ser descriptivo, un ser que resolverá todos los problemas, incluso los morales, por medio del pensamiento crítico (Rivera, op. cit.). El racionalista es un hombre, calculador, mediador, verificador, que intenta en el día acumular el máximo de claridad; reconoce todas las fuerzas de su cuerpo y las ubica en sus pensamientos.

El hombre tradicionalmente, se ha dividido en cuerpo y mente, cuerpo y alma o cuerpo y soma; conceptualizando al cuerpo como un revestimiento, algo secundario y accidental, en tanto la mente tiene un lugar elemental, aunque no específico.

En un país subdesarrollado, la imagen del hombre adulto aparece como un ser angustiado y acosado por un cúmulo de responsabilidades a las cuales se enfrenta diariamente, en esta dinámica el hombre tiene una percepción del cuerpo completa y a la vez fragmentada en la medida en que en ocasiones suele resaltar

el cuerpo y en otras la mente, siendo las exigencias sociales fuerza para el trabajo y protección de la familia e inteligencia para resolver los problemas cotidianos tanto de él como de su medio.

En el caso de los ancianos existe la vivencia de haber sido algo y ya no serlo, este representa lo pasado de moda, y sus conocimientos y experiencias no son sentidos por los jóvenes como un saber, en muchos casos la imagen corporal se asocia a la situación de las máquinas viejas, los desechos o chatarra, se siente como un trozo del pasado sin claridad en el futuro (Rivera, op. cit. p.122)

En la actualidad, para algunas personas los logros materiales, económicos, morales y de reconocimiento son los móviles que le permiten “ser o sentirse” seguros, y son los principales mecanismos de negación de su cuerpo, sin darse cuenta que la ignorancia de lo que es su cuerpo y está sintiendo, tiene efectos negativos y en ocasiones devastadores que pueden ir desde la sensación de “vacío”, insatisfacción personal, hasta la “devaluación y baja autoestima”. En algunos casos ocurre que la respuesta del individuo ante requerimientos externos lo atormenta y hace que valore sus actos y no sus cualidades de ser humano.

Los individuos frecuentemente sufren por no responder a los requerimientos del “deber ser” y “tener que” ya que consideran que ellos deben ser queridos y amados en todos los actos de su vida, ser totalmente competentes aptos y victoriosos, castigados por sus malas acciones etc. Los fracasos y limitaciones que tiene suelen generar además de la anulación de su cuerpo, las preocupaciones y sentimientos de culpa por no responder a los requerimientos sociales y como consecuencia aparecen sensaciones de incompetencia, baja autoestima y pensamientos negativos constantes y repetitivos (Rivera, op. cit, p. 130).

Es así como el hombre elige “libre” y “conscientemente” o a veces “inconscientemente”, las diferentes formas de vivir su cuerpo, ya sea utilizando su

corazón constructivamente o entrando en la dinámica de competencia, saturación o irracionalidad.

Por su parte Herrera (1998), menciona que el razonamiento científico ha llegado a diversos niveles en la explicación de la vida y el planeta, encontrándose en la forma de conceptuar al hombre así como en su proceso de salud-enfermedad.

En el capítulo I se hace referencia que el cuerpo humano es cruzado por la cultura, que es la representación que hacen los hombres de sus relaciones con otros; además se encuentra desde la parte social una mercadotecnia del cuerpo, una infraestructura que se ofrece para sufragar el desequilibrio: insumos corporales desde la planta del pie a la punta del cabello en mil formas, contenidos y presentaciones; no sólo se compran cosas para el consumo de lo corporal también se consumen emociones y formas de crecimiento personal traducidas en automóviles, casas, muebles, y un sin fin de artefactos para su comodidad y confort cuya finalidad es “hacer una mejor persona”, empezando así una lucha por la posesión.

La necesidad de amor y aceptación como formas primarias de subsistencia, sus cuidados, usos, abusos y deseos (Herrera, op. cit., p. 146).

El trasfondo es la miseria humana y espiritual en que se culmina, ya que se instituye el valor de la posesión, la competencia y la reproducción de las buenas costumbres. La sociedad de este tiempo es el resultado de una política de desarrollo económico sostenido en la industria, las formas de vivir en la naciente sociedad industrial del siglo XIX, no fueron equitativas y la desigualdad en el crecimiento económico y cultural posibilitó la estratificación en las oportunidades de participación en las riquezas y los servicios. Se ha expandido la sociedad industrial con sus productos manufacturados o en la explotación de las materias primas. La nueva política en la sociedad de consumo hace posible la construcción de nuevas representaciones sociales en el campo de las relaciones humanas, la

subjetividad en la familia, y permite nuevos símbolos y significados en la vida social y personal (López Ramos, 2000d).

Las formas de vivir en una estrecha relación con la industria del servicio y el consumo; en la creación de nuevas necesidades para el cuerpo, no descartando la producción en serie y las actividades rutinarias en el trabajo y la vida cotidiana, en el cuerpo de los obreros , los campesinos, las amas de casa, los niños y los intelectuales; el surgimiento de las guarderías, la comida para llevar, las lavanderías, las escuelas públicas y privadas, las trabajadoras domésticas y la aparición de indigentes, incremento de prostitución; los problemas epidemiológicos, los niños de la calle y también el surgimiento de un cambio en las formas de dar y recibir afecto, el abandono familiar. Se construyen las enfermedades o trastornos de orden mental como problema social.

De esta manera se considera que los individuos inmigrantes del campo a la ciudad sufren un colapso cultural, por tanto son reclusos o no se pueden colocar en un empleo formal. Por otro lado, se encuentra el abandono afectivo-emotivo, donde el sujeto se expone a la baja autoestima y en consecuencia a perturbaciones sobre su desempeño, lo que lo conduce al aislamiento y a un sentimiento de autodestrucción en diversas formas: agresión física, abandono corporal, escasez de conductas de auto cuidado, inestabilidad emocional que deriva de la pérdida del contacto con la realidad y hostilidad.

Otra condición que se propicia en la sociedad altamente competitiva, donde el sujeto no puede entrar a un círculo y es desplazado, o si entra no soporta la presión y eso le genera altos índices de estrés, se perturban sus ciclos de sueño y baja su rendimiento físico e intelectual, se crean conflictos interpersonales de violencia intrafamiliar o accidentes en el trabajo, en otros casos se vuelven alcohólicos o drogadictos, sin contar con que se vuelven candidatos a paros cardiacos, úlceras, hemorroides, entre otras enfermedades de orden psicosomático.

Así como las alteraciones mentales que surgen en la sociedad actual como son las expectativas de autorrealización, lo que genera frustración y amargura que culmina en procesos mentales que desquician al sujeto en una sociedad del éxito (López Ramos, op. cit. p. 25).

En este sentido, se deduce que la mercadotecnia y el consumismo ha hecho del hombre un ser insensible y materialista que se valora a través de lo que posee, ya que esto le cuesta su sobre vivencia y salud. El ritmo de vida en la sociedad contemporánea es asfixiante, ya que el individuo tiene que ser competitivo, exigente, artificial, y dedicado al 100% a sus actividades laborales, quedándole sólo un día para la convivencia ya no consigo mismo sino con los demás, para algunos su familia o la televisión, ya que el agotamiento es tal que no rinde ni para su cuidado personal.

Algunos individuos podrán contar con una situación más holgada económicamente, pero su vida estará dedicada a actividades vanas y sin sentido, mismas que ocasionaran un vacío interior y por tanto depresión. En ambas partes, se puede apreciar una forma de relación hombre-hombre desgastada por el supuesto desarrollo científico y tecnológico moderno. Tal y como lo menciona Hozumi Gensho Roshi (2001):

“La vida es igual al agua corriente. Nunca va hacia atrás. ¿Qué busca el inquieto ser humano moderno dentro de su limitada vida? ¿Busca vanidad? ¿Desarrollo? ¿Su corazón vacío?”.

Al respecto, Rimponche (1994) menciona que el individuo vive según un plan preestablecido. Pasa su juventud educándose. Luego busca un trabajo, conoce a alguien, se casa y tiene hijos. Compra una casa, procura que su negocio tenga éxito, intenta realizar sueños, como tener una casa de campo o un segundo automóvil. Se va de vacaciones con sus amistades. Hacen proyectos para la jubilación. Los mayores dilemas que algunos han de enfrentar son donde pasar las

próximas vacaciones o a quien invitar para navidad. Su vida es monótona, mezquina y repetitiva, desperdiciada en la persecución de lo banal, por que al parecer no conocen nada mejor.

Se crea lo que se llama la pereza occidental, que consiste en abarrotar la vida de actividades compulsivas a fin de que no quede tiempo para afrontar los verdaderos problemas. Se ve claramente cuantas tareas sin importancia, a las que se llaman responsabilidades se acumulan para llenarla. Como es el mero hecho de levantarse por la mañana supone una multitud de tareas: abrir la ventana, hacer la cama, ducharse, limpiarse los dientes, dar de comer al perro o al gato, fregar los platos de la noche anterior, descubrir que se han quedado sin azúcar o café, salir a comprarlo, preparar el desayuno. Es una lista interminable. Luego hay que buscar, la ropa, elegirla plancharla, volver a guardarla. ¿Y el cabello?, ¿y el maquillaje? Desvalidos ven cómo se llenan los días de llamadas telefónicas y proyectos triviales, de responsabilidades o mejor dicho irresponsabilidades.

De esta manera, la sociedad moderna parece una celebración de todas las cosas que se alejan de la verdad, que hacen difícil vivir para la verdad y que inducen a la gente a dudar incluso de su propia existencia.

De esta manera el hombre se encuentra separado de su propia esencia y de la naturaleza, lo que ha ocasionado conflictos internos y espirituales; Berman (1997), menciona al respecto: que históricamente, la pérdida de significado, ya sea en un sentido filosófico o religioso, la división entre hecho y valor que caracteriza la época moderna, está enraizada en la revolución científica de los siglos XVI y XVII. Ya que la visión del mundo que predominó en occidente hasta la víspera de la revolución científica fue la de un mundo encantado, las rocas, los árboles, los ríos y las nubes, eran contemplados como algo maravilloso y con vida, los seres humanos se sentían a sus anchas en este ambiente, el cosmos era un lugar de pertenencia de correspondencia “un miembro de este cosmos participaba directamente en su drama, no era un observador alienado. Su destino personal

estaba ligado al del cosmos y es esta relación la que daba significado a su vida”, obteniendo una conciencia participativa, la cual involucra una coalición o identificación con el ambiente, se habla de una totalidad psíquica que ha desaparecido de escena.

La alquimia resultó ser en occidente la última expresión de la conciencia participativa. La historia de la época moderna es un desencantamiento continuo, los puntos de referencia de toda explicación científica moderna son la materia y el movimiento, aquello que los historiadores llaman “filosofía mecánica”. La conciencia científica es una conciencia alienada: no hay una asociación ectásica con la naturaleza, más bien hay una total separación y distanciamiento de ella. Sujeto y objeto siempre son vistos como antagónicos:

...“yo no soy mis experiencias y por lo tanto no soy realmente parte de este mundo. El punto final lógico de esta visión del mundo es una sensación de reedificación total: Todo es un objeto ajeno, distinto y aparte de mí. Finalmente yo también soy un objeto, también soy una cosa alienada en un mundo de otras cosas igualmente insignificantes y carentes de sentido. Este mundo no lo hago yo; al cosmos no le importo nada y no me siento perteneciente a él. De hecho lo que siento es un profundo malestar en el alma”... (García de Alba, 1990).

Esto significa que el paisaje moderno se ha convertido en el escenario de la administración masiva y violencia desenfrenada un estado de cosas claramente percibido por el hombre corriente.

La mayoría de los trabajos son idiotizantes, las relaciones vacías y transientes, la pista de la política absurda, en el vacío creado por el colapso de los valores tradicionales tienen algunas revitalizaciones evangélicas de tipo histérico conversivo, masivo a la iglesia, y un gran retraimiento hacia la evasión que ofrecen las drogas, la televisión y los tranquilizantes. También se tiene la búsqueda desenfrenada de terapia.

Nada es asintomático de este malestar general que la incapacidad que han demostrado las economías industriales de proveer empleos significativos.

“Hemos sido todos comprados, hace tiempo que todos nos hemos vendido al sistema y ahora nos identificamos completamente con él; la gente se reconoce así misma en sus bienes, se han convertido en lo que poseen”... (Berman, op. cit.17)

Otro ejemplo claro es cuando se ve al vecino que cada domingo lava amorosamente su automóvil con un ardor casi erótico. Sin embargo, las observaciones actuales de la vida cotidiana de las clases media y trabajadora, para estas personas el sí mismo y los bienes se han fusionado produciendo lo que se llama una “conciencia feliz”.

El trabajador no se compra bienes por que se identifica con el modo de vida estadounidense, sino por que está angustiado y cree que esta angustia se puede mitigar con los bienes materiales. El consumismo es visto paradójicamente como un modo de mantenerse libre de la garra emocional del sistema. Sin embargo mantenerse libre de él no es una opción viable. A medida que el pensamiento tecnológico y burocrático invade los rincones más profundos de la mente, la preservación de un espacio psíquico se ha tornado algo casi imposible.

Para la mayoría de los varones en las naciones industrializadas, el acto sexual en sí mismo se ha convertido literalmente en un proyecto, un asunto que consiste en utilizar las técnicas adecuadas para alcanzar la meta prescrita y así ganar la aprobación deseada. El placer y la intimidad se ven casi como un impedimento al acto. Una vez que la técnica y la administración han invadido las esferas de la sexualidad, la amistad, literalmente no dejan lugar donde esconderse. Así resulta el muy difundido clima de ansiedad y neurosis inmerso en inevitable.

“Nadie somos enteros, menos para nosotros mismos”, se ven en un mundo de roles sociales, de rituales interaccionales y juegos complejos que obligan al

individuo a proteger el sí mismo desarrollándolo de una manera falsa. Siendo así que el sí mismo se ha dividido en dos: el sí mismo interior se retira de la interacción con los demás, mientras que el cuerpo que ahora es percibido como falso o muerto (desencantado) es el que se relaciona en forma falsa o simulada con el otro.

La percepción, es irreal como menciona Laing, en el trabajo y en el amor se retrae hacia la fantasía y se establece un falso sí mismo, identificado con el cuerpo y sus acciones mecánicas (Berman, op. cit. p. 19).

Al individuo le atormenta la falsedad, su representar roles, el intento de llegar a ser lo que realmente es o podría ser. A medida que aumenta la culpa, se silencia con las voces dicientes de drogas, alcohol, fútbol, cualquier cosa para evitar encarar la realidad de la situación, cuando se agota esta auto mistificación, o el efecto de las pastillas, se queda aterrorizado por su propia traición y por la vacuidad de sus éxitos manipulados.

Debido a que el desencantamiento es intrínseco a la visión científica del mundo, la época moderna contuvo desde sus inicios una inestabilidad que limitó severamente su capacidad de sostenerse a sí misma por más tiempo en unos pocos siglos.

Durante más del 99% del transcurso de la historia humana, el hombre se veía así mismo como parte integral de él. El completo reverso de esta percepción en 400 años ha destruido la continuidad de su psiquis. Al mismo tiempo casi ha conseguido arruinar por completo al planeta. El meollo del dilema moderno es un mundo triste, científicista, completamente controlado, sombrío de los reactores nucleares, de los microprocesadores, y de la Ingeniería genética.

De acuerdo con algunos principios metafísicos, las cosas jamás eran simplemente sino siempre llevaban corporalizadas en sí un principio no material, visto como la esencia de la realidad.

A partir del racionalismo y el empirismo, se tuvo una serie de concepciones de las cosas. El racionalismo mencionaba que las leyes del pensamiento se conformaban con las leyes de las cosas; y el empirismo decía que siempre se cotejaba, sus pensamientos con los datos, de modo que se sabía que pensamientos pensar. Esta dinámica surge a partir de la Revolución científica, se cambia la perspectiva, mientras que los hombres se preguntaban el por qué ocurrían los fenómenos, la pregunta del cómo era irrelevante. Estas preguntas excluyentes han demostrado que el “cómo” se ha hecho cada vez más importante y el “por qué” se hizo irrelevante. En el siglo XX el “cómo” se ha convertido en nuestro “por qué” (Berman, op. cit. p. 28).

En cambio en el siglo XVII, Bacon consideraba que a la naturaleza no se le debía permitir seguir su propio curso, “para conocerla, se debía tratar mecánicamente, por lo que la mente debía comportarse igualmente mecánica”. De ahí surge la importancia que se le da al raciocinio como parte del pensamiento mecanicista o cartesiano de Descartes, quien hace mención de que la actividad del hombre como un ser pensante es puramente mecánica. La mente está en posesión de cierto método, confronta al mundo como un objeto separado. A dicho método se le llama adecuadamente como tomístico, en donde el conocer consiste en subdividir una cosa en sus componentes más pequeños. Lo que dio a Descartes la suposición de que la mente y el cuerpo, sujeto y objeto, eran entidades dispares, al parecer, “el pensar me separa del mundo que yo enfrento. Yo percibo mi cuerpo y mis funciones, pero yo no soy mi cuerpo”, de esta manera considera que la mente esta en una categoría completamente diferente al cuerpo (Berman, op. cit. p.35)

Sepárese la naturaleza, para dividirla en sus partes más sencillas y extraer su esencia, materia, movimiento, medición. Por tanto la nueva ciencia invita a dar un paso fuera de la naturaleza para materializarla, reducirla a unidades cartesianas medibles.

Cuando el capitalismo dio origen a la ciencia moderna. La relación entre la conciencia y la sociedad siempre fue problemática ya que las actividades sociales eran permeables a las ideas y actitudes, por tanto no había forma de analizarla de un modo funcional, pues la ciencia y el capitalismo eran una unidad.

En el mundo medieval, el hombre es el centro del universo, cercado por Dios el movedor inamovible, la unidad única. Todo se mueve de acuerdo a un objetivo divino. La naturaleza, las rocas, los árboles, son orgánicos y se repite en sí misma en ciclos eternos de generación y deterioro.

En el siglo XVII, que comenzó con la búsqueda de Dios en el universo, terminó excluyéndolo por completo. "Las cosas no poseen objetivo". Lo cual dio una visión antropocéntrica, es sólo conducta, que puede ser descrita en forma atomística, mecánica y cualitativa. Como resultado de la relación del hombre con la naturaleza estaba alterada, a diferencia del hombre medieval, cuya relación con ella, era vista como algo recíproco, el hombre moderno (el hombre existencial), se ve así mismo como un ser que tiene la habilidad para controlar como un ser que tiene la habilidad para utilizarla de acuerdo con sus propios objetivos. La ciencia moderna estaba basada en una distinción marcada entre hecho y valor, puede decir como hacer algo, y si se debiera hacer o no.

