



“La recuperación de las mujeres.... Reflexiones?, Interrogantes?”

Ana María Távora Rivero

Psiquiatra y Psicoterapeuta H. U. Virgen de las Nieves (USMC Granada) Profesora asociada de la Facultad de Medicina, profesora de la Unidad de Docencia y Psicoterapia con el programa Género y Salud Mental, profesora del Experta en Género de la Universidad de Granada y de la Universidad de Oviedo. Integrante del Instituto de Estudios de la Mujer de la Universidad de Granada y miembro fundador de la Asociación para el Estudio de Temas grupales, sociales e institucionales. Pertenece a la Red de Profesionales sanitarios del Estado Español (CAPS) e integrante del Observatorio de salud de las Mujeres (MSSSI)

Moderador de la mesa:

David Paricio Salas, formado académicamente en Trabajo Social, Antropología Social y Cultural y habilitado profesionalmente como Educador Social. He trabajado siempre vinculado a entidades del tercer sector relacionadas con jóvenes, usos y abusos de sustancias ilegales, prevención del VIH/sida y promoción de la salud sexual. En la actualidad combino mi trabajo como director en la entidad SIDA STUDI con la docencia en el departamento de Trabajo Social de la Facultat de Pedagogia de la Universitat de Barcelona.



Si pienso en lo que implica el proceso de recuperación, tras vivir una situación de violencia en la pareja, lo primero que me surge son varios interrogantes: recuperarse de qué exactamente, del dolor, del vacío, de la decepción, del estar perdida, de la confusión para poder observar la realidad, de la negación, de ti misma, de la locura, de qué hacer con la vulnerabilidad...

También interrogantes sobre el momento en el que se inicia dicho proceso. Coincide con la separación física, con la separación emocional, se puede iniciar el proceso de recuperación cuando sigues viviendo con la pareja que te ha maltratado, cuanto grado de separación es necesario para entrar en ese proceso de la recuperación.

Sabemos que cada una de las mujeres que han vivido, esta experiencia traumática, hace lo que puede. Que cada una va a llegar a un lugar diferente, y que no valen normas para todas.

Lo primero que me viene, al pensar en mi intervención en estas Jornadas, es, proceso de recuperación-proceso de elaboración-proceso de duelo, y lo segundo, poder situar el inicio de la recuperación cuando él deja de estar en el relato, cuando se dan las condiciones para poder hablar de ti misma, “olvidándote del otro”.

Y de qué hablamos, y donde, en un espacio terapéutico, o en un espacio de asesoramiento, de apoyo, de clarificación, de qué hablamos, de la relación que tuviste con tu madre, de cómo te sentiste querida, de cuantas veces te sentiste la elegida entre tus hermanas, con tus hermanos, de qué imagen recuerdas de tu padre, de qué observaste entre tu madre y tu padre. De cómo se cubrieron esas necesidades tan básicas, que todos y todas tenemos, como son las necesidades narcisistas, y de apego. Hablaremos también de cómo aprendiste a regularte, a calmarte, de qué haces cuando la ansiedad y los miedos te desbordan. De quien o quienes te enseñaron primero a consolarte, para después poder hacerlo tú contigo.



De cómo aprendiste a separarte de los otros y a diferenciarte. De cuanto dolor tuviste en los procesos de separación necesarios para seguir creciendo.

Y de las primeras relaciones con los chicos, y de las primeras relaciones sexuales. De las fantasías sobre lo que te puede dar el otro, sobre todo un otro pareja, de lo importante que fue la mirada masculina en la conformación de aspectos de tu identidad, en tu seguridad básica, en la idea que tenías o tienes de tu cuerpo. De tus valores en las relaciones de pareja, de en qué lugar pones la dependencia de un hombre, y cómo de importantes es para ti sentirte reconocida como sujeto, y a que estas dispuesta a renunciar para que te quieran. De cómo manejaste los conflictos, entre responder o no a los ideales normativos, y cómo piensas en la pareja como en un lugar de intercambio.

Y de la relación contigo misma, de la percepción de tus propias emociones, de si te permites o no emociones especialmente censuradas en las mujeres, como la agresividad, como el mirar por ti en primer lugar. De la idea que tienes de la importancia de las necesidades de seguridad básica, de autonomía, de cómo has ido resolviendo a lo largo de tu vida la tensión entre las necesidades que tenemos de que nos quieran y la necesidad de ser nosotras mismas, y de los miedos, y del terror al abandono, y del terror a la soledad, y del terror a no saber qué hacer con tu vida, y de cómo te acompañas a ti misma, o cómo manejas la insatisfacción cotidiana.

Y con quien hablas de todo esto, a quien le cuentas tu relato, a qué tipo de terapeuta, que va a pasar cuando le digas, que aunque tuviste que ir a Urgencias varias veces, no lo dejaste porque lo querías... Que va a hacer la terapeuta con sus emociones, y con todo eso.

Sabemos que el primer paso para entrar en un proceso de recuperación es poder hablar, pero aquí estamos pretendiendo hablar de otra forma sobre el trauma, dejar de hablar de él y empezar a hablar de ti.

Poder hablar para darte cuenta, darte cuenta de qué paso para que pensaras que él podría ser tu mejor propuesta. Desde la confianza, de que en la medida que puedas entender los por qué, podrás encontrar el sentido que te permitirá cerrar y soltarte.

Si en un primer momento del proceso está la palabra, y en un segundo darse cuenta, tomar conciencia, en el tercer momento está la posibilidad de aprender a relacionarte, a vincularte de otra manera. Aprender, después de lo vivido a relacionarte de otra forma, contigo, con los otros, las otras, con la vida.

Una nueva manera que de alguna forma de obliga a reformular la idea de soledad, de vacío, de autorregulación, de necesidad, de reconocimiento, de dependencia, con qué cosas no estoy dispuesta a lidiar "nunca más". De qué tipo de conflictos me despidió. Cómo me convierto en la mejor compañera para mí misma. Cómo voy a pensar a partir de ahora en las relaciones con los hombres. Cuanto necesito yo del otro, y hasta donde estoy dispuesta a



dar. Cuanto reconocimiento necesito yo para ser sujeto, para tener el sentido de agencia. Sabiéndome dependiente, pero no sometida.

En todo este proceso, un momento clave es la necesidad de reconciliarte con las carencias que se dieron en las relaciones con sus figuras, lo que no te dieron, hacer las paces, y revalorar especialmente la figura de tu madre. Revalorar lo que ella te ofreció como posible modelo de identificación. Poder comprender el tipo de mujer que fue o que es.

Cómo última reflexión, el encuentro con otras mujeres que se convertirán en tus compañeras de viaje, y específicamente con otra mujer en el espacio terapéutico. Aquí estamos las dos, trabajando para que sufras menos, para que encuentres motivos para seguir adelante de otra manera.