Finalmente, lo que es real pasa a ser abstracto. Los átomos son reales, pero invisibles; la cuantificación abstracta sirvió como explicación.

La cultura fue impregnada por la visión aristotélica del mundo, se caracterizó por una economía feudal y una forma de vida religiosa. Con la revolución científica del siglo XVII, la tecnología se convirtió en un aspecto esencial del modo de producción, se comenzó a jugar un rol en la conciencia humana. Una vez que la tecnología y la economía se relacionaron en la mente humana, comenzó a pensar en términos mecánicos, a ver el mecanismo en la naturaleza de manera individual.

De acuerdo con la conciencia moderna, mientras más atrás se remonte en el tiempo, más erróneas son las concepciones que tiene el hombre del mundo. De este modo desde hace aprox. 200 A.C. ha sido progresivamente desencantado, o desendiosado, pues el conocimiento se adquiere mediante el reconocimiento entre la distancia entre el hombre y la naturaleza.

La separación de mente - cuerpo, sujeto - objeto, fue una tendencia histórica. Alrededor del siglo VI A.C., la mentalidad poética u homérica, el individuo estaba inmerso en un mar de experiencias contradictorias, aprendía acerca del mundo mediante la identificación emocional con él. En el siglo XVI, en Europa, el mundo era visto como un basto conglomerado de correspondencias. Todas las cosas estaban relacionadas con todas las demás, dichas relaciones eran de simpatía y antipatía. Las cosas también eran análogas al hombre, en el concepto alquímico del microcosmos y el macrocosmos: “las rocas de la tierra son sus huesos, los ríos son sus venas, los bosques su pelo y los cicádidos su caspa”, el mundo se duplica y se refleja así mismo en una red interminable de semejanzas y diferencias.

En el contexto feudal de una economía de subsistencia y de una tecnología muy poco difundida, la ciencia moderna fue el sueño latente del alquimista dentro de las sociedades industriales cuyo objeto era la transmutación total de la naturaleza, su transformación en energía. La dominación de la naturaleza estuvo siempre acechando como una posibilidad dentro de la tradición hermética, pero no fue vista como separable de su marco de referencia esotérico, hasta el renacimiento, donde dicha separación yace en el mundo de la modernidad: lo tecnológico o como un principio racional del universo (Berman, op. cit. p. 98).

Como puede observarse, la relación hombre-naturaleza se ha visto afectada por los diversos cambios sociales económicos, políticos, culturales; resumiendo, el hombre se sentía parte de la naturaleza, del cosmos; en el momento en el que se establece y se vuelve sedentario, comienza a ver la naturaleza como objeto que puede ser aprovechado y explotado, lo que da un sentido de dominio y control

sobre ella, de la misma forma su relación con los demás individuos comienza a darse a partir de un dominio sobre el otro, comienza a poseer y tener su valía a partir de esto. El hombre comienza a materializarse, rompiendo el vínculo con su propia naturaleza y el cosmos, cambiando de igual manera su relación hombre-hombre. Deshumanizando, controlando, fragmentando. Tal es el caso del surgimiento de la ciencia quién orillo al ser humano a querer encontrar el como y el por qué de las cosas, a través del estudio de las partes de un todo, dando paso a la visión fragmentada mente-cuerpo, dando prioridad al pensamiento, al raciocinio, la inteligencia, todo aquello que de acuerdo con su sentido de dominio lo hace superior a los demás seres vivos del planeta. Lo que ha sido al mismo tiempo su propia destrucción tanto a nivel corporal y espiritual.

Actualmente debido a su fragmentación corporal, han surgido una serie de conflictos internos, emocionales, que lo han llevado a enfermarse a tener una vida a prisa, llena de ansiedad, miedo, incertidumbre, inseguridad, odio y resentimiento, dando paso a su propio abandono corporal.

En este sentido Reid (1994), menciona que muchas personas están constantemente distraídas por las exigencias del cuerpo y su insaciable apetito de comida, placer sexual y diversiones. En lugar de cuidar y apreciar sus cuerpos como “templos del espíritu”, los maltratan para satisfacer sus apetitos animales. Actualmente muchas personas prestan mayor atención y cuidados a sus coches que a sus cuerpos, vigilan más su manera de gastar su dinero que su energía, y se dedican más tiempo y atención a la televisión que a sus mentes. Contaminan sus fluidos corporales esenciales con alimentos desnaturalizados, fármacos y drogas tóxicas, merman su energía con estrés crónico y perturbaciones emocionales, agotan su espíritu con distracciones y deseos de la vida mundana.

De acuerdo con el autor, la manera de mantener el equilibrio y la armonía es vivir de acuerdo, no en conflicto con la naturaleza. Aquellos que viven de acuerdo con ella y aprenden a aprovechar sus poderes prosperan y viven muchos años.

Aquellos que la desafían, que intentan emplear mal sus poderes por interés de lucro y placer, degeneran y mueren pronto.

El mundo moderno funciona fluido por el estúpido y erróneo concepto de que la ciencia y la tecnología pueden “vencer a la naturaleza”, permitiendo a los seres humanos dar rienda suelta a todo antojo y capricho.

Se talan bosques, se saquea el mar, se contamina el aire que se respira, se envenena el agua que se bebe, se contamina el cuerpo con alimentos artificiales y fármacos sintéticos, se atrofia la mente con distracciones triviales y conceptos artificiales. El resultado neto de esta batalla entre la naturaleza y los seres humanos es un medio ambiente hostil, que trastorna en lugar de apoyar la vida humana; “Los perdedores son los seres humanos”.

El cuerpo humano es producto de la naturaleza enormemente evolucionado, de modo que es evidente que si se destruye el hábitat natural, también se destruye él mismo, y ningún tipo de ciencia ni tecnología avanzada podrá salvarlo de esa autodestrucción. La única esperanza es establecer la armonía con la naturaleza durante tanto tiempo interrumpida (Reid, op. cit. p.20).

3.2 Enfermedades más frecuentes en la mujer

Las condiciones de vida de la mujer, han provocado que somatice en su cuerpo; el abandono corporal se ha visto reflejado en la cultura y en la educación; la mujer se ha vivido a través de los otros y se ha olvidado de sí misma, su vida entera la ha dedicado al cuidado de los demás y al olvido de su ser.

El que las mujeres renieguen de su condición femenina, se mencionaba en el punto anterior, tiene que ver con el pasado y la historia de la concepción femenina. De cómo un poder patriarcal la llevo a minimizarse a olvidarse de su esencia y

armonía con la naturaleza, de la tierra en sí; como un ser que tiene la capacidad de procrear y dar vida.

Emocionalmente la mujer, se encuentra desvalorizada, temerosa y a la defensiva, con miedo a ser maltratada. Es por eso que algunas mujeres han decidido igualarse a los hombres, lo que ha ocasionado una ansiedad desbordada y frustración, rechazando su condición de mujeres, ya que lo femenino, al no ser entendido por su contrario masculino (en este caso los hombres), la coloca en el papel de mujer abnegada, entregada a vivir para los demás.

En este sentido, se da paso a las emociones, quienes juegan un papel importante en la salud de la mujer y no sólo de ellas sino de cualquier individuo, hombres y niños.

El retomar un antecedente de lo corporal, de la formación dentro del seno familiar, los papeles que desempeña la mujer dentro de la sociedad, la forma de concebirse corporal y psicológicamente, de relacionarse socialmente, de amar, de vivir; se encuentran en estrecha relación con las formas de enfermarse, partiendo de cómo vive la mujer su propio cuerpo, cómo vive emocionalmente. Y Cual es su actitud ante la vida.

Actualmente, las enfermedades psicosomáticas han tenido repercusiones serias en la mujer. Encontrándose enfermedades tales como la obesidad, anorexia, bulimia, gastritis, úlceras, estreñimientos severos, dolores menstruales, várices, hipertensión, migraña, neurosis, depresión, cistitis, cáncer de mama y cervicouterino, anemia, infecciones vaginales, asma, estrés, problemas del hígado y vesícula. Entre otras.

En donde dichas enfermedades, se encuentran en estrecha relación con las emociones predominantes y actitud ante la vida, como son el miedo, la angustia, desesperación, ansiedad, depresión, tristeza, melancolía, coraje, resentimientos,

sentimientos de ser víctima, odio al entorno y así mismos, falta de carácter, preponderancia, autoritarismo, egocentrismo, beber en exceso, etc.

En este sentido, el concepto de enfermedad se define de diversas maneras de acuerdo a la concepción del cuerpo. Capra (1982), menciona que el modelo de la medicina científica considera el cuerpo como una máquina que puede analizarse desde el punto de vista de sus partes; la enfermedad es el funcionamiento defectuoso de los mecanismos biológicos.

El factor principal que determina la salud de los seres humanos no es la intervención médica sino su comportamiento, su alimentación, y la naturaleza de su entorno. Dichos factores varían de una cultura a otra, cada civilización tiene sus enfermedades características, así como la alimentación, el comportamiento y las situaciones ambientales van cambiando gradualmente, también varían los modelos patológicos. Actualmente las enfermedades ya no se encuentran vinculadas a la pobreza o a las condiciones de vida deficientes, sino que están ligadas al bienestar material y a la complejidad tecnológica. Estas enfermedades son crónicas y degenerativas como los problemas cardíacos, el cáncer, y diabetes, las cuales están vinculadas al estrés, la alimentación rica en grasa y proteínas, el abuso de drogas, la vida sedentaria, la contaminación ambiental, que caracterizan la vida moderna.

El estado psicológico de una persona no sólo es importante en el brote de una enfermedad, sino que también es un punto clave del proceso curativo. La reacción psicológica del paciente con respecto a su médico es un aspecto importante. (Capra, op. cit, p. 158)

Aunque muchos médicos llegan incluso a despreciar a los Psiquiatras y los tienen por médicos de segunda categoría, ya que los mecanismos biomédicos se los considera como la base de la vida y a los fenómenos mentales como acontecimientos secundarios.

La visión mecanicista del organismo humano ha fomentado la idea de una salud mecánica. La ciencia y la tecnología médica han ideado métodos extremadamente complejos y precisos para extirpar o arreglar varias partes del cuerpo e incluso para reemplazarlos por artefactos artificiales. Esto ha aliviado el sufrimiento y las molestias de muchísimas víctimas de enfermedades y accidentes, pero también a contribuido a deformar la visión de la salud y de la asistencia médica.

La imagen pública del organismo humano, es reforzada por los contenidos de los programas televisivos y la publicidad, presentándolo como una máquina propensa a continuas averías a menos de que sea revisado por el médico y tratado con medicinas. Los medios de comunicación no transmiten la noción del poder curativo intrínseco del organismo y su tendencia a conservar la salud; no se promueve la confianza del ser humano en su propio organismo, ni tampoco se acentúa la relación entre salud y modo de vida.

Los orígenes de las enfermedades suelen encontrarse en varios factores causales que han de coincidir para engendrarla, además sus efectos son diferentes en cada persona, pues depende de las reacciones emocionales del individuo ante las situaciones cargadas de tensión y ante el medio social en el que estas situaciones ocurren. (Capra, op. cit, p. 168)

En este caso, se retoma a las mujeres quienes no son responsables y concientes de su cuerpo y sus emociones, mucho menos de su vida y que de alguna manera se han visto afectadas por su antecedente histórico. a continuación se presentan las enfermedades más frecuentes en la mujer en las cuales se ve reflejado el abandono corporal y psicológico.

3.2.1 PROBLEMAS MENSTRUALES (dismenorrea, amenorrea, menorragia y menopausia).

Concepción psicológica de la menstruación.

De acuerdo con Ussher, la ideología que implica que la mujer es sinónimo de maternidad refuerza la creencia de que la matriz es el punto focal del cuerpo de la mujer y el aparato reproductor el centro de su vida emocional: el discurso de la mujer regida por su matriz.

Esta asociación de mujer refuerza la noción de que a las mujeres se les define por sus relaciones con los hombres o con sus hijos. A lo largo de todo el ciclo vital se anima a las mujeres a buscar autodefinición, significado y un papel ante la vida, a través de sus relaciones con los otros, amistades, relaciones amorosas, matrimonio e hijos (Ussher, op. cit. p. 50).

La menarquía es un importante acontecimiento en el desarrollo de la identidad de una mujer, sin embargo, se le ignora. Para muchas mujeres adolescentes y mujeres en general, la primera aparición de la sangre menstrual, es el primer contacto con los tabús y restricciones que rodean sus cuerpos. Como es el de la reproducción y los conflictivos mensajes de la sociedad que dicen que ahora ya es una mujer.

Esto debería ser una experiencia positiva, un importante acontecimiento vital y sin embargo, está rodeado de grandes sentimientos de vergüenza y discreción.

“...Mi día llegó el 15 de Septiembre de 1957. Yo estaba tremendamente feliz y excitada, pues no tenía ninguna teoría heredada sobre el dolor y las molestias de la menstruación. Pero cuando se lo conté a mi madre, ella curiosamente me envió a la cama y me trajo el desayuno en una bandeja. Yo quería decírselo a mi padre pero ella me dijo que no debía hacerlo. Ingenuamente pensé: si ser mujer es una

cosa buena, ¿Por qué no hay una celebración pública de este acontecimiento biológico que me está sucediendo a mí? Si mi destino es tener hijos, si la matriz es una preciosa vasija y las mujeres son los valores activos de la nación, alguien debería darme una medalla o, al menos estrecharme la mano en felicitación por el estado de gracia que mi cuerpo ha alcanzado” (Ussher, op. cit. p. 52).

La insidiosa influencia de la ideología que rodea a la menstruación se refleja en las actitudes negativas que ante ella mantienen las mujeres como los hombres. La mayor parte del discurso que rodea a la menstruación describe a esta como algo sucio y desagradable; ocultarla es de primordial importancia. Se puede observar, cómo esto es divulgado a través de la publicidad y las revistas femeninas. Los productos menstruales se venden ahora con el máximo secreto y discreción, ocultos en atractivas cajas florales que disfrazan el uso de su contenido. Por lo que muchas mujeres declaran que su mayor preocupación respecto a la menstruación es la de ocultar sus productos sanitarios a los ojos de los demás disfrazando así el hecho mismo de la menstruación. Se hace hincapié en mantener silencio, en no dejar que nadie se entere de que se está menstruando: especialmente muchachos u hombres, es más en algunos comercios colocan los productos menstruales en bolsas de papel marrón, para pasar discretamente por debajo del mostrador; lo que añade fuerza a la creencia de que la menstruación es algo sucio de lo que no habla nadie, ni familiares, ni compañeros.

Lawlor y Davis (1981) hacen mención que toda dismenorrea o dolores menstruales es una molestia psicosomática transmitida de madre a hija, además de tener una base fisiológica en un aumento de la contractibilidad uterina debido a elevados niveles de prostaglandina. Asociado al problema del dolor menstrual se une el llamado síndrome premenstrual, el cual se presenta con síntomas tales como: dolor de espalda, júbilo, depresión, deseo sexual, tensión, irritabilidad y hostilidad.

Por lo tanto, a la mujer se le considera con una concentración deficiente y un estado de ánimo cambiante, inestable e irracional.

La idea dominante de que las mujeres son regidas por su estructura biológica y sus hormonas rabiosas. Hace que las mujeres se vean básicamente como “locas o malas”, capaces de cometer crímenes y propensas a realizar actos lunáticos, calificándolas como inútiles. Y como una evidencia de debilidad del cuerpo femenino. (Ussher, op. cit. p. 68)

Es común escuchar a los hombres hacer mención de la siguiente frase cuando la mujer se encuentra molesta o inconforme: “¿Estas reglando? Por que estás de un humor”.

La concepción psicológica de la menstruación en la mujer ha contribuido a que reniegue de su cuerpo y su condición femenina, además de manifestar en su cuerpo dicha inconformidad a través de síntomas, creándose enfermedades tales como la dismenorrea.

Por su parte, Juárez Arrellanes (2002) menciona que el flujo menstrual es la expresión de la feminidad, fertilidad y receptividad. Por lo que la mujer se ve en la necesidad de estar sometida a ese ritmo. La capacidad de entrega es una de las características de la mujer. Cuando no se reconcilia con su feminidad, resulta motivo de trastornos menstruales, así como del ejercicio de su sexualidad.

La menstruación representa un pequeño embarazo y también un parto, si la mujer no está conforme con ella, en cada período se presentarán trastornos y dolores, los cuales, ocasionarán inconscientemente una rebelión hacia la menstruación, al sexo o al hombre.

“A la persona que sufre de dolores menstruales, le duele ser mujer”.

Los trastornos menstruales implican y representan problemas sexuales, debido a la constante resistencia a la entrega. Se considera que la mujer que experimenta el orgasmo le permite relajarse en su menstruación.

De este modo las menstruaciones varían en cuanto a la intensidad del dolor de acuerdo con los acontecimientos que están ocurriendo en su vida, además de que el estrés agrava estos padecimientos (Juárez Arellanes, op. cit. p. 134).

3.2.2 Dismenorrea (dolores menstruales)

Es la presencia de cólicos menstruales que varían de intensidad en relación a los acontecimientos que estén ocurriendo en la vida, aunado al estrés. Esta se divide en dismenorrea primaria y secundaria.

- Dismenorrea primaria: es una contracción del útero como el trabajo de parto.
- Dismenorrea secundaria: Se presenta en forma de dolor generalizado del abdomen, se presenta alrededor de una semana o diez días antes del período.

3.2.3 Amenorrea (ausencia de menstruación)

- Amenorrea primaria: es la ausencia de menstruación. puede deberse a defectos anatómicos de la vagina, o a la ausencia de útero.
- Amenorrea secundaria: se debe a la anovulación crónica o sin estrógenos, insuficiencia ovárica, tratamiento quirúrgico o extirpación.

3.2.4 Menorragia (periodos excesivos)

Las razones más comunes de la pérdida excesiva son, los desequilibrios hormonales, los dispositivos intrauterinos DIU, fibromas o pólipos, endometriosis, obesidad, estrés, y el cáncer.

3.2.5 Menopausia (término del periodo menstrual)

De acuerdo con Wescott (1997), la menopausia es una parte natural de la vida de la mujer y no una enfermedad. Sin embargo, está rodeada de mitos. Los problemas que experimentan en ese momento muchas mujeres, son tratados como problemas y soluciones médicas. Esta etapa está relacionada con el proceso de envejecimiento normal y con todas las otras cosas que ocurren en su vida en ese momento como por ejemplo, cuando los hijos se van del hogar, la pérdida de la pareja-divorcio o muerte-, el principio de alguna enfermedad, el cambio de auto imagen (donde todas las mujeres jóvenes parecen ser consideradas bellas), y el estrés debido a dichos cambios.

Síntomas

- Sequedad vaginal (relaciones sexuales dolorosas), Accesos de calor, Sudoración nocturna, Piel seca, Calambres, Venas varicosas, Senos sensibles y doloridos, Dolores en las articulaciones, Ansiedad, Depresión, Osteoporosis.

Cabe señalar que algunas mujeres pasan por la menopausia sin ningún síntoma, de ahí que la condición emocional va a jugar un papel importante, su calidad de vida incluyendo su alimentación.

3.3 ESTRÉS (o tensión nerviosa)

Capra (1982) define el estrés como un desequilibrio del organismo que responde a las influencias ambientales, un estrés pasajero es considerado un aspecto esencial de la vida, ya que la interacción constante entre el organismo y el ambiente suele suponer una pérdida temporal de flexibilidad, la cual se presenta cuando el individuo: aprecia una amenaza repentina, se debe adaptar a cambios bruscos de su entorno, y se presenta otro tipo de estímulos fuertes.

Estas fases transitorias de desequilibrio son consideradas parte integrante de la manera en que los organismos sanos se relacionan con su entorno. Un estrés prolongado o crónico puede ser perjudicial y por tanto tener una función importante en el desarrollo de muchas enfermedades.

Cabe señalar que estos síntomas son idénticos en el ser humano y los animales, cuando el organismo responde al desafío con la lucha o la fuga, se le conoce como “respuesta de lucha o fuga”, cuando el individuo pasa esta fase vuelve a un estado de reposo. El famoso “suspiro de alivio”, es un ejemplo de la vuelta al estado de relajación. Cuando la respuesta de lucha y huída es prolongada o cuando el individuo no puede optar por ninguna de estas dos soluciones para liberar a su organismo del estado de estrés, las consecuencias son perjudiciales para la salud.

La persistencia de un desequilibrio engendrado por un estrés prolongado puede originar una serie de trastornos físicos y psicológicos.

Síntomas

Tensión muscular, ansiedad, mala digestión, insomnio, sensación de desahogo, tensión en el cuello, respiración superficial, taquicardia, boca seca, cambios en la vida sexual, pupilas dilatadas, sistema inmunitario bloqueado, flujo urinario afectado.

El hígado libera azúcar para proporcionar energía adicional, y la constante liberación de ácidos en el estómago provoca: colitis, irritación intestinal, úlcera, etc.

Además existen diversos tipos de estrés debido al estilo de vida de acuerdo a la modernidad:

- Por tener una dieta insuficiente o desequilibrada
- Tomar alcohol
- Fumar
- Consumir drogas
- Por la presión del tiempo y tener muchas fechas límite.
- El exceso de ejercicio o no hacerlo en absoluto.

De acuerdo con Goleman (1997), el manejo de las emociones se encuentra estrechamente relacionado con este padecimiento. Las personas constantemente intentan huir de ellas, de este modo el problema no desaparece, pues aunque la mente este en otra parte, el cuerpo todavía tiene la reacción.

Un ejemplo de no tratar correctamente las emociones son el sentido de la culpa y la insensibilización. Culpabilizarse es una forma de odio hacia uno mismo. La insensibilización consiste en que las personas pierden su capacidad de ser conscientes de los sentimientos, a consecuencia de un trauma psicológico extremo, como pueden ser los malos tratos. Los cuales provocaran la aparición de la enfermedad, la prolongación del estrés suele ser una consecuencia de la incapacidad para integrar las reacciones del cuerpo, las costumbres culturales y las normas sociales. Si esto se repite con frecuencia se puede desarrollar una úlcera gástrica o un ataque cardiaco, además de suprimir el sistema inmunizador del organismo.

Las fuentes de sobrecarga de estrés son múltiples tales como: tener origen dentro del individuo, generarse colectivamente por la sociedad y la cultura, y pueden estar presentes en el ambiente físico.

Las situaciones de tensión son consecuencia de los traumas emocionales, ansia y frustraciones personales, el ambiente creado por el sistema social y económico.

Todos los antecedentes positivos o negativos, alegres o tristes, profundos o repentinos, son causa de estrés excesivo Goleman (op. cit. p. 112).

Westcott (op. cit. p.78), por su parte menciona que el estrés es el origen de casi todas las enfermedades. Las causas pueden ser externas e internas, en el caso de las mujeres, actualmente se encuentran sometidas al ruido, la polución, tráfico, las multitudes; frecuentemente se sienten aisladas, atrapadas en su propio hogar, carentes de relaciones íntimas que puedan respaldarlas en las dificultades cotidianas.

En este sentido las mujeres pueden sufrir el riesgo de presentar estrés, debido a los sucesos de su vida, por ejemplo:

Causas

- La interrupción de una relación de pareja, ya que para la mayoría de las mujeres su identidad depende de otras personas.
- El tratar de cumplir con el hogar y el empleo, si es que trabaja
- El cuidado de los niños (ayudar en las tareas escolares)
- Demostrar eficiencia en el trabajo y después correr a casa a ocuparse de la familia.
- Sentir culpa por trabajar fuera de casa
- La escasez de instituciones para el cuidado de los niños

- La presión de presentar una determinada imagen de feminidad
- Hacerse cargo de los quehaceres del hogar (lavar planchar, barrer, trapear, sacudir, hacer la comida, etc.)
- Si se suma el estrés relacionado con los aspectos biológicos: Menstruación, Embarazo y Menopausia

De esta manera, la mujer suele sentir escaso control de su vida, sintiendo los síntomas característicos del estrés mencionados anteriormente.

3.4 DEPRESIÓN

Concepción de la enfermedad

La depresión de acuerdo con López Sánchez (2001), ha sido entendida por médicos, Psicólogos y psiquiatras, como un trastorno de la personalidad que afecta el estado general de los individuos: el ánimo y los pensamientos, afecta la forma de comer, dormir; el deseo sexual y la auto percepción. La cual puede durar semanas, meses incluso acompañar al individuo durante toda su vida; en cuyo caso el cuerpo se ve profundamente afectado, siendo probable que se aparezca un cáncer o cualquier otra enfermedad crónica degenerativa o auto inmune.

Algunos enfoques como el cognitivo, aseguran que los estados depresivos son la consecuencia del pensamiento irracional que el individuo construye en relación con ciertos hechos que afectan su vida. Las terapias corporales como la bioenergética, en su visión integral, concibe al individuo como el resultado de su cuerpo y emociones; considera que la depresión es un fenómeno, fruto de un largo proceso durante el cual se ha acumulado una gran cantidad de ira, frustración y deseos insatisfechos que no sólo afectan el nivel emocional, sino también el cuerpo. Estas emociones se quedan atrapadas en el cuerpo y se alojan en los músculos y en los órganos.

Causas

En el caso de las mujeres se considera que son más propensas a padecer depresión, en comparación con los hombres, debido a su condición de mujer. Pues se tiende a relacionar momentos particulares su vida, tales como:

- La depresión premenstrual
- Depresión posparto
- Depresión de la mujer a mediana edad
- Depresión en el climaterio o posmaternal

En este sentido, es importante visualizar las circunstancias que acompañan la construcción de la identidad de varones y mujeres, lo que pautará la manera de asumir las distintas experiencias a lo largo de su vida. (López Sánchez, op. cit. p.110).

Ya que la mujer se ve envuelta en las desigualdades genéricas, la subordinación y las presiones a las que se ven sujetas sus vidas con las dobles y triples jornadas de trabajo. Han tenido que adaptarse de una manera rápida a los cambios sociales, multiplicándose sus tareas.

Algunos investigadores señalan que las mujeres amas de casa presentan mayores niveles de depresión que las que salen a trabajar y cuentan con un ingreso propio, no obstante esto también suele ocasionar momentos de tensión que pueden derivar en crisis depresivas, ya que se logran repartir las actividades domésticas y la crianza de los hijos, y su compañero, ocasionando un desgaste físico y emocional.

“...Ese cuerpo que somos y vivimos ha pasado por una trayectoria de vida que lo ha marcado; se nos ha enseñado a comer ciertas cosas y otras no; a respirar para contener el llanto o llorar por todo, a asumir una postura corporal que en

conjunto con las emociones le han determinado un estar en la vida a ese cuerpo; así como a vivenciar y expresar ciertos sentimientos, en la mujer es común un halo de dolor y tristeza que acompaña sus vidas, el cuerpo así lo denota: obesidad, varices, diabetes, cáncer, etc...” (López Sánchez, op. cit. p.113).

Wescott (op. cit. 202), por su parte menciona que la depresión y la ansiedad son producto de la sobrecarga de estrés. Como se mencionaba anteriormente, las mujeres son estimuladas a expresar sus sentimientos más abiertamente que a los hombres. Cuando un hombre se siente deprimido o ansioso tiende a refugiarse en: el exceso de bebida, el sexo, el malhumor.

En cambio las mujeres son más propensas a terminar en cirugía. De acuerdo con Ryan, existen algunos factores que hacen más vulnerables a las mujeres como es:

- El sentimiento de identidad de una mujer, el cual se forma a través y en términos de su relación con los otros.
- El sentimiento de pérdida en la mujer, que se relaciona con la tristeza, pues experimenta una pérdida aterradora de una parte de su identidad o de su función en el mundo.

Por lo tanto, cualquier clase de pérdida puede estimular el sentimiento de no haber sido amadas en la infancia, de sus necesidades no reconocidas y de su estatus inferior.

La depresión no es tanto una enfermedad sino el resultado del mal funcionamiento de las cosas en la vida y las relaciones que se tengan. (Westcott, op. cit. p.204)

Como puede observarse, los factores que intervienen pueden ser variados, Contreras Guevara (op. cit. p. 208), menciona algunas causas externas:

- Si se tuvo una infancia feliz
- Por las malas relaciones padre-hijo
- Rechazo, abuso, etc.
- La muerte de un familiar
- Pérdida del trabajo
- Mudanza del hogar
- Apego a los objetos materiales o personales
- Pérdida de la pareja
- Consumo de drogas, alcohol, y la píldora
- Enfermedades como la gripe, fiebre, etc.
- Factores genéticos
- Desequilibrios bioquímicos (escasez del aminoácido de tryptophan)
- Bajo nivel de azúcar en la sangre
- Cirugías, como la mastectomía e histerectomía
- Accidentes o heridas

Síntomas

Los síntomas de la depresión están acompañados por el estilo de vida que se tenga, proyectos, ideales, metas, etc., cuando no los hay, el individuo entra en crisis y pierde el sentido a la vida.

- Pérdida de interés e incapacidad para disfrutar la vida, falta de dirección y motivación para hacer las cosas, sensación de fatiga excesiva, pérdida del apetito y desórdenes digestivos, Insomnio o sueño excesivo, disminución del deseo sexual y demostraciones de afecto, pérdida de autoestima, aislamiento, Irritabilidad, sentimientos de inutilidad (se sienten malos e indefensos), desesperación e incredulidad, desgano por las mañanas, dolores de cabeza persistentes, dificultades para concentrarse y recordar.

Existen teorías que afirman que la depresión se encuentra relacionada con el sufrimiento, la carencia espiritual y el apego o aferramiento ya sea a objetos materiales, animales, personas o incluso a la misma vida, lo que significa tener miedo a la pérdida. Al respecto el Dalai Lama (2002) hace énfasis en lo siguiente:

“...Las experiencias de dolor y placer que tienen lugar en la mente son en realidad mucho más poderosas, por ejemplo: si nos sentimos deprimidos o algo nos inquieta profundamente, ya podemos hallarnos en un entorno agradable que apenas advertiremos su belleza y comodidad. Por otro lado, si disfrutamos de una absoluta felicidad mental, resultará más fácil enfrentarnos a los desafíos que nos plantea la adversidad...”

Sin embargo:

“...Cuando se reconocen las emociones poderosas que poseemos, tales como el deseo, el odio y la ira, se tiende a comportar una felicidad pasajera y superficial. Los deseos de adquirir satisfacción personal, cosas materiales proporcionan un placer breve. Si nos entregamos a nuestros deseos, estos aumentan y se multiplican, convirtiéndonos en seres más exigentes y menos realizados, y cada vez cuesta más satisfacer nuestras necesidades.

El odio, el deseo y la ira son emociones aflitivas, ocasionando incomodidad e intranquilidad. Un estado constante de desasosiego mental puede llegar a provocar consecuencias físicas en nuestro cuerpo...”

3.5 OBESIDAD

Concepción de la enfermedad

De acuerdo con Solís Flores (2002), se vive en una sociedad donde el ideal planteado no es congruente con la realidad, un mundo donde hombre y mujer aman diferente, donde el concepto de belleza no corresponde con la estructura corporal, donde los hábitos alimenticios son importados. El individuo sufre una contradicción y negación que tiene que vivir de sí mismo, así como la dificultad de

enfrentarse a la vida, donde es más fácil evadirse que responsabilizarse, donde en vez de decidir recurre a los escapes, donde se ha aprendido a no sufrir, a no sentir el dolor, a culpar a los demás, enmascarar el miedo, a ser conformista y resignado.

En este proceso el sujeto va acumulando toda una serie de emociones y sentimientos negativos y positivos, que el cuerpo va almacenando hasta llegar a la somatización, es decir, la manifestación a través de una enfermedad orgánica. Por lo que antes de llegar a dicha enfermedad, se engendran sentimientos y emociones tales como el coraje, la ira, la tristeza, la melancolía, la depresión, los rencores, los resentimientos, la amargura, el miedo, , la soledad, hasta llegar finalmente al odio contra la vida.

Las emociones al ser depositadas en el cuerpo bloquean el fluido natural del cuerpo, cambian la memoria, gobernando la red de cooperación, formando una nueva célula que cambia y altera la red de funcionamiento, del sistema endocrino, inmunológico o sistema nervioso central, teniendo un efecto a nivel orgánico, manifestando una alteración y por tanto una particular forma de enfermarse.

Entender la enfermedad como hasta hora se ha planteado, es dar cuenta de esta como un proceso de construcción emocional, donde las enfermedades orgánicas son el resultado y manifestación de este.

Entonces se puede plantear la obesidad como una manifestación orgánica del cuerpo, que tiene su origen y concreción en la vida emocional del sujeto.

Aunado a que el patrón de belleza juega un papel importante en la autoconcepción del individuo, así como de la aceptación social, y el éxito. En una sociedad mercantilista como esta, los gordos se han convertido en un buen negocio ya que las opciones de tratamiento parten de lo manifiesto en el problema: el sobrepeso. El cual presenta las siguientes opciones:

- Someterse a dietas rigurosas
- Ejercicio
- Masajes reductivos
- Medicamentos que eliminan la grasa
- Nutrientes
- Parches
- Clínicas que prometen bajar de peso en el menor tiempo posible
- Intervenciones quirúrgicas como: la liposucción, el corte de intestinos, grapas en el estómago
- Uso de anfetaminas y diuréticos, medicamentos homeópatas y naturistas
- Vendas frías
- Drenaje linfático
- Sauna
- Mesoterapia
- Electropólisis
- Acupuntura
- Electroestimulación, entre otras.

Tales procesos traen como resultado bajas temporales y más aumento de peso en la persona, se devalúa cada vez más su autoestima, transformando su estructura corporal por la frustración de no obtener lo deseado, generando, tristeza, desesperación, coraje, impotencia, soledad, frustración, envidias, las cuales van a manifestarse en el cuerpo como ansiedad, comiendo compulsivamente. Las emociones comenzaran a bloquear el funcionamiento de su metabolismo, llegando a cambiar la memoria celular y corporal, donde la obesidad sólo tiene la opción de ser controlada. (Solís Flores, op. cit. p. 101)

Existen diversos tipos de obesidad:

- Endógena – la cual se desarrolla en etapas tempranas de la vida y se caracteriza por hiperplasia, es decir, hay un incremento en el número de las células grasas del organismo.
- Exógena – cuando se desarrolla en la edad adulta y se caracteriza por hipertrofia, es decir, un incremento en el tamaño de las células grasas.
- Ginecoide – cuando la grasa se acumula, más en la cadera
- Endroide – cuando la distribución de la grasa se concentra principalmente en el abdomen. (Peña, 2002, p. 81) por lo que suele ser más peligrosa.

Algunas personas con problemas emocionales alteran su patrón alimenticio, ya que su actividad oral funciona como un mecanismo de adaptación ante la presencia de signos de ansiedad, tensión, tristeza, y frustración, el hambre reemplaza situaciones de excitación, melancolía e ira; la comida actúa como una droga para hacer frente a la carencia de desajuste social.

La obesidad suele desencadenar diversas enfermedades y el aumento de mortalidad.

Las alteraciones orgánicas provocadas por la obesidad son:

Aspecto orgánico: aumento del colesterol sanguíneo, de los triglicéridos, arteriosclerosis, hipertensión arterial, enfermedad coronaria, accidente cerebro vascular, diabetes, gota, trastornos biliares, artrosis, pie plano, várices, flebitis, celulitis.

Aspecto psíquico: ansiedad, sentimiento de culpa, depresión, alteraciones en la vida sexual, resentimientos.

Aspecto social: disminución de la autoestima, aislamiento social, conflictos familiares, sensación de rechazo en su trabajo, escuela, etc.

Causas

Existen diversos factores que favorecen el desarrollo de la obesidad, los cuales se presentan a continuación.

- Factor bioquímico: el desconocimiento del valor calórico y nutricional de los alimentos, lo que permite un exceso de alimentos con contenido altamente calórico (frituras, azúcar, chocolates, garnachas, carnes, etc.).
- La administración de medicamentos: como los glucocorticoides, antidepresivos, tricíclicos, y estrógenos, los cuales están relacionados con el aumento de peso.
- Factor social: el estilo de vida del individuo, el sedentarismo^{1*}
- Los hábitos alimenticios: horario de comida, el tipo de alimentos que se consumen, lugar para comer, forma de comer (qué come, como come y para qué lo come), el tiempo que se utiliza para comer, si se come en exceso, sin tener hambre, o por que ve comer a alguien, si vive para comer o come para vivir.
- Hábitos familiares: si la familia come en exceso, los miembros aprenden esta conducta desde pequeños; premiar o consolar a los niños con comida (dulces, chocolates, pastelitos, papas, etc.,) condicionan a los niños que a través de la comida obtienen lo que quieren.
- La publicidad: esta es considerada una causa indirecta de la obesidad, cuando se trata de la promoción de alimentos con alto contenido calórico, como los productos chatarra que se presentan atractivos y apetitosos. Así como la promoción de la imagen estética de la mujer y el hombre actual que

*El sedentarismo ha sido provocado por la vida fácil y cómoda, donde interviene, el teléfono, los vehículos, ascensores, servicios a domicilio, etc., de acuerdo con *Peña Calzada* (en su artículo *La Mujer y la Obesidad: un riesgo para la salud*, mencionado en la bibliografía), la actividad física ha disminuido de forma sustancial, lo que ha conducido a disponer de mayor tiempo libre, el cual se dedica la persona a comer, dando como consecuencia un aumento de peso.

representa una asociación entre peso y dinero, ya que la delgadez se relaciona con el éxito social, hasta el punto de que a veces se producen distorsiones importantes en la esfera psíquica, provocando enfermedades como la anorexia, la bulimia y el desequilibrio metabólico.

- Factor cultural: las prácticas tradicionales asociadas a los patrones culturales, las creencias y los tabúes también influyen en la obesidad, por ejemplo: se cree que un niño gordo es el reflejo de la buena salud y la belleza. Así como las mujeres embarazadas comen por dos, en abundancia asociado a exceso de comida y estatus socioeconómico. (Peña, op. cit. p. 84)
- Factor emocional: en relación con la obesidad, el sentimiento de falta de afecto en la etapa de la niñez suele manifestarse en forma de elementos materiales, los padres creen que amar significa poseer, y no le enseñan al niño a amar, aceptarse, a dar. Por lo tanto hay que sufrir para merecer, el maltrato parece una forma de obtener amor, el niño aprende a reprimir y encapsular sus emociones en el cuerpo. Las formas de escape serán los berrinches, el llanto, la hiperactividad, o refugiarse en el comer, el cual se asocia con un estado depresivo, con la ingesta de comida, La cual es la fiel compañera que no exige y esta disponible cuando se le requiere, simbolizando el afecto por la comida e ingerirla significará : no sentirse sólo aunque tampoco amado.

La comida llegara a desarrollar un placer para ingerirla en cantidades cada ves más grandes, a largo plazo se convertirá en una adicción difícil de controlar manifestándose en el comer compulsivo y concretizándose en la constante subida de peso, cambiará el metabolismo y por tanto el código genético.

Cuando se es hijo de un padre obeso. El código genético heredado ya viene con una predisposición que se refuerza con los hábitos de alimentación y del mismo

proceso emocional. Es decir, el individuo se refugia en la comida para no enfrentar la responsabilidad de su vida y la necesidad de empezar a decidir por sí mismo.

La baja autoestima, llevará a negar y rechazar el cuerpo, a compararse con los demás, y perder perspectiva de la vida.

Síntomas

Como puede observarse, los síntomas de la obesidad se presentan posteriores a esta:

- Presión alta, Sensación de asfixia y sofocación, Varices, Depresión, Ansiedad, Baja autoestima, Dolor de piernas y espalda, Ardor de pies, Estreñimiento, Problemas cardiacos, Aparición de estrías, Cansancio, Agitarse con un mínimo esfuerzo, Gastritis, Colitis.

Se puede observar entonces que la obesidad se genera por un proceso emocional en el que intervienen un sin fin de factores que van desde cómo se gestó el producto, la herencia, la relación de los padres, el afecto, la religión, la comida, el sexo, etc., (Solís Flores, op. cit. p. 102)

Peña Calzada (2002) por su parte considera que la obesidad es una condición corporal que se elige consciente o inconscientemente, ya que las personas no presentan un proyecto de vida que les permita conocerse a sí mismas, tomar decisiones respecto a su cuerpo y su relación con los otros.

En este caso, la mujer con problemas de obesidad se refugia en el alimento, no tomado en cuenta el proceso de deformación de su cuerpo, al incrementarse la grasa de este, su actitud es un mecanismo de defensa para protegerse del sufrimiento que sienten y del no querer tomar decisiones.

“La obesidad es un mal social que surge de un vacío espiritual en el ser humano”

La sociedad occidental ha inyectado miedo a vivir con uno mismo, todo se convierte en pecado, cuando no se satisfacen las expectativas estipuladas por la religión o la moral social. (Peña Calzada, op. cit. p. 99) Por lo tanto, el ser humano se ha olvidado de escuchar a su cuerpo.

“... Ellos dijeron que no y se negaron a evacuar, se me inflamó el vientre y pensé que los cuatro kilos que había bajado ya los había recuperado. Un día fui al sanitario y evacué, creí que estaban de acuerdo y todo iría mejor. Pero no fue así. Al poco tiempo por la noche se movían tanto que siempre tenía sueños donde comía algo o estaba comiendo. Se habían saltado una instancia y se fueron al cerebro para que les diera algo de comida; pero fue un fracaso por que el sólo les mandó imágenes, y con eso no se hace digestión. Eso les duró tres días, incluso evacue sin problemas, pero al darse cuenta de que no había alimento, el intestino se hizo más pequeño en lugar de estar más grande, como se suponía debía suceder; esta vez se fueron contra el estómago y a todas horas le pedían algo, un poco de agua, algo de dulce, lo que fuera, y el estómago se hacía el sordo o los mandaba por agua. Un día hubo manera de mandarles mucha comida, entonces el estómago se llenó y llenó. Para que ya no den lata, dijo. Pero cuál fue su sorpresa que a las dos horas querían más. El estómago dijo: no hay más, debemos descansar el día de hoy. Esa noche los intestinos tuvieron junta, discutieron sobre la necesidad de paralizar el cuerpo. En eso estaban cuando les llegó la hora de cenar y esa noche hubo fiesta en el monasterio, así que se llenó el estómago a más no poder y fue entonces que los intestinos creyeron que su lucha había tenido justificación. Al menos por esa noche durmieron bien. Lo demás es la misma historia de discusiones en los cuerpos dominados por los intestinos. Existen algunos muy gordos, otros distraídos, otros inflamados y algunos que hasta han sido sometidos por el dedo de una muchacha que hace vomitar el estómago: dicen que es bulimia y anorexia.” (López Ramos, 2002, p. 95)

3.6. BULIMIA Y ANOREXIA (trastornos alimentarios)

Concepción emocional y social de la enfermedad

De acuerdo con Jonnston (1996), la preocupación por el aspecto físico afecta de manera independiente de cómo es el rostro y el cuerpo. La obsesión por la apariencia tiene que ver con la imagen que se tiene de sí mismos, no con la forma en que lo ven los demás. Haciéndose presente el miedo y la presión social.

El aceptarse tal como son se confunde con la idea de no hacer lo suficiente para mejorar, debido a que se es perezoso e indisciplinado.

Al respecto, la importancia de la autoestima en el individuo es fundamental, ya que si es frágil, se es más vulnerable a las influencias del entorno y su interior. Así mismo, el autor define la autoestima como la confianza en sí mismo y el respeto por la propia persona. La autoestima suele ser muy vulnerable cuando la persona depende demasiado de la aprobación externa. Si los demás le confirman la valía, todo esta bien.

Si en general se depende de la aceptación de los demás, la euforia y la sensación de felicidad invaden al individuo si lo hacen sentir una maravilla. (Johnston, op. cit. p.205)

Así mismo, menciona dos factores que representan un riesgo para la estabilidad de la autoestima.

- El primero tiene que ver con los aspectos en los que se basa la propia valía, una profesión, un éxito, la felicidad, etc.
- El segundo se encuentra basado en las relaciones personales. Los amigos y la pareja, es decir, las fuentes de apoyo emocional muy valiosas.

Si el precio de sí mismo se sostiene por la muleta que representa la aprobación o rechazo de una persona, se corre el riesgo de que cuando ya no se encuentre su muleta, se desmorone. (Johnston, op. cit. p.207)

Con respecto al tema del aspecto físico, la fragilidad del aprecio que el individuo siente de su propio cuerpo lo lleva a ser excesivamente susceptible a los comentarios de su apariencia. Se sienten amenazados si tienen una persona atractiva a su lado, se cae fácilmente en el influjo de los anuncios que prometen encanto y emociones, que las lleva a recurrir a la moda y la cosmética para sentirse seguras.

En el caso de las modelos, las largas horas de maquillaje muestran una imagen irreal, viendo cómo la “gente guapa” lo es sin esforzarse para conseguirlo. Lejos de la realidad, la autoestima de la mayoría de las mujeres se resiste a verlas, siendo entonces cuando empieza a tomar medidas de manera compulsiva para compensar el sentimiento de inferioridad que se genera en ellas. (Johnston, op. cit. p.59)

Rodin (1993) menciona, que en la década de los 80 se dio una preocupación exagerada por el cuerpo junto con la dificultad de cumplir con los estándares de belleza que imponía la sociedad, por lo que alentó la creación de pautas de alimentación totalmente desequilibradas, apareciendo trastornos alimentarios más graves como la bulimia y la anorexia.

Entendiéndose de esta manera cómo se forma la imagen del cuerpo y su estrecha relación con la autoestima.

Para desarrollarse un trastorno alimentario, el factor vergüenza juega un papel importante; el avergonzarse del propio cuerpo es producto de los atractivos físicos que representan la belleza en una mujer, es decir, la mujer se encuentra expuesta

emocionalmente por sus experiencias sociales. Cuando se vive a través de los otros, automáticamente se pierde el respeto hacia sí misma, permitiendo que los demás opinen.

De acuerdo con el autor, parte del aumento de los trastornos alimentarios se debe a que fumar, beber, y comer se han convertido en placeres prohibidos. A muchas mujeres jóvenes no les queda más recurso que la dieta y el ejercicio. Además, la sociedad y los medios de difusión muestran no sólo cuál es el ideal de belleza, sino qué se puede hacer para alcanzarlo, como es el consumo de productos para bajar de peso que prometen resultados rápidos y efectivos (Fataché, Astro Diet, sin hambre, Slim, Siluet 40, entre otros), que sólo venden la idea de una falsa conciencia del cuerpo y un estilo de vida llena de ignorancia y desconocimiento de sí mismos. Esto incluye purgas y cómo llegar a la casi inanición. (Rodín, op. cit. p. 41)

De esta manera, muchas mujeres aspiran a ser cada vez más delgadas por que la delgadez es la antítesis del cuerpo femenino, de curvas ampulosas. Lo que representa un rechazo inconsciente del papel de la mujer como madre, esposa, ama de casa. De esta manera, se asocia el cuerpo curvilíneo con menos capacidad e inteligencia.

Sin embargo, en la década de los 90, el cuerpo propuesto no es delgado. La delgadez está de moda, pero un buen tono muscular es casi obligado. A continuación se presentan las características y afección de la anorexia y la bulimia en la mujer.

3.6.1 ANOREXIA

Características de la enfermedad

La anorexia nerviosa, es un miedo intenso a engordar. También implica una alteración significativa de la silueta o el peso. Es decir, cuando la mujer, desarrolla

un terror a la obesidad y a la falta de aceptación por tener sobrepeso. Además, tienen una inadecuada, y destructiva relación interpersonal familiar, en la cual, quien sufre este padecimiento, tiene una pérdida muy grande de su autoestima, la cual intentan recuperar basándose en la belleza física; donde paradójicamente pierden al bajar de peso de manera exagerada.

Presentan ciertos rasgos característicos. Son perfeccionistas, obsesivas, inmaduras emocionalmente, altamente competitivas e inteligentes y muy dependientes de su familia. Su autoestima depende de su peso y su silueta. Son poco conscientes de su problema, y por ello es muy difícil que consulten por la pérdida de peso. Generalmente acuden al médico por malestares somáticos causados por la falta de alimentación.

Las familias de estas pacientes son sobre protectoras y tienen expectativas muy altas con respecto a sus hijos que dificultan el desarrollo de su autonomía e independencia en la adolescencia. La anorexia aparece en este contexto como un esfuerzo para satisfacer a los padres, logrando de esta manera la configuración de una identidad débil a costas de una opresión familiar. Generalmente estas familias niegan la existencia del conflicto.

Generalmente aparece en la pubertad o adolescencia y coincide con el momento en el que se comienza a producir la separación de la familia, es una etapa en la que los adolescentes requieren más independencia. Las familias que dificultan este proceso favorecen la aparición de trastornos alimentarios en sus hijos (Toro, J., Y Vilardell, E. 1987).

La frecuencia de la anorexia nerviosa ha aumentado en las últimas décadas, Se estima que la anorexia aparece alrededor del 0,5 -1% de chicas adolescentes y de 10 a 20 veces más en mujeres que en hombres, entre edades de 14 a 25 años.

Causas

Existen diversos factores desencadenantes de la enfermedad como son:

El factor principiante (son aquellos que inician el trastorno, y se definen por el fracaso del individuo por adaptarse a las demandas sociales).

- Cambios corporales.
- Separación y pérdidas.
- Rupturas conyugales del padre.
- Contactos sexuales.
- Incremento rápido de peso.
- Criticas sobre el cuerpo.
- Traumatismo desfigurador (Caparros, 1997)

Factores predisponentes (Son factores individuales, familiares y socioculturales).

- Presiones socioculturales.
- Factores genéticos.
- Edad entre 14 y 20 años
- Introversión, e inestabilidad
- Obesidad.
- Nivel social medio-alto.
- Familiares con problemas afectivos.
- Familiares con adicciones
- Familiares con problemas de la alimentación.
- Obesidad materna.
- Valores estéticos dominantes en el ambiente.

Factores perpetuantes (que contribuyen al mantenimiento del cuadro).

- Interacción familiar.

- Consecuencias de la inanición.
- Aislamiento social.
- Actividad física excesiva

Síntomas

Disminución de la temperatura corporal (suelen tener frío aún cuando hace calor), Caída del cabello, Ligera bradicardia (ritmo cardíaco lento), Estreñimiento, Calambres, Amenorrea.

Posteriormente aparecen más síntomas y se agravan los ya existentes. Se produce una alteración del estado de ánimo, las enfermas se muestran nerviosas, inquietas, tristes, coléricas, etc. Al final el comportamiento de las anoréxicas acaban siendo de tipo compulsivo, no pueden dejar de comer como lo hacen pues se angustian demasiado, hay una obsesión (Hirschmann, J. 1997).

3.6.2 BULIMIA

Características de la enfermedad

La bulimia es un trastorno que se manifiesta por crisis de apetito voraz e incontrolado. Ocurren grandes ataques de ansiedad por comer cantidades masivas de alimento, después del cual se induce el vómito o el uso de laxantes para prevenir la absorción de los alimentos ingeridos.

Es frecuente que se combine con actitudes de anorexia, y la persona después de cada ingestión desordenada intente vomitar, tome laxantes, diuréticos, etc. Excepto la crisis de bulimia, la conducta global es parecida a la de una anorexia nerviosa, con la preocupación obsesiva por no engordar. La lucha entre la

atracción por la comida y el rechazo posterior se vive con ansiedad, sentimiento de culpa y auto desprecio, su vida se centra en la comida, comer o expulsar lo comido por medio de vómitos y laxantes, domina su campo de interés (Sherman, 1999).

Las personas bulímicas suelen ser emocionalmente inestables, con síntomas ansiosos, impulsivas y con tendencia a la automedicación. Se caracterizan por tener una baja autoestima y gran necesidad de aprobación externa. También tienen menos tolerancia a la frustración. Al igual que las anoréxicas demuestran una excesiva preocupación por su peso y silueta, tienen tendencia a la obesidad.

El trastorno bulímico suele aparecer en edades posteriores a la anorexia, entre los 16 y 20 años. Sobre un 1 y 2% de las bulimias pueden ser también anorexias. La mortalidad también es menor, sobre el 15% o menos, y suele ser por suicidio debido a la depresión y ansiedad que sufren por su patología. (Fernández, 1998)

Causas

Su origen puede ser relacionado con la obesidad infantil, abuso sexual y trastornos emocionales (afectivos) que tienen que ver con la figura materna, así, quienes en la adolescencia desarrollan esta enfermedad, suelen mostrarse en la infancia, excesivamente dependientes de sus madres. Estas, por su parte, sobreprotegen a sus hijas(os) colmándolos de cuidados y de alimentos por encima de sus necesidades. La comida obtiene una connotación simbólica del amor (algunos especialistas sostienen que aquí se encuentra la base de este desorden).

Los problemas principales de este trastorno estriban en los sentimientos de depresión y culpa que suceden a los episodios bulímicos, pues el o la joven es consciente de que pudo controlarse.

Las bulímicas son emocionalmente inestables, impulsivas, depresivas y con tendencia a la automedicación. Se caracterizan por tener baja autoestima, incompetencia social y gran necesidad de aprobación externa. También tienen menos tolerancia a la frustración. Al igual que las anoréxicas demuestran una excesiva preocupación por su peso y silueta. En general se trata de mujeres con tendencia al sobrepeso (Garber, 2003).

Síntomas

Estos son algunos de los síntomas que hacen presencia de la enfermedad:

- **Ingesta voraz** que se caracteriza por los dos elementos siguientes:
Consumo en un período concreto de tiempo de una cantidad mayor de la que consumiría otra persona durante el mismo período y en condiciones similares;
Sensación de falta de control de la alimentación durante el episodio de ingesta.
- **Conducta recurrente e inapropiada de compensación** para evitar el aumento de peso: vómitos provocados, abuso de enemas, laxantes y diuréticos, ayunos o ejercicio físico exagerado.

Los períodos de ingesta voraz ocurren, por lo general, al menos dos veces por semana por tres meses.

- **La evaluación de la imagen** se halla influida de forma exagerada por el peso o la silueta del cuerpo (Fowks, 1996)

Además se presenta una serie de trastornos a nivel corporal y psicológico como son:

- Ejercicio físico excesivo, Problemas dentales, Irritaciones en la garganta, Ojos irritados, Sensación de debilidad, cansancio, Constipación, Inestabilidad emocional, Problemas de concentración, actitudes hacia la alimentación: se habla y Piensa continuamente de comida, se usan más condimentos y se ingieren más infusiones, depresión, ansiedad, labilidad emocional (cambios bruscos de humor), reducción de la autoestima, irritabilidad, se discute con más frecuencia, Tendencia al aislamiento social y poco interés en la sexualidad, Trastornos del sueño, intestinales, escalofríos y picor en las extremidades, e hipotensión.

La temperatura, ritmo cardíaco y respiratorio se reducen, así como también el gasto energético, y enlentecimiento metabólico (Aranda, 1998).

Por otra parte, el atracón y la purga puede cumplir varias funciones, ser fortalecedora o un castigo. En cambio para las anoréxicas, el vomitar les proporciona alivio, pues disminuye las molestias gástricas y restablece el vacío en el estómago.

Las bulímicas asocian la purga con la sensación de delgadez y control. La mayoría de las mujeres que se purgan, lo hacen a escondidas. La mujer bulímica se va retirando progresivamente a su mundo privado sintiéndose fracasada e indeseable provocándole vergüenza, por lo tanto, evita las relaciones íntimas. (Rodín, op. cit. p.97)

De acuerdo con Sherman (op. cit. p.56), es importante considerar, que la comida es evocativa emocionalmente, pues tiene un impacto profundo y está cargada de múltiples matices de significación. Ya que es una forma de atenderse cuando nadie lo hace. El comer está asociado con los sentimientos más antiguos de amor y seguridad, significa consuelo y atención, es una forma de demostrar amor. Tiene propiedades químicas que alteran el humor, y efectos que

influyen en la salud, así como existe una conexión profunda y primitiva entre las mujeres y la comida, pues a la mujer se le define como la que nutre, en la etapa de la lactancia, además son el alimento para sus criaturas durante el embarazo, lo que intensifica su identificación con la comida y su importancia como un símbolo.

La comida reemplaza con frecuencia los sentimientos sexuales, se come en exceso para establecer una distancia física con su compañero.

Así, el autor menciona que muchas mujeres piensan que comer es la clave de su supervivencia emocional, pues usan la comida cuando no tienen las caricias y el amor suficientes.

3.7 CÁNCER DE MAMA Y CERVICOUTERINO

Antecedentes

La imagen generalizada del cáncer ha estado condicionada por la visión fragmentaria del mundo que tiene la medicina orientada hacia la tecnología. El cáncer se ve como un invasor fuerte y potente que ataca al cuerpo desde el exterior. Parece que no hay esperanza alguna de controlarlo y para la mayoría de las personas, cáncer es sinónimo de muerte. (Capra, op. cit. p.44)

Para muchos enfermos de cáncer su cuerpo se ha convertido en su peor enemigo; desconfía de él y lo siente totalmente ajeno.

Los Simonton y otros investigadores han ideado un modelo psicosomático de cáncer que ilustra cómo el estado psicológico y el estado físico cooperan en el comienzo de la enfermedad.

Es clarísimo que el estrés emocional tienen dos consecuencias principales: suprime el sistema inmunitario del cuerpo y lleva un desequilibrio hormonal que da como resultado una gran producción de células anormales. De esta manera se

crean las condiciones óptimas para el crecimiento canceroso. La producción de células malignas comienza en el momento en el que el cuerpo tiene menos capacidad de destruirlas.

Con respecto a la configuración de la personalidad, los estados emocionales del individuo son el elemento clave para el desarrollo del cáncer como son: los sentimientos de aislamiento, de abandono y desesperación en su juventud, ausencia de relaciones interpersonales intensas; pérdida de la relación o del papel de interiorización de la desesperación hasta el punto de que el individuo no logra expresar sus sentimientos cuando se siente herido, irritado o agresivo (Capra, op. cit. p.417).

El desarrollo del cáncer implica cierto número de procesos psicológicos y biológicos interdependientes. Las células cancerosas no son fuertes y potentes, sino débiles y confusas. No invaden ni tampoco atacan o destruyen, simplemente se reproducen en cantidades anormales.

Comienza con una célula que contienen información genética equivocada por haber sido dañada por ciertas sustancias y por otras influencias ambientales o simplemente por que de vez en cuando el cuerpo produce una célula imperfecta, mientras las células normales se comunican eficazmente con su entorno para determinar sus dimensiones óptimas y su ritmo de reproducción. Las células malignas no pueden comunicarse ni auto organizarse a causa de los daños que han sufrido como consecuencia, crece mucho más que una célula normal sana y su ritmo de reproducción es desenfrenado. Su cohesión normal de las células puede debilitarse y algunas células malignas pueden desprenderse de la masa original y trasladarse a otras partes del cuerpo donde formará nuevos tumores (metástasis). en un organismo sano el sistema inmunizador reconoce las células anormales y las destruye o al menos las aísla de manera que evite su difusión. Si por algún motivo el sistema inmunizador no es suficientemente fuerte la masa de

células defectuosas seguirá creciendo. Por tanto el cáncer no es un ataque desde fuera, sino un derrumbamiento interior.

La causa del debilitamiento del sistema inmunológico son los aspectos mentales y emocionales de la salud y la enfermedad. Por ejemplo: una situación de estrés prolongado, genera un estado de desequilibrio, dando origen a ciertos trastornos específicos pues parece ser el que amenaza cualquier función o relación que sea central para la identidad de la persona, o el que establece una situación de la que aparentemente no se puede escapar (Capra, op. cit. p.417).

Así mismo, Westcott (op. cit. p.23) menciona que los factores que pueden hacer que una célula se vuelva cancerosa son: la radiactividad, el alquitrán del cigarro, ciertos colorantes de los alimentos o agentes conservantes o incluso un virus.

Lo que hace perder al individuo su inmunidad: son varios factores y no sólo uno, como pueden ser:

- **El factor dietético:** cuando se come, la partícula que se trata de nutrir es la célula, unidad de materia viviente. Por lo tanto es esencial para la supervivencia que la membrana de la célula esté correctamente estructurada y tenga una permeabilidad normal. En el nivel intestinal, todo aumento de la permeabilidad produce una filtración exagerada de contenido intestinal al interior de la célula; ese contenido incluirá, nutrientes que no son indispensables, además sustancias tóxicas, bacterias y virus.

Para evitar la fragilidad de la membrana, el organismo la reconstruye cada dos días, es decir, que es la que más rápidamente se reconstruye de todos los tejidos del cuerpo, pero para reconstruir una membrana normal, el cuerpo necesita disponer de materiales, es decir, alimentos adecuados. De ahí la importancia de que ser humano tenga una buena alimentación.

- **Factor ambiental:** este se relaciona con lo anterior, la presencia de colorantes, conservadores y de otras sustancias añadidas a los alimentos, como los ciclamatos y la sacarina, retirados del comercio de Estados Unidos por su efecto cancerígeno.

Los alimentos pueden volverse cancerígenos al sufrir un deterioro durante su almacenamiento, su refinamiento o su preparación, por ejemplo: la reutilización del aceite para freír.

- **Factor psicológico:** los enfermos de cáncer presentan ciertos rasgos dominantes en su actitud emocional, son pasivos, con falta de agresividad y voluntad de vivir, lo que conduce a la autodestrucción celular.

Todo choque físico o psíquico provoca un estado de estrés y una secreción de adrenalina. Todo el sistema hormonal se pone en marcha (suprarrenales, hipotálamo, hipófisis) para reaccionar ante la agresión. Este mecanismo es desde luego necesario para la supervivencia.

El estrés tiene sus efectos sobre la mucosa intestinal, cuya permeabilidad a las toxinas aumenta; éstas se encuentran en gran número en la sangre, en vez de ser eliminadas en las heces (Nissim, 1986).

Existen evidencias de que todas las mujeres tienen células cancerosas en su cuerpo en determinadas épocas de su vida. En la mayoría de los casos el sistema inmunológico entra en acción para pelear contra la enfermedad antes de que tenga oportunidad de desarrollarse, aunque cabe señalar que esto no sucede en el caso de las personas que desarrollan la enfermedad. Así mismo se ha observado que aquellas personas que han sufrido experiencias severamente estresantes, como el divorcio o el duelo, han disminuido su resistencia inmunitaria

y son más propensas a padecer cáncer. La resistencia también puede disminuir a causa de la dieta y de factores genéticos, hormonales, y ambientales.

Actualmente existen varios estudios que demuestran que hay una conexión entre el cáncer y la personalidad, a continuación se presentan las características que, son comunes en los pacientes de cáncer:

- Una infancia inestable, una opinión pobre de uno mismo, una relación insatisfactoria con los padres o la pareja, ninguna salida creativa, la represión de las emociones, una actitud derrotista, la pérdida de una relación importante

De acuerdo con Westcott (op. cit. p.187), en la sociedad casi todos han experimentado una o más de estas situaciones. Y muchas personas podrían decir que esta clasificación induce a la culpa. No obstante la pérdida desempeña un papel crucial en la depresión. Las mujeres padecen pérdidas de manera especial, por que con frecuencia se consideran así mismas en relación con los que las rodean en lugar de considerarse seres autónomos.

3.7.1 CÁNCER DE MAMA

CAUSAS

Las posibilidades de padecer o desarrollar cáncer de mama son las siguientes:

- Si la mujer nunca ha tenido hijos
- Si se tuvo el primer hijo después de los 30 años
- Si se empezó a menstruar tempranamente y se tuvo una menopausia tardía
- Si una o más parientes próximas, la madre, tía, hermana, han padecido la enfermedad.
- Tener problemas de Obesidad
- El consumo de la píldora antes de los 25 años y si se siguió tomando 4 o 5 años más

- El uso del anticonceptivo Depo-provera que se inyecta durante largo tiempo, antes de los 25 años.
- Si se tiene una historia de cáncer en alguna otra parte del cuerpo.
- Si se bebe alcohol en exceso
- Si se ha sido sometida a terapia de reemplazo hormonal durante 5 a 10 años o más tiempo.

Síntomas

La incidencia de cáncer de mama aumenta con la edad, los síntomas más comunes son los siguientes:

- Presentar un bulto, deformación, o espesamiento del tejido del pecho, Cambio de forma o de medida de uno de los pechos, pliegues o depresiones de la piel, venas ensanchadas, descarga del pezón (de líquido con sangre), retracción del pezón, cambio en la textura de la piel o erupción en el pezón, hinchazón de la parte superior del brazo, la axila o la zona por encima del pecho, dolor no cíclico del pecho.

El tratamiento más utilizado cuando es detectado el cáncer de mama es el siguiente:

- Cirugía _extirpar la masa encontrada en el seno, y llevarla al laboratorio para analizarla antes de cerrar.
- En caso de cáncer, además de extirpar la masa encontrada todo el seno (extirparan la mayor parte de ganglios que son más de 40).pero sin dañar el músculo.
- En caso de que haya metástasis en varios ganglios, se propondrá una radioterapia local, y si las metástasis han llegado ya a otros órganos (hígado, huesos, cerebro). Se propondrá la quimioterapia.

Cuando el cáncer ya es invasor y no se puede pretender extirparlo quirúrgicamente, intervienen la radioterapia y la quimioterapia. Al ser expuestas a las radiaciones de cobalto y otras, las células cancerosas son las primeras en perecer, pero, desgraciadamente, las células vecinas también padecen. (Aun cuando se utiliza un marco de plomo con la forma que se quiere exponer) , pero a pesar de todo, las radiaciones en la cabeza provocan la pérdida de cabello; sobre la piel, dejan una señal de vieja quemadura que puede tornarse cancerosa. Los glóbulos de la sangre que también son células, son atacadas por la quimioterapia; la inmunidad del enfermo disminuye con ello. Dando como resultado un descenso de la resistencia a las infecciones, lo que requiere aislar al enfermo. (Nissim, op. cit. p.150)

En la quimioterapia se administran drogas que matan a las células cancerosas mientras se dividen. La desventaja de este tratamiento, son los efectos colaterales, que incluyen náuseas, caída del cabello, pérdida del apetito y el gusto, debilidad, insensibilidad de los dedos de las manos y los pies, ansiedad. Adoptar una dieta saludable, tanto para prevenir como para ayudar a los cuerpos que tienen presente el cáncer. Por ejemplo, se ha descubierto que la col protege del cáncer de mama por que la sustancia que contiene, índole_3_carbinol, ayuda a reducir el estrógeno. (Nissim, op. cit. p. 180)

3.7.2 CÁNCER CERVICOUTERINO

Es una forma de cáncer en la cual se encuentran células cancerosas en los tejidos del cuello uterino y el útero. El cuello uterino es la abertura del útero, el órgano hueco en forma de pera donde se desarrolla el feto, y lo conecta con la vagina (canal de nacimiento) (Montiel, C., Urquidí, T. 2000).

El cáncer puede producirse en la vulva, en la vagina, en los ovarios o en las trompas de Falopio. Pero el cáncer cervical es el más común y el cáncer de las trompas el menos común, el cáncer de útero suele presentarse entre los 50 y 60

años, y corren más riesgo aquellas mujeres que padecen diabetes y obesidad. El cáncer de vulva y vagina son relativamente raros.

El cáncer cervical solía ser una enfermedad que atacaba a las mujeres entre los 45 y 50 años. Sin embargo, durante los últimos años esto ha cambiado de manera dramática. Las muertes producidas por esta enfermedad se ha triplicado en mujeres menores de 35 años. Y el tipo de cáncer de los grupos más jóvenes parece ser particularmente virulento.

El cáncer cervical tiene un elemento de transmisión sexual. Las mujeres que son parejas de hombres que tienen una historia de enfermedades de transmisión sexual, y en particular verrugas genitales, corren mayor riesgo de padecer cambios precancerosos del cervix.

Causas

El mayor riesgo de padecer cambios celulares anormales o cáncer cervical es:

- Cuando la mujer ha tenido varias parejas sexuales, o aquellas cuya pareja ha tenido varias parejas sexuales,
- Aquellas mujeres que fuman o su pareja, ya que fumar duplica sus posibilidades de contraer cáncer cervical, por que la nicotina se adhiere a las células del cervix haciéndolas mutar. También reduce el número de células cervicales que combaten las infecciones virales.
- Cuando hay verrugas genitales, o cuya pareja las tiene, especialmente las que fuman o toman la píldora.
- Las mujeres que empezaron tempranamente su actividad sexual, y las que han tenido muchos hijos, especialmente si empezaron tempranamente.

Aquellas mujeres con esposos que tienen trabajos tales como mineros, metalúrgicos, con máquinas o con ciertas sustancias químicas o textiles. (Westcott, op. cit. p. 187)

Síntomas

- Se expulsa anormalmente sangre de la vagina, se experimenta una descarga vaginal inusual u ofensiva, se sufre una pérdida de peso inexplicada o hinchazón abdominal, se desarrolla una úlcera genital que no cicatriza, o cualquier bulto o quiste inusual.

Cabe señalar, que muchas mujeres mueren a consecuencia del cáncer; en este sentido, los trabajadores de la salud, se preguntan, sobre las alternativas para el tratamiento del cáncer, pero ¿dónde queda la prevención y la mejor calidad de vida para las mujeres?, ¿cuántas veces se escuchado a las vecinas, pacientes, amigas, quejarse de sus problemas menstruales (sangrado abundante, cólicos, escasez de la menstruación a causa de miomas, o hemorragias internas, de su vida acelerada, o depresiva. Y de aquellas mujeres que callan y guardan en secreto que han sido sometidas a una extirpación de la matriz, y por lo mismo se sienten menos mujeres.

Es cuestionable la calidad de vida, no sólo de la mujer sino del ser humano en su totalidad. Existen tratamientos para todas las pacientes con cáncer cervicouterino. Se emplean tres clases de tratamiento como son:

- **La Cirugía** (extracción del cáncer en una operación)
- **Radioterapia** (uso de rayos X de alta energía u otros rayos de alta energía para eliminar las células cancerosas)
- **Quimioterapia** (uso de medicamentos para eliminar las células cancerosas).

Donde la histerectomía es una operación en la cual se extrae el útero y el cuello uterino además del cáncer. Si el útero se extrae a través de la vagina, la operación se llama histerectomía vaginal. Si se extrae mediante un corte (incisión) en el abdomen, la operación se llama histerectomía abdominal total.

A veces los ovarios y las trompas de Falopio también se extraen; este procedimiento se llama salpingooforectomía bilateral.

Si el cáncer se ha diseminado afuera del cuello uterino o los órganos femeninos, el médico puede extraer el colon inferior, el recto o la vejiga (dependiendo del lugar al que se haya diseminado el cáncer) junto con el cuello uterino, el útero y la vagina. Este procedimiento se llama exenteración y raramente se necesita. A veces es necesaria la cirugía plástica para formar una vagina artificial después de esta operación (García, 2002).

Con respecto a las enfermedades relacionadas con la salud de la mujer y su aparato reproductor, se hace mención de uno de los problemas más comunes no solo de las mujeres de 50 o 60 años, sino de mujeres de 20 a 35 años, como son la aparición de miomatosis o fibroma uterino.

3.7.3 FIBROMA UTERINO

CAUSAS

De acuerdo con Nissim (op. cit. p.126), el cuerpo de la mujer absorbe más de lo que llega a metabolizar y eliminar. Esta saturación se debe al consumo demasiado grande de proteína animal (carne, mantequilla, crema, huevo, leche, quesos, productos refinados como las harinas blancas, azúcar blanca, alimentos demasiado cocidos o guisados con mucha crema y mantequilla. Lo que produce una alimentación escasa en minerales y vitaminas).

Debido al tipo de alimentación, por lo regular son mujeres que tienen tendencia al estreñimiento. Presentan una eliminación difícil a nivel del hígado y los riñones, lo que ocasiona dolores de cabeza, aparición de granos, hinchazones, secreciones aumentadas de los ojos, bronquios y la vagina.

“El hígado ya no logra “desintoxicar” al organismo, por lo que se crea un segundo hígado bajo la forma de un quiste, un fibroma o una inflamación articular, donde se almacenan las toxinas.”

Otro rasgo común para la tendencia a formar quistes es:

- La debilidad circulatoria, manifestándose por la pesadez en las piernas, tendencia a las várices, tendencia a las hemorroides, la circulación es mala por lo que aparecerá la masa anormal, el estrés y el nerviosismo: ya que esta condición de vida aumenta la permeabilidad de la mucosa intestinal a las toxinas; por tanto el hígado no logra eliminarlas y van a alojarse en los senos. De ahí la importancia de tener una buena alimentación (incluyendo verduras crudas, fruta y cereales enteros).

Síntomas

- Un fibroma es indoloro

Se llega a sentir su peso o la compresión que produce si es de gran tamaño, pero por lo regular pasa desapercibido si es pequeño, la menstruación es abundante, casi hemorrágicas, el útero esta crecido y mucho más firme de lo normal, o se palpa una masa esférica.

Cabe señalar que las mujeres que acuden al médico a causa de los sangrados, se les propone una biopsia para determinar la naturaleza del tumor y un legrado para retirar toda la mucosa; con el objeto de poner fin a los sangrados, al cabo de 2 o 3 legrados el ginecólogo propondrá extirpar todo el útero, ya que es el único tratamiento médico que conoce.

Por otro lado, en el examen con el especulum se puede determinar la existencia de un tumor benigno llamado pólipo (es la excrescencia que se sostienen por un pie), que sobresale por el cuello, es más frecuente y sangra fácilmente.

Este tipo de tumores se desarrolla entre los 25 y los 45 años, y esta vinculado a la producción de hormonas sexuales como la hiperfoliculinia, así como los sangrados exagerados que lo acompañan (Nissim, op. cit. p. 131).

En este sentido, al darse cuenta del tipo de enfermedades que desarrolla la mujer, cabe señalar que las mujeres presentan un abandono corporal y psicológico inconsciente, ya que a través de la enfermedad, es la única forma que atiende a su llamado, de no ser así lo deja hasta el grado de ya no poder hacer nada por el, pues se encuentra demasiado maltratado su cuerpo. Por falta de conocimiento del mismo, así como la falta de alternativas de ayuda preventiva que le ofrezcan reencontrarse consigo misma de una manera integral y digna. De esta manera, a continuación se presentan las alternativas que pueden ayudar al individuo a reencontrar su cuerpo y por que no, el sentido de su vida a partir de su auto cuidado.

3.8 POSIBLES ALTERNATIVAS DE AYUDA: El ser humano y su concepción integral dentro de la Psicología.

En los puntos anteriores se abordaron las diversas formas de concebir al cuerpo de una manera fragmentada mente-cuerpo y de cómo las diferentes disciplinas lo han hecho su campo de estudio; entre ellas la psicología, donde Alcaraz (1998, p.77), menciona que “al ser anestesiado el cuerpo, sólo restó el sufrimiento emocional o psicológico”.

Actualmente la psicología, los psicólogos y las terapias siguen concibiéndose de una manera fragmentada mente-cuerpo. Esto puede observarse en las personas

que solicitan atención psicológica, dejan la mente al psicólogo y el cuerpo al médico, donde la medicina lo remite nuevamente a terapia. Estando el paciente de un lado a otro sin encontrar una solución o alternativa que llene sus expectativas de atención.

Se mencionaba anteriormente que el abandono corporal y las enfermedades, tienen su principio en la historia emocional del individuo, es decir, su estilo de vida, su forma de concebir la vida y la influencia del medio social, familiar, económico, político y cultural, así como su relación con la naturaleza y su concepción como parte del “cosmos. Del universo”.

Las terapias psicológicas juegan un papel importante en este contexto ya que “muchos modelos psicoterapéuticos se han refugiado en las terapias verbales, en las que se habla mucho, y en donde el hacer se limita a las palabras y el cuerpo se reduce a la boca” (Alcaraz, op. cit. p. 79).

Al respecto, Juárez Arrellanes (op. cit. p.148), hace mención de que la psicología convencional fragmentada, se basa en el modelo biomédico y cuya base epistemológica se sustenta en un estudio riguroso del cuerpo , pero a la vez lo separa de su condición humana, ya que el desarrollo de una enfermedad o padecimiento no se percibe y tampoco se le trata como un efecto de las formas de vivir de un individuo inscrito en una sociedad, en una cultura particular y en un tiempo dado, sino que al trastorno se le conceptualiza como un desperfecto en la función de uno o más órganos.

De esta manera, la psicología ha obtenido un dualismo que descuida al hombre, en el que le ha tocado la parte mental y no debe preocuparse por el cuerpo en su objeto de estudio, el cual le compete exclusivamente al médico, al especialista, según sea la falla.

“La concepción del hombre, permite identificar y entender las opciones de salud que se ofrecen a los pacientes quienes demandan una mejor forma de vida, a su

vez, supone y exige la participación de los psicólogos, quienes al parecer como muchos profesionistas se han olvidado del ser humano, lo más grave es que en su mayoría no estamos preparados para cumplir con nuestra función debido en gran medida a la formación profesional que hemos recibido, e incluso la falta de compromiso es evidente”. (López Ramos, 1995, p.15)

Por otra parte, Capra (op. cit. 378) menciona desde un punto de vista holístico, que la salud es un fenómeno multidimensional que abarca una serie de aspectos físicos, psicológicos y sociales recíprocamente dependientes. La salud y la enfermedad se suelen representar como dos extremos opuestos de una continuidad unidimensional, lo que puede dar origen a muchas equivocaciones. La enfermedad física puede equilibrarse por una actitud mental positiva y por el apoyo de la sociedad. Los problemas emocionales o el aislamiento social pueden provocar una sensación de malestar en una persona en buenas condiciones físicas.

La experiencia de la enfermedad desde el punto de vista integral, es el resultado de varios trastornos que se pueden manifestar en distintos niveles del organismo y en distintas interacciones entre el organismo y el sistema al que forma parte. “La visión integral de la salud se basa en la visión integral de la vida.”

El enfoque holístico de la terapia, logra que el paciente tome conciencia de la naturaleza y la medida de su desequilibrio. Lo que significa que sus problemas tendrán que situarse dentro del contexto natural del que derivan.

El objeto principal de la terapia será restaurar el equilibrio del paciente, el terapeuta tratará de inmiscuirse lo menos posible y recetará el tratamiento más leve posible. La curación será siempre obra del sistema mente-cuerpo (Capra, op. cit. p.394).

López Ramos (2000e), considera que el cuerpo sea visto como un microcosmos cuya analogía con el universo hace comprensible que se vea afectado, al igual que todos los seres vivos, por los eventos naturales. Se trata de una visión desde la cual resulta imposible hacer una fragmentación entre mente y cuerpo; supera la visión dualista y considera la vinculación que se da entre los seres humanos y su trabajo, la relación con los órganos y emociones, la nutrición y los estilos de vida que conllevan formas de muerte con mayor dolor.

Desde esta visión, la condición humana se transforma en un universo más amplio, por que se toma en cuenta que el cuerpo ocupa un lugar específico en el planeta, y por ello le corresponde una geografía, un clima, un tipo de alimentación, un estilo de vida. La noción del cuerpo como microcosmos hace factible entender que los individuos tienen un proceso cultural e ideológico que se conjuga con las creencias religiosas, una idea sobre la sexualidad que castigue más o menos al cuerpo dependiendo de la cultura y de los conjuntos sociales a los que se remitan, formas precisas de expresar las emociones, e incluso hasta el tipo de emociones que han de reproducirse. (López S., op. cit. p.114)

En este sentido, la autora considera que se requiere una base que visualice al cuerpo en conjunto con las emociones; que la enfermedad, física o mental sea vista como una muestra de un desequilibrio en el que el individuo participó para enfermarlo, un modelo que sea preventivo además de curativo. La prevención puede estar encaminada a practicar otras formas de experimentar el cuerpo y conseguir resignificarlo, para que sea algo más que una máquina de hacer excremento y pueda vivir sin dolor. De esta manera, se hace necesaria la inclusión de nuevos modelos curativos que permitan entender los padecimientos de una manera más completa y cuyas acciones sean más contundentes. (López S., op. cit. p.115)

Es necesario concebir al cuerpo desde otra lógica más integral que visualice a mujeres y hombres como seres totales con un cuerpo-mente. Es decir, un cuerpo

que incluye lo material (la anatomía y fisiología) y lo subjetivo (las emociones, pensamientos y lo espiritual). Estas partes están íntimamente ligadas por lo tanto, son inseparables.

A continuación, las terapias que se describirán de manera breve tienen en común la concepción del cuerpo como microcosmos; conciben que el proceso salud-enfermedad es el resultado de un desequilibrio; el cuerpo es comprendido como un continuo, de tal manera que no se separan el cuerpo y las emociones o mente, sino que se consideran una unidad indisoluble. López Sánchez, considera que las terapias corporales, particularmente la bioenergética, la vegetoterapia y el masaje, con ayuda de la acupuntura, pueden legítimamente ser una alternativa al trabajo psicológico de trastornos tales como la depresión. Estas son propuestas que buscan particularizar el funcionamiento de principios universales mediante una manera más blanda y armoniosa de entender los padecimientos mentales y físicos que aquejan a los individuos. Así las terapias corporales tienen sus antecedentes filosóficos en la concepción oriental y en “la teoría de los cinco elementos”. (López S., op. cit. p.116)

De acuerdo con Durán (op. cit. p. 114), dicha teoría se basa en los elementos de la naturaleza. Se refiere a la manera como se articulan en un ciclo vital para dar inicio a su existencia. Así se tiene el elemento **fuego**, éste deja cenizas que conforman la **tierra**, la tierra a su vez en sus capas internas del subsuelo produce el **metal**, el cual ayuda a la filtración de las lluvias para generar **agua**, que la absorbe, la que produce la **madera**, que finalmente, produce fuego y así el ciclo continúa en articulación.

Este mismo ciclo interviene en una relación de dominancia, implica la regulación del **fuego sobre el metal**, ya que lo funde; del **metal sobre la madera**, pues la corta; de la **madera sobre la tierra**, pues la penetra; de la **tierra sobre el agua**, que la absorbe; del agua sobre el fuego; lo apaga. Estas son las relaciones

básicas que muestran el equilibrio en la naturaleza. Cuando sucede la contra dominancia entre ellos, se produce el desequilibrio.

La visión oriental traslada estos elementos al cuerpo humano y encuentra una relación equivalente en los órganos principales. Así, el **corazón se equipara al fuego, el bazo a la tierra, el pulmón al metal, el riñón al agua, y el hígado a la madera**. Igualmente los ciclos de generación y dominancia se representan en ellos, se produce el equilibrio. De esta manera, **la naturaleza es parte del cosmos** tanto en el ambiente terrestre como fuera del él. Por ello se habla del cielo como **yang** y la tierra como **ying**, los cuales se encuentran conectados por la intermediación humana, pues el hombre y la mujer se unen al cosmos a través de la respiración y a la tierra en el contacto por las plantas del pie y con el consumo de los productos que ella misma le ofrece. Es por eso, que la respiración y la alimentación resultan fundamentales tanto para la generación de energías como la dominancia para mantener el equilibrio en el ser humano, sea una condición de salud y disposición en la construcción del conocimiento.

Así mismo, cada uno de los cinco elementos, corresponde a una estación, un órgano, un clima, un sabor, un color, un sonido, una emoción, un olor, etc. y debido a que están interconectados , cada uno estimula a los contiguos, cuando uno de los órganos y su elemento asociado se encuentra desequilibrado, los demás elementos también se afectan, lo cual se manifiesta en diversos síntomas, incluyendo el color de tez, el tono de voz, y leves cambios en el estado anímico, a demás de la falta de armonía en el funcionamiento de los órganos asociados. (Juárez, op. cit. p. 32)

Por su parte Anaya Rodríguez (1998), menciona que dentro de la Psicología, surge la necesidad de buscar la salud psicológica, sin ignorar que la persona es su cuerpo. Es así como surge la terapia psicocorporal que parte del hecho de que somos lo que vivimos y lo expresamos en y con el cuerpo; y que tanto las

tensiones musculares así como la multiplicidad de padecimientos orgánicos son el aspecto físico de conflictos emocionales no resueltos.

3.8.1 Bioenergética:

Es un modo de entender la personalidad humana en términos del cuerpo y sus procesos energéticos. Es decir, la energía corporal o *Qi*, que circula por todo el organismo, se obtiene a través de la respiración y el metabolismo. La cantidad de energía de la que se dispone y la manera en la que se utilice determinará las formas de responder a diferentes situaciones en la vida.

Además es una teoría con la que se trabaja para atender, movilizar y liberar las tensiones estructuradas por la persona en su cuerpo. Permite a la persona sentir sus tensiones, en que zona se localizan, cómo afecta otras partes del cuerpo y cómo alteran la postura, el caminar, la soltura, etc. es a partir de su práctica frecuente que se comienzan a aliviar las tensiones musculares, especialmente cuando se conectan con las emociones reprimidas, que son analizadas dentro de un espacio terapéutico, en donde además el paciente aprende cómo expresar sus emociones en la vida cotidiana.

El estancamiento de energía o los bloqueos energéticos se van produciendo a lo largo de la vida de los individuos y ello contribuye a adoptar un estilo de personalidad, o un proceso energético específico y una coraza caracterológica. Las cuales se clasifican en cinco y se presentan de acuerdo a la etapa de la vida en que ocurran:

El carácter oral: denota rasgos que tienen que ver con la etapa oral, dependencia, miedo, debilidad, mucho apego a los demás. El individuo es incapaz de realizar cosas de manera autónoma. Energéticamente tiene una carga baja, su flujo es muy débil, por tanto no tiene la capacidad energética ni emocional de mantenerse en actividades que requieren compromiso.

Carácter esquizoide: es el tipo de carácter más escindido entre el pensamiento y el sentimiento; Existe una negación del cuerpo y se antepone la razón y el pensamiento a la emoción y al sentir. El estancamiento de energía impide que esta fluya a la periferia, por lo que se dificulta el contacto con el exterior; la circulación sanguínea, en consecuencia, impide que las extremidades mantengan un calor medio.

Carácter masoquista: se relaciona con el deseo de sufrir, es incapaz de romper la fuente de sometimiento. Tiene una carga energética fuerte que fluye por todo el cuerpo, pero sus bloqueos le impiden una descarga plena y la expresión de sentimientos de queja que le llevarían a liberarse del dolor.

El carácter psicopático: le caracteriza una negación de sentimiento. La mente del psicopático se vuelve contra su cuerpo, requiere dominarlo constantemente. Energéticamente está más cargado en la parte superior del cuerpo, esta ubicación en lo alto del cuerpo le sirve para dominar e imponer.

El carácter rígido: le caracteriza una tendencia de rigidez corporal y emocional, siempre está a la defensiva por el miedo a ceder y someterse. La apariencia corporal es armoniosa pero rígida. Es el tipo de carácter cuya circulación energética es más armoniosa si no fuera por la rigidez que está siempre presta a la retirada.

De este modo, este tipo de terapia lo que hace es una lectura corporal del individuo y designar la estructura de carácter que tiene, además de tomar en cuenta sus emociones, sus relaciones sociales, etc., posteriormente se lleva a cabo una terapia de movimientos y respiraciones, dependiendo la lectura corporal previa. Con la finalidad de romper la coraza caracterológica.

Cabe señalar que los principios de la enfermedad se encuentran relacionados con las tensiones que se presentan en el cuerpo, tal y como lo menciona Barlow (1999), la mayoría de las personas son fatalistas respecto a su cuerpo, según la suerte que les haya tocado, esperan llegar a ser altos, bajos, gordos, delgados, débiles, musculosos, agraciados o torpes.

“Cuando se es joven, se espera crecer y llegar a viejos, y esperan deteriorarse al pasare la edad adulta”. De acuerdo con el autor, Se cree que los efectos estructurales dependen del destino y de los padres, no de ellos mismos, piensan que su potencial corporal está limitado por el programa genético inicial, y se tiene razón. Pero la voluntad es potencialmente libre, y lo que determinará su estructura futura y su rendimiento con un llamado de atención a los modos en que se usa y maltrata el cuerpo en cuestiones tan simples como estar sentados o acostados, de hecho en este nivel elemental hay un uso benéfico y un uso perjudicial. (Barlow, op. cit. p. 21).

3.8.2 Acupuntura

Es un sistema curativo que se ha practicado inicialmente en el Oriente, y consiste en regular la energía corporal mediante la introducción de agujas metálicas muy finas en puntos estratégicos y muy precisos en el cuerpo, los cuales se encuentran unidos entre sí a lo largo del cuerpo, en un sistema de meridianos, los cuales se conectan con los órganos internos, además funcionan como canales y vasos conductores del fluido denominado Ki o Qi (energía). (Juárez, op. cit. p.34)

La salud del cuerpo no sólo depende de su equilibrio energético interno sino también de su armonía con la naturaleza. Para la filosofía china, el cuerpo humano es un reflejo microcósmico del universo macrocósmico, y está compuesto por los mismos elementos y sujeto a las mismas leyes naturales que el mundo externo y el cosmos. Este principio universal se aplica por igual a las estrellas, las moléculas

y los átomos, y funciona de la misma manera en el organismo humano que en el sistema solar. Es decir, se basa en la teoría de los cinco elementos, descritos anteriormente.

Desde esta perspectiva, no se puede comprender al cuerpo de manera fragmentada, es decir, no se pueden comprender las partes si no es en relación con la totalidad corporal, que incluye además de lo material (cuerpo), el aspecto emocional y espiritual. (López S., op. cit. p.120)

La medicina china no habla de enfermedad, sino de un desequilibrio energético; reconoce que para conseguir este equilibrio entran en juego tres elementos (físico, energético y mental) en un solo sistema unificado. De esta manera, sostiene que la mente puede controlar y conducir la energía con el fin de que sane y repare el cuerpo. El regreso al equilibrio energético o la salud, tiene que ver tanto del cuerpo como del entorno, y la alimentación. Además de la respuesta psicoinmunológica, donde a través de los estados positivos de la mente, como la compasión, el amor, la fe, la calma, la felicidad, etc., generan respuestas curativas al cuerpo.

De acuerdo con López Ramos (1998), “la acupuntura permite saber que existe una relación entre Vida – Emoción – trabajo - nutrición y muerte. Lo psicológico y lo orgánico forman un cuerpo.² Además permite tener otra noción del cuerpo así como otra actitud ante la vida.”

3.8.3 Masaje

Los chinos son los que más han trabajado el masaje, es una práctica ancestral; este puede ser de varios tipos: curativo, preventivo, erótico, para bebés. En este sentido, el terapéutico, consiste en el uso de aceites y esencias, pases y movimientos musculares por todo el cuerpo, poniendo mayor énfasis en las zonas más bloqueadas. El masaje puede ser fuerte y profundo o suave y ligero.

² Diplomado: Principios básicos de acupuntura. 1998, CEAPAC, impartido por el Dr. Sergio López Ramos.

Cabe señalar, que el masaje ayuda a remover toxinas del cuerpo, mejora la circulación y ayuda al paciente a enfrentarse consigo mismo, es decir, ayuda a reestablecer la comunicación entre todo el cuerpo del paciente, que este sea capaz de identificar que hay una parte de su cuerpo que aloja cualquier sentimiento – dolor, odio, ira, coraje, resentimiento – que a la vez le evoca vivencias agradables o desagradables.

Así mismo, existen otras terapias alternativas, que pueden proporcionar al individuo una manera diferente de concebir su cuerpo no de forma fragmentada sino integral; tal es el caso de la herbolaria, flores de Bach, vegetoterapia, temascal, entre otras.

Es importante señalar que la alimentación juega un papel importante en el cuidado del cuerpo, el buen equilibrio emocional y la salud física.

3.8.4 Alimentación

“Cuando te falte esencia, restáurala con alimento”. Cuando haya carencia de cualquiera de los fluidos esenciales de los cuales dependen todas las funciones vitales, el primer lugar a donde hay que acudir para reabastecerlo es la dieta y la nutrición. Hipócrates dijo exactamente lo mismo cuando escribió “Tu alimento es tu medicina”, pero desde el comienzo del siglo XX la medicina occidental ha rechazado ese principio curativo Taoísta a favor de los fármacos y la cirugía, con drásticas consecuencias en la salud humana (Reid, 1993).

De acuerdo con Foisy (1972), se vive en un mundo en el que el equilibrio psicológico es un factor cada vez más raro. Los seres humanos son más neuróticos, deprimidos, excéntricos, y son innumerables.

El incremento espantoso de enfermedades mentales y nerviosas están directamente ligadas al sistema de vida. La alimentación en particular, desempeña

un papel preponderante. Los alimentos que se ingieren se encuentran empobrecidos y desnaturalizados por la adición de incontables productos químicos. Y no sólo resultan inadecuados para la buena alimentación del organismo, sino que además lo intoxican.

Una alimentación natural, acompañada de un modo sano de vivir constituye uno de los medios más eficaces para establecer y mantener el equilibrio mental. Para poder disfrutar de este tipo de equilibrio, lo único que se necesita, es cambiar las costumbres diarias en general, y en particular, mejorar el sistema de alimentación.

“El día en que las personas lleguen a vivir en armonía con las leyes de la naturaleza, cuando consuman alimentos de tipo orgánico – no químicos- y no se intoxiquen por la gestión cotidiana de sustancias sintéticas, cuando se sientan más positivas y optimistas, entonces desaparecerán la mayor parte de los trastornos psicosomáticos y la humanidad encontrará nuevamente el camino del equilibrio, la dignidad y la plenitud vital” (Foisy, op. cit. p.3).

El cerebro está formado por miles y miles de células, cada una de ellas no requiere más que dos cosas fundamentales para funcionar bien: recibir las sustancias nutritivas que son necesarias y deshacerse de sus desperdicios.

La eliminación de estos desperdicios celulares es un fenómeno automático e inconsciente del organismo, el cual está provisto de cierto número de órganos de eliminación que en condiciones normales pueden cumplir con facilidad su cometido. Este papel lo desempeñan, la piel, el intestino y los riñones.

El aporte de sustancias nutritivas es diferente. Nosotros elegimos conscientemente los alimentos con los que vamos a nutrir el cuerpo. De modo que es nuestra responsabilidad brindar al organismo las mejores sustancias posibles para mantener su buena salud. A este efecto podemos utilizar alimentos de calidad superior o inferior. (Foisy, op. cit. p.5)

Es por eso que resulta necesario aprender y conocer los alimentos de primera calidad, valor e incluso de aquellos alimentos nocivos que son tratados químicamente.

Esto por una vida sana, ya que la alimentación correcta no es más que uno de los factores de salud integral. De ese modo la vida se tornará más equilibrada.

“El hombre que no ha desarrollado hábitos de alimentación sanos, ha sido incapaz hasta ahora de dirigir su destino y convertirse en el dueño y señor de sus emociones.

Es un hecho, que los alimentos tienen una influencia directa sobre el pensamiento como de las emociones. Según lo que se coma se estará bien o mal, llenos de vitalidad o deprimidos, se tendrá confianza en la vida o se sentirán pesimistas”.

La alimentación natural restringe el consumo excesivo de azúcar, rechaza definitivamente el consumo de azúcar blanca. En realidad el azúcar que contienen las frutas satisface ampliamente las necesidades del cuerpo, en forma moderada, también puede consumirse miel pura sin pasteurizar. En cuanto a las féculas, pan, cereales, harina, aunque sean naturales, no conviene abusar de ellas. En especial deben evitarse los productos hechos con harinas blancas refinadas.

Desgraciadamente se pueden descubrir en los alimentos, la presencia de una cantidad enorme de productos químicos: antibióticos, antioxidantes, colorantes, endulcolorantes, emulsificantes, decolorantes, pesticidas, sustancias que realzan el gusto, estabilizantes, sabores artificiales que contienen metales, oxidantes, residuos de penicilina, antisolidificantes, bactericidas, solidificantes, funguicidas, etcétera. (Foisy, op. cit. p.16-71)

Sin embargo, de acuerdo con Siegel (1988), es importante que para que las personas vuelvan a tener contacto con su cuerpo, es necesario que se amen así mismas y estén atentos a su cuerpo. Y así tener conciencia de cómo alimentarse.

3.8.5 Herbolaria

Es una posibilidad para recobrar la salud, se puede trabajar en conjunto con las terapias nombradas anteriormente, como una forma de cuidar y mantener en equilibrio el cuerpo y la mente.

La naturaleza ofrece excelentes plantas medicinales para el tratamiento de diversas enfermedades nerviosas. Estas plantas de eficacia científicamente recocida, presentan la inmensa ventaja sobre los medicamentos químicos, de no ser tóxicas, de tener acción suave y no ser peligrosa su aplicación. Además da la oportunidad al individuo de sentir y escuchar su cuerpo, identificar sus padecimientos, y no anestesiarlo (Foisy, op. cit. p.75).

En cambio, los medicamentos que recetan con tanta libertad los médicos alópatas alivian los síntomas manifiestos de la enfermedad, sobre todo el dolor. Pero nada hace para eliminar las causas que la originan. Las personas se hacen dependientes de esos medicamentos y los toman continuamente hasta que desarrollan tolerancia a ellos, y es cuando los cambian por productos químicos más fuertes. Con frecuencia estos medicamentos agravan más la enfermedad o causan otras dolencias. Paso siguiente suele ser la cirugía.

En cambio, las hierbas y fórmulas tónicas tienen una amplia gama de efectos benéficos en el organismo. Estimulan la producción hormonal, fortalecen la energía general, aumentan la resistencia superficial, mejoran la inmunidad interna, estimulan las actividades cerebrales, tonifican los tejidos, refuerzan la vitalidad sexual y prolongan la vida (Reid, op. cit. p.440)

Es importante mencionar, que el abandono corporal es sinónimo de olvido y falta de conciencia de sí mismos; recordando que no existen culpables, sino que el ser humano es producto de un sistema social, político, económico y cultural, que lo ha ido enfermando a través del tiempo.

Así mismo, la psicología se ha deshumanizado y por lo tanto se ha olvidado de aspectos fundamentales, tales como la importancia de implementarse un proyecto de vida, tanto del mismo profesional como de su paciente y sociedad en general, del alimento espiritual y reforzamiento de los valores, así como del cuidado de su cuerpo. Recordemos que las enfermedades son producto de la ignorancia de vivir.

De esta manera Siegel, hace hincapié de que la acción de la mente sobre la salud es directa y consciente. Ya que el grado en que el individuo se ame a sí mismo, determinará el que coma bien, duerma bastante, haga ejercicio, etc. Cada una de estas decisiones será una muestra de cómo cuida su existencia, decisiones que controlaran del 90 por 100 de los factores que determinen el estado de salud.

3.8.6 Meditación

De acuerdo con Lowen (1993), la finalidad de la meditación es aquietar la mente de modo que el individuo pueda percibir su espíritu interior y sentir la unión con el espíritu universal.

Es un proceso activo, aunque no en el sentido acostumbrado. Es una forma de concentrar la mente en un estado de alerta relajada menos sensible a las distracciones. Así, se mejora la aptitud para la concentración.

Existen beneficios físicos como son:

- Bajar y normalizar la tensión sanguínea,

- El ritmo del pulso y los niveles de hormonas del estrés en la sangre,
- Produce cambios en las ondas cerebrales,
- Reduce el desgaste y el deterioro del cuerpo y la mente, contribuyendo a que el ser humano viva mejor y más tiempo (Siegel, op. cit. p.178)

De acuerdo con López Ramos (2000d), la meditación Zen es un medio para vivir, es una manera de sentir el mundo y no hacerse de culpas y cargarlas toda la vida. Es una manera de vivir y morir sin apego a los objetos materiales. Algunos dicen que es un camino para alcanzar la iluminación en esta tierra.

“Se dice que el pensamiento es la enfermedad de la mente humana”. Para los occidentales el pensador de Rodin es una figura solitaria, perdida en el pensamiento y corporalmente contorsionada, remota y aislada de sí misma, tipifica el estado opuesto, la angustia de la racionalidad, querer explicarlo todo con la razón; la compulsión de una sociedad de consumo hace que los seres humanos no tengan tiempo para darse la oportunidad del auto conocimiento y son consumidores de un conocimiento que de nada les sirve para vivir. Para el Zen eso no tiene mucha importancia, no se explican las cosas, sólo se pueden vivir y si suceden, suceden y si no suceden también. Eso no significa que uno debe ser pasivo, es todo lo contrario, se deben hacer cosas, siempre hay que estar haciendo algo, el Zen se vive o se ejercita.

Por eso, el autor menciona que el maestro que no enseña con el ejemplo es un charlatán. El Zen busca vivir en armonía con la naturaleza y respeta a los otros con los que comparte la vida.

De acuerdo con Sogyal Rimponche (1992), esta práctica es la forma más eficaz de terapia y autocuración.

CONCLUSIONES

El objetivo del trabajo fue dar cuenta de los factores y/o causas que repercuten en el abandono corporal y psicológico de la mujer, el cual se ha cumplido; se pudo constatar de la construcción social a través del tiempo en el sector femenino, lo cual tiene relación con el olvido del cuerpo y los conflictos emocionales que da como consecuencia el desarrollo de diversas enfermedades psicosomáticas que afectan la calidad de vida de los individuos; mismas que se ve enfrentado el quehacer del psicólogo ante la demanda social y sus diversas patologías.

Para poder dar una explicación del origen del abandono corporal y psicológico de la mujer, se encontraron y se retomaron cuatro conceptos, que intervienen en la construcción de esta problemática, el primer concepto se refiere al pensamiento cartesiano que prevalece en la actualidad, el cual menciona que todo debe ser estudiado y analizado hasta su última parte, lo que ha ocasionado que el ser humano se conciba de una manera fragmentada, y donde dicho método es utilizado por la ciencia, como la medicina. La segunda concepción del cuerpo es a través de la religión católica, la cual implanta el pensamiento de ver el cuerpo como algo sucio y pecaminoso, donde el alma espera deshacerse de él a la hora de la muerte, por lo que es un fundamento para su desprecio.

El tercer concepto, es la mercadotecnia, que ha convertido el cuerpo en un objeto de comercio, donde se le da un nuevo matiz, el de

ser deseado, bello, escultural y perfecto, donde la sociedad se ve enfrentada a su baja autoestima por no responder a dichos patrones. Y el cuarto concepto, que se refiere a la medicina y la farmacopea, quienes han jugado un papel importante en la manera de concebir y cuidar el cuerpo; este se vuelve propiedad exclusiva del médico, quitando la oportunidad al individuo de hacerse cargo de sí mismo, además de negarle la oportunidad de tomar conciencia de sus sensaciones, al ser anestesiado por la medicamentación.

Así, esto es considerado como un primer antecedente, posteriormente esto se ve reflejado en la manera en cómo la mujer se va concebir corporal y psicológicamente, es decir, la sociedad ha implementado a través del tiempo cómo debe ser y actuar el individuo, a través de reglas, normas e imposiciones, de acuerdo a como se supone deben ser las cosas. En este caso, la mujer se vio sometida desde el momento en el que su cuerpo fue estudiado por la medicina, donde se le despojó de su derecho de ser.

A partir de esto, socialmente la mujer fue segregada y minimizada, a pesar de su capacidad de concepción dadora de vida, esto fue utilizado como una manera de servir sólo para procrear y hacer compañía. Donde su valor devenía de su doble rol como objeto sexual y como madre; todavía en la actualidad se considera que la mujer deshabita su cuerpo y lo concibe como algo para los otros; la percepción de su cuerpo se encuentra relacionada con lo malo, lo feo, lo rechazado, lo que envenena, lo que no se entiende, lo que angustia, lo que deprime, causando una devaluación y anulación de su

personalidad. La mujer se concibe como una eterna enferma, además de ser educada a partir de los demás, emocionalmente es considerada carente de identidad, ya que vive con la idea de darle gusto y gustar a otros, convirtiéndose en múltiples personajes, madre, hija, esposa, etc.

Todo esto da pauta a la necesidad de buscar la belleza, a través de métodos que enfatizan su necesidad de reconocimiento por los demás y su inconformidad consigo misma, refugiándose en el consumismo y la mercadotecnia.

De esta manera, se encontró que el abandono corporal y psicológico de la mujer, es producto de todo un antecedente histórico, social, económico, político y cultural, donde la familia, es la base de su construcción emocional - corporal, es aquí donde se plantean las formas de cómo se enfrenta a la vida, como aprende a relacionarse, a concebirse, como cubre sus necesidades de afecto, y lo más importante como aprende a respetarse, a tener idea de lo que es ser una mujer, de acuerdo a su educación matrilineal.

Dentro del seno familiar nos encontramos que cuando existen carencias afectivas, estas son la bandera del olvido del cuerpo y la entrega a las emociones, la puerta a la dependencia tanto afectiva como económica, ya sea de los padres, hermanos, amigos o la pareja. Aunado a la concepción fragmentada del cuerpo. El estilo de vida se entreteje con todo lo que acontece a nuestro alrededor.

Otro factor, que se considera de suma importancia, es la deshumanización del individuo, la cual se encuentra relacionada con la ruptura de la relación hombre – naturaleza, es decir, el ser humano se ha convertido en un ser materialista, consumista, y destructor, desde el momento en el que pensó tener el control y la explotación de la naturaleza, dejó de sentirse parte de ella, para sentirse un dios en el universo, capaz de controlarlo todo, lo que lo ha llevado a enfermarse emocional y corporalmente, incluso a sentir soledad.

El ser humano, se ha convertido en un ser carente de valores, espiritualmente se siente vacío, y busca refugiarse en sus bienes, proporcionándose su valor a partir de estos, ha dejado de ser perceptivo y atento a las sensaciones de su cuerpo. Ha perdido el respeto a la naturaleza, a la vida, a sí mismo, se ha convertido en un ser intolerante, sin cooperación, ha perdido su identidad y su autoestima. Lo que le ha dado paso a las enfermedades.

Así, la mujer, cuando comienza a olvidarse, desarrolla una serie de síntomas y padecimientos, que se encuentran estrechamente relacionados con su estilo de vida, con la inconformidad de su cuerpo, y la frustración e insatisfacción de no cubrir sus necesidades afectivas y económicas.

En este caso, se habló de las enfermedades más comunes en la mujer, que son consecuencia del abandono corporal y su condición emocional, como son los problemas menstruales, el estrés, depresión, obesidad, anorexia, bulimia, cáncer de mama y cervicouterino. Las

cuales presentan un rasgo en común, la no aceptación del cuerpo, así como la carencia afectiva que la conlleva a una insatisfacción con la vida.

Si se toma en cuenta que la mujer es un ser dependiente hacia los demás en cuanto a lo que debe de hacer y ser, ocasiona que se olvide de sí misma, para dar cabida a los demás. Al ocurrir esto, la mujer suele deprimirse, carecer de un proyecto de vida, a someterse en un continuo estrés por la angustia del ser y el deber ser, a no aceptarse, a no amarse, ni respetarse.

Los síntomas y malestares, se hacen presentes cuando las emociones como el sufrimiento, la ira, la angustia, el miedo, la melancolía, se hacen parte de la vida de las mujeres, quienes no escuchan a su cuerpo, hasta que se encuentra completamente deteriorado. Y cuando desgraciadamente, se vuelve consumista de medicamentos y productos, que sólo agravan su abandono corporal; es por eso que la mayoría de las personas, nunca relacionan sus malestares con sus emociones y forma de vida, debido a que su cuerpo se encuentra bloqueado por sedantes, y pocas alternativas en su calidad de vida. Se vuelven incrédulos. Dejan de creer en su cuerpo, dejándolo en manos del médico, quien tiene el conocimiento anatómico del mismo, privándolos de la capacidad de sentir y tomar conciencia de sí mismos.

Es por eso, que se considera importante retomar el quehacer del psicólogo ante las nuevas problemáticas de los pacientes que acuden

a consulta. El considerar al ser humano como un ser integral, el poder ver que el cuerpo es un documento vivo que puede leerse a través de su historia de vida, de las posturas corporales, de la concepción que tenga de su vida y la de los demás.

Lo que implica que la actitud del psicólogo ante el paciente, debe ser de responsabilidad y compromiso consigo mismo también. Es el ir más allá de los planteamientos epistemológicos de las terapias convencionales.

En este sentido, se plantean dentro de la terapia psicológica, alternativas que den pauta a que el paciente recupere su cuerpo, es decir, que aprenda a tomar conciencia de él, a partir de conocerlo, sentirlo y cuidarlo, lo que implica un nuevo aprendizaje en la manera de vivir. *“Desaprender para aprender”*.

Así, las propuestas que ayudan a la dignificación del cuerpo, cuando este ha sido olvidado son: la Bioenergética, Acupuntura, Masaje, la Alimentación, la Herbolaria, y la Meditación. Las cuales conciben al ser humano como un ser integral, las cuales tienen una estrecha relación con la naturaleza.

El objetivo de estas terapias, es ayudar a restaurar el equilibrio del paciente, y donde el terapeuta se inmiscuye lo menos posible, ya que la curación es siempre obra del propio cuerpo. Además de involucrar un cambio de actitud ante la vida. Aspecto que se considera

importante en el problema del abandono corporal y psicológico de la mujer, quien tiene la necesidad de recuperarse como individuo.

Por su parte, el psicólogo, tiene un compromiso y obligación de prepararse adecuadamente para poder ayudar en la solución de este tipo de problemáticas, como es el realizar propuestas de trabajo que ayuden a dignificar el cuerpo.

Deshacer la idea, que el psicólogo sólo trabaja para una institución burocrática, es importante que se mantenga la creatividad y el deseo de compartir, el que se abran nuevas posibilidades para las personas que lo necesitan. Realizar talleres, grupos de ayuda que proporcionen información, para una mejor calidad de vida de las personas y de los profesionales de la salud.

El trabajo es grande, ya que el profesional de la salud se enfrenta a la incredulidad de la gente, las personas ya no creen en ellas mismas, en su cuerpo, mucho menos en las propuestas escritas aquí. Así que es una labor complicada pero no imposible. Mucha gente, mencionan que las personas se curan sólo por que se tienen fe en el tratamiento, lo que sucede, es que comienzan a tener una noción distinta del cuerpo, pues han comenzado a sentirlo, a tener conciencia de el y su vida.

Por otra parte, una de las deficiencias que considero presenta el sector educativo, es que, se sabe que la población carece de información con respecto al cuidado del cuerpo y sus enfermedades más frecuentes. Y que parte del trabajo y compromiso que tenemos los trabajadores de la salud es atender a este sector a partir de programas que les permitan a los niños, adolescentes y jóvenes, tener un

conocimiento de su cuerpo. Con la finalidad de prevenir las enfermedades de las cuales se tiene conciencia, y que sin embargo se siguen presentando a lo largo del país, y lo importante de todo esto, es comenzar con uno mismo.

Así, nos damos cuenta de que existe una falta información enorme en cuanto al trabajo de psicólogo en el sector salud. Desgraciadamente los medios de comunicación o los mismos psicólogos nos encargamos de desvirtuar la esencia de la psicología, por lo que no se transmite de una forma natural y sin prejuicios.

Las personas desafortunadamente ven al psicólogo sólo como aplicador de pruebas psicométricas, entrevistador, descubridor de personalidades, etc., por supuesto que se necesita de todas las herramientas que la psicología presenta para diferentes ámbitos y situaciones, pero se deja de lado o se evade aquella psicología que actualmente la sociedad necesita para dar respuesta a sus enfermedades no sólo mentales sino a nivel corporal, las cuales afectan su calidad de vida, como es el temor para vivir, el drogarse por sentir el vacío de la soledad, por beber alcohol por que como dice la canción “la vida no vale nada”, el que la mujer presente altos índices de mortandad a consecuencia del cáncer de mama y cervicouterino. Es importante replantearse: ¿qué es lo que esperamos del servicio psicológico?, y si los psicólogos estamos dispuestos a comprometernos con la sociedad y romper con el miedo a la responsabilidad.

Por otra parte, la mujer puede concebirse de otra manera desde un punto de vista integral, es decir, puede comenzar por un reconocimiento e importancia de su cuerpo, de su propia vida, el aprender a respetarse y respetar a los demás, es el reconciliarse con su condición femenina y el sector masculino, el tratar de entender el equilibrio quebrantado por muchos años impuesto a hombres y mujeres, es el reconocer sus emociones y sensaciones. La mujer tiene la oportunidad de reencontrarse consigo misma a partir de concientizarse de su cuerpo y de lo que aspira en su vida.

Actualmente las personas viven en una constante incertidumbre, ansiedad y miedo, además de resentimientos y orgullos, que no permiten un reconocimiento pleno de sí mismos, siempre se está al pendiente de lo que hacen los demás, evadiéndose constantemente, permaneciendo a la defensiva y en espera de alguna agresión. Las diferencias hombre - mujer se encuentran remarcadas socialmente, ocasionando un distanciamiento, una falta de comprensión y respeto el uno por el otro.

El verse de manera integral, es respetarse y respetar el entorno, es reconciliarse con la naturaleza y por ende con el propio cuerpo, es el despojarse de lo que se ha aprendido, para volver ha aprender como tener una mejor calidad de vida.

El sistema social impone, las personas acatan, copian, siguen, reproducen, un modelo sin saber si es el correcto, el mejor; tal vez es el más cómodo y destructivo; es cuando de se transmite un aprendizaje que beneficia a quienes lo promueven (como los medios de comunicación), sin importar la calidad de vida de las personas. Es un gancho perfecto para mantenerse en la ignorancia y negar la posibilidad del autoconocimiento.

La visión integral permite al individuo, reconocer aquellos factores y causas que repercuten en su vivir cotidiano, ayuda a entretejer lo que el individuo no comprende, permite visualizar la importancia del cuerpo, la alimentación, las acciones, la naturaleza. Desde un plano distinto, que es el reconocimiento de su entorno a partir de si mismo.

El estar conciente que la vida es una cadena de transmisión continua, lo vemos en un entorno clave que es la familia, si un integrante principal ya sea el esposo o la esposa se encuentran corporalmente enfermo, automáticamente tendremos como resultado una familia enferma, misma que transmitirá otra familia enferma y así sucesivamente, tomando en cuenta que es aquí donde se gesta el proceso de individuación.

De aquí podría surgir la pregunta ¿entonces sería imposible que las personas cambien, si socialmente y por muchos años han vivido así, cómo cambiar? ¿Se puede hacer?, en este caso sí, las personas se han visto en la necesidad de buscar alternativas, las circunstancias lo han orillado a cambiar poco a poco, el cambio dependerá de la inquietud y la necesidad que cada individuo experimente y sobre todo el que quiera hacerlo, existe una elección de cómo se quiere vivir y bajo qué circunstancias. Finalmente lo importante de todo esto es la salud y la manera de cómo se difunde a partir del compromiso, trabajo y obligación de los profesionales de la salud en cuanto a la calidad de vida de los individuos y de sí mismos.

BIBLIOGRAFÍA

Alcaraz, R. (1998c). La psicoterapia y el olvido del cuerpo. En: G. Aguilera, J.R. Alcaraz, Ávila, I. Herrera, S. López, O. López y M. Rivera (Eds.) **Cuerpo, identidad y Psicología**, México: Plaza y Valdés, pp. 57.

Aranda, F. (1998, mayo). Trastornos de alimentación. Guía básica de tratamiento en Anorexia y Bulimia. Disponible en:

www.salud.gob.mx/wb2/mex/emex_bulimia_y_anorexia_mujer

Arreando, J. (1997). El poder y la dominación en el matrimonio romántico. En: Hierro Graciela (Ed), **Filosofía de la educación y Género**, México, UNAM, F. Filosofía y Letras, pp. 84

Araujo, M.L. (2002). El abandono corporal femenino, producto de la posesión y la dependencia, En: Sergio López (Ed.). **Lo corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones I.**, México: Editorial Ceapac - Plaza y Valdés, pp. 141.

Anaya, L. (1998). **La acupuntura, la bioenergética y la psicología**, México, Tesis Iztacala, UNAM, pp. 101-103

Barlow., W. (1999). **El principio de Matthias Alexander: El saber del cuerpo. Técnicas y lenguajes corporales**, España, Editorial Paidós, pp. 21-34-120

Beauvior, S. (1950). **El segundo sexo**, Argentina, Editorial siglo veinte, pp. 25-42

Belmes, N. (2003). La mujer y el cambio, fascinación y temor, Argentina, **Revista Diners**, disponible en: **www.fempres.el/base/miedos/lamujeryelcambio.htm**

Berman, M. (1997). **El reencantamiento del mundo**, Chile, Editorial Cuatro vientos, pp.

Burke, P. (1994) **Formas de hacer historia**, Madrid, Editorial Alianza, pp. 126

Caparros, F. (1997). **La anorexia: una locura del cuerpo**, España, Editorial Biblioteca Nueva, pp. 40-48

Capra, F. (1982). **Punto crucial: ciencia, sociedad y cultura naciente**, Argentina, Editorial Estaciones, pp. 153-163

Casa, B. 1997. Familia, educación y democracia, En: Hierro Graciela (Ed), **Filosofía de la educación y Género**, México, UNAM, F. Filosofía y Letras, pp. 92

Castellanos, R. (1973). **Mujer que sabe latín...**, México, Editorial Sepsetentas 83, pp. 162

Díaz, Y. (1997). La educación Informal para la mujer, En: Hierro Graciela (Ed), **Filosofía de la educación y Género**, México, UNAM, F. Filosofía y Letras, pp. 92-96

Dowling, D. (1987). **El complejo de Cenicienta: el miedo de las mujeres a la independencia**, México, Editorial Grijalbo, pp. 20-45

Duran, N. (2001) Incorporación de la intuición por medio del cuerpo, En: Sergio López (Ed). **Lo corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones I.**, México: Editorial Ceapac - Plaza y Valdés, pp. 114

Echevarri, R. (1997). **Aspectos socioculturales en la conformación sentimental de la mujer**, México, Tesis Iztacala, UNAM, pp. 32-46

Fernández, V. (1998). **Trastornos de la alimentación: Guía básica de tratamiento en anorexia y bulimia**, Barcelona, Editorial Masson, pp. 45-48

Foisy, R. (1972). **La alimentación y la Salud psíquica**, Buenos Aires, Editorial Lidiun, pp. 2 - 440

Fort, L. (1997). **La liberación de lo simbólico**, En: Hierro Graciela (Ed), **Filosofía de la educación y género**, México, UNAM, F. Filosofía y Letras, pp. 102

Fowks, J. (1996). **La identidad y lo subjetivo. Experiencia y vida en la sociología de las emociones**, disponible en: www.Paniamor.or.cr/novedades/aports/bulimia.shtm

Fuentes, M. y Leñero, L. (1997). **La familia: investigaciones y política pública**, México, UNICEF, El colegio de México, pp.34-67

Garber, E. (2003). La mujer y la salud, Disponible en: alejandro@homeopatiaflores.com

García, M. (1990). **El valor de tu vida**, México, Editorial ITESO, pp. 179

García, A. (2002). El cáncer de glándula mamaría en México. Disponible en: www.geocities.com/hotsprings/villa/1315/brcamex.htm

Gervilla, E. (2000). **Valores del cuerpo educando**, España, Editorial Herder, pp. 18-186

Gutiérrez, E. (1997). **El amor y el matrimonio en nuestros días**, En: Hierro Graciela (Ed), **Filosofía de la educación y Género**, México, UNAM, F. Filosofía y Letras, pp. 150

Hancock, E. (2001). La niña interior: piedra de toque de la identidad femenina, En: Woodman, M. (Ed.), **Ser mujer, Barcelona**, Editorial Kairós, pp. 100

Herrera, I. (1998c). La construcción social y personal del cuerpo humano, En: G. Aguilera, J.R. Alcaraz, Ávila, I. Herrera, S. López, O. López y M. Rivera (Eds.) **Cuerpo, identidad y Psicología**, México: Plaza y Valdés, pp. 138

Hierro, G. (1997). Filosofía de la educación y Género: la familia, tipos, características y funciones, En: Hierro Graciela (Ed), **Filosofía de la educación y género**, México, UNAM, F. Filosofía y Letras, pp. 59

Hirschmann, J. (1997). Cuando las mujeres dejen de odiar sus cuerpos. Cómo liberarse de la tiranía del culto al cuerpo, España, Editorial Paidós, pp. 45

Hozumi, R. (2001). **Corazón Zen**, México, Editorial Plaza y Valdés, pp. 7

Hyde, S. (1995). **Psicología de la mujer: la otra mitad de la experiencia humana**, Madrid, Editorial Morata, pp. 336

Juárez, S. (2002). **Una aproximación psicológica de las enfermedades psicosomáticas y el abandono corporal**, Tesis Iztacala, UNAM, México Tlalnepantla, pp. 148

Janeway, E. (1978). **El despertar de la mujer**, México, Editorial Editores Asociados, pp. 32

Johnston, J. 1996. **Por qué no me gusto: cómo dejar de preocuparnos por nuestro aspecto físico**, México, Editorial Paidós, pp. 42, 59,205-207.

Lagarde, M. (1993). **Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas Y locas**, México, UNAM, pp. 22,257.

Laín, P. 1996. **Ser y conducta del hombre**, España, Editorial Espasa, pp. 305

Laing, S. (1987). En: Morris, B., **El reencantamiento del mundo**, Chile, Editorial cuatro vientos, pp. 19

Laurin, A. (1978). **Las mujeres Latinoamericanas, perspectivas históricas**, México, Editorial Fondo de cultura Económica, pp. 37

Lama, D. (2002). **EL arte de la compasión: la práctica de la sabiduría en la vida diaria**, España, Editorial revelaciones Grijalbo, pp. 30

León, M. (1994). ¿La identidad se construye en la familia?, ISIS internacional, **Ediciones de las mujeres** (20). Disponible en: www.ubuio.d/cps/ponencia/doc/p6.2htm.

Lamas, M. (2000). **El género: la construcción cultural de la diferencia sexual: la antropología femenina**, México, Editorial Ángel Porrúa, pp. 97

Levi-Strauss, C. (1985). **Las estructuras elementales del parentesco**, México, Editorial Paidós Artemisa, pp. 34-35

López, S. (1995^a). **100 años de la Psicología en México**, México, Editorial CEAPAC, pp. 15

López, S. (1997b). **Sin corazón en casa**, México, Editorial Ceapac - Plaza y Valdés, pp. 84

López, S. (1998). **Principios básicos de acupuntura**, Diplomado impartido en el Centro de Estudios y Atención Psicológica A.C. (CEAPAC).

López, O. (1998). **Enfermas Mentirosas y temperamentales**, México, Editorial Ceapac Plaza y Valdés, pp. 94

López, O. (1998c). **La medicalización de la sexualidad a finales del siglo XIX en México**, En: G. Aguilera, J.R. Alcaraz, Ávila, I. Herrera, S. López, O. López y M. Rivera (Eds.) **Cuerpo, identidad y Psicología**, México: Plaza y Valdés, pp. 23

López, O. (2002f). La depresión como un estado constitutivo de la mujer, En: Sergio López (Ed.). **Lo corporal y lo psicossomático. Reflexiones y aproximaciones I.**, México: Editorial Ceapac - Plaza y Valdés, pp. 108-113

López, S. (2000d). **Zen y Cuerpo humano**, México, Editorial Verdehalago, pp. 21-25

López, S. (2000e). **Prensa, cuerpo y salud en el siglo XIX mexicano (1840-1900)**, México, Editorial Ceapac - Miguel Ángel Porrúa, pp. 25

54. López, S. (2002f). **Lo corporal y lo psicossomático: reflexiones y aproximaciones I**, México, Editorial Plaza y Valdés, pp. 141

López, S. (2002g). **Lo corporal y lo psicossomático. Reflexiones y aproximaciones II**, México, Editorial Plaza y Valdés, pp. 8-24

López, S. 2002h. **Relatos de un monasterio budista**, México, Editorial Zendová, pp. 94-95

Lowen, A. (1993). **La espiritualidad del cuerpo: Bioenergética, un camino para alcanzar la armonía y el estado de gracia**, España, Editorial Paidós, pp. 21

Macetti, M. (1992). **Diosas: la canción de Eva**, Barcelona, Editorial Robinbook, pp. 46-215

Matoso, E. (1992). **El cuerpo, territorio escénico**, México, Editorial Paidós, pp. 21-22

Metzger, D. (2001). Seduciendo al mundo de nuevo: el retorno de la prostituta sagrada, En: Woodman, M. (Ed.), **Ser mujer, Barcelona**, Editorial Kairós, pp. 235

Miller, J. (1992). **Hacia una nueva psicología de la mujer**, México, Editorial Paidós, pp. 82

Morán, L. (2003). **La mediocridad y el fracaso forman parte de hombre carente de autoestima**, Disponible en: <http://canales.arnet.com.ar/vicanal/muestrapagina.asp#inicio>

Moore, T. (1993). **El cuidado del alma: guía para el cultivo de lo profundo y lo sagrado en la vida cotidiana**, España, Editorial Urano, pp. 207.

Montiel, C., Urquidi, T. (2000, Enero). Factores de riesgo asociados al cáncer de mama y cervicouterino. Revista de psicología. Disponible en: www.contusalud.com/website/folder/sepa_enfermedades_Ca_uterino.htm

Müggenburg, E. (1997). Crítica de la maternidad como la única realización y valoración de la mujer, En: Hierro Graciela (Ed), **Filosofía de la educación y género**, México, UNAM, F. Filosofía y Letras, p-p 257.

Naranjo, C. (1998). **La mujer y el desarrollo: mitos culturales de la mujer**, México, UNICEF, SEP, Editorial Diana, pp. 10-16

Norgood, R. (1986). **Las mujeres que aman demasiado: cuando Usted siempre desea y siempre espera que el cambie**, Argentina, Editorial Vergara, pp. 102

Nissim, R. (1986). **Manual de ginecología natural para mujeres**, España, Editorial Icaria, pp. 142-180

Ortiz, F. (1999). **La relación cuerpo-mente. Pasado, presente y futuro de la terapias psicocorporal**, México, Editorial Pax México librería Carlos Cesarman, S.A., p-p 7.

Paz, O. (1997). **El laberinto de la soledad**, México, Fondo de cultura económica, pp. 39-42

Peña, R. (2002). Mujer y Obesidad: un riesgo para la salud, En: López, S. (Ed.). **Lo corporal y lo psicossomático. Reflexiones y aproximaciones II**, México, Editorial Zendová, pp. 99

Rivera, M. (1998). El cuerpo a partir de la racionalidad, En: G. Aguilera, J.R. Alcaraz, Ávila, I. Herrera, S. López, O. López y M. Rivera (Eds.) **Cuerpo, identidad y Psicología**, México: Plaza y Valdés, p-p.122.

Rodin, J. (1993). **Las trampas del cuerpo: como dejar de preocuparse por la propia apariencia física**, México, Editorial Paidós, pp. 16-35

Rodríguez, R. (1997). **No hay mal que dure 100 años ni mujer que lo resista**, México, Editorial Grijalbo, pp. 34

Romo, A. (1997). Identidad y relaciones amorosas, En: G. Aguilera, J.R. Alcaraz, Ávila, I. Herrera, S. López, O. López y M. Rivera (Eds.) **Cuerpo, identidad y Psicología**, México: Plaza y Valdés, p-p. 275

Reid, D. (1994). **Los tres tesoros de la salud**, España, Editorial Urano, pp. 20

Rimponche, S. (1994). **El libro tibetano de la vida y la muerte**, España, Editorial Urano, pp. 39-41

Roy, A. (2003) **Ser profetas de esperanza: como hermanas de la providencia**, Disponible en: <http://200.13224.98/provid.org.co/profetasesp.html>

Solís, A.(2002). La obesidad un proceso emocional, En: Sergio López (Ed.). **Lo corporal y lo psicossomático. Reflexiones y aproximaciones I.**, México: Editorial Ceapac - Plaza y Valdés, pp. 101.

Sherman, R. (1999). **Bulimia: una guía para familiares y amigos**, México, Editorial Trillas, pp. 45

Siegel, S. (1988). **Amor y medicina milagrosa**, España, Editorial Calpe, pp. 165

Toro, J. y Vilardell, E. (2003). **Anorexia nerviosa**, Disponible en: www.PsicologíaPopular.com/anorexia.htm

Uriostegui, S. (1997). **Aplicación de un taller sobre comunicación, desde el punto de vista sistemático: para adolescentes**, Tesis Iztacala, UNAM, pp. 90-95

Ussher, J. (1991). **La Psicología del cuerpo femenino**, España, Editorial Arias Montano, pp. 50,68.

Vargas, (1997). La mujer gallina, En: Hierro Graciela (Ed), **Filosofía de la educación y género**, México, UNAM, F. Filosofía y Letras, pp. 188-190.

Westcott, P. (1997). **La Salud de la mujer: una alternativa natural para su propio cuidado**, México, Editorial Hermes, pp.

Woodman, M. (2001). **Ser mujer**, Barcelona, Editorial Kairós, pp. 88,107

Zaretzky, E. (1978). **Familia y vida personal en el capitalismo**, Barcelona, Editorial Anagrama, pp. 76

Zavala, C. 1997). La fealdad femenina y su relación con el placer y con el poder, vista desde una perspectiva de género, En: Hierro Graciela (Ed), **Filosofía de la educación y género**, México, UNAM, F. Filosofía y Letras, pp. 195,297.