



# Taller 1: Espacios para hacer crecer relaciones sin dependencia.

**Ana María Távora Rivero**

**Psiquiatra y Psicoterapeuta Servicio Andaluz de Salud**

Sí partimos de una hipótesis de trabajo, que incluya la psicología social y el feminismo, podríamos plantear que el malestar en muchas mujeres es consecuencia de una cantidad de sufrimiento que no se puede elaborar. Este sufrimiento sería consecuencia de las diferentes maneras que tenemos de vincularnos, de relacionarnos, con nosotras mismas, con los otros y con la vida. Incluyendo formas de vinculación en las que no se da un equilibrio entre la necesidad de ser una misma y autoafirmarse, y la necesidad de ser reconocida por los demás sin renunciar a ser sujeto.

Los estudios sobre la subjetividad de las mujeres han profundizado en los efectos que las relaciones de desigualdad tienen en la construcción de nuestras identidades. Los valores que construyen esta desigualdad a veces pueden ser incorporados, de forma implícita, por las propias mujeres dando lugar a un mundo interno marcado por la subordinación. Subordinación en el sentido de que se produce una distorsión entre la importancia de una misma y la importancia de los otros.

Subordinación interna que modularía el psiquismo en diferentes ámbitos:

- ✓ El ámbito de las necesidades, especialmente la importancia de la necesidad de que te quieran como garante de la identidad propia
- ✓ El plano de los miedos al proceso de individualización
- ✓ La negación de los llamados conflictos de género
- ✓ El ámbito de las relaciones íntimas, especialmente las relaciones de pareja

**La necesidad de que te quieran.** A lo largo de nuestro trabajo con diferentes mujeres hemos observado que existe una relación entre estar ubicadas en un lugar de subordinación y tener como necesidad predominante, en la conformación de tu identidad, la necesidad de que te quieran. Hemos constatado que en muchas ocasiones esta necesidad de sentirse querida se convierte en llave para cubrir otras necesidades. En la medida que te sientes querida, te sientes valiosa. Igualmente en la medida que te sientes querida tienes mayor entonamiento emocional para tener proyectos propios, para interesarte más por lo que te rodea, para un

mayor desarrollo personal. De forma que muchas mujeres pueden tener una vida plena en diferentes áreas y si no tienen pareja pueden llegar a sentir que lo que tienen no es tan valioso como si tuvieran una relación afectiva.

Así mismo hemos observado que existen diferentes maneras de cubrir esa necesidad de ser querida. Las mujeres que han sido estudiadas en la USMC donde trabajo, centran el logro de esa necesidad en sus relaciones familiares. Mujeres profesionales quieren ser queridas por sus responsables directos. Mujeres feministas entran en conflicto con otras mujeres cuando se sienten frustradas en dicha necesidad.

Esta importancia de los afectos también influye en el análisis que se hace de los conflictos y en las estrategias para su resolución. Cómo si de alguna forma todo lo quisiéramos convertir en una cuestión de me quieren o no me quiere, sin incluir otros elementos en el análisis que nos permita observar mejor la realidad.

**La importancia de nuestros miedos.** Sobre todo los que acompañan al proceso de separación e individualización. El proceso a través del cual nos diferenciamos de los otros. Yo soy yo y tú eres tú, y no pasa nada. Soy separada de ti, diferente a ti. No se me va la vida en la relación contigo. Puedo verte como alguien separado de mí y puedo entender que no estas ahí para mí.

El miedo a la soledad, al vacío, a no sentirte protegida, a sentir que tu cabeza deja de estar continuamente llena de los otros. A no contar con los mecanismos suficientes que te ayuden a regular tus propias emociones, sobre todo aquellas que no te gustan. El miedo a encontrarte contigo misma, viendo lo que eres y lo que no eres. A tomar conciencia de tus carencias y de que posiblemente alguna de ellas no se cubran nunca. El miedo a descubrir tus equivocaciones, con las culpas, a que no exista un otro a quien responsabilizar de tu insatisfacción. El miedo al abandono, a no ser la mejor, la única.

A asumir que tú eres, en gran medida, responsable de tu vida, de tus deseos, de tus resistencias al cambio. El miedo a salir de un lugar de victimización.

El miedo a ver la realidad externa y a ver al otro tal como es, fuera de las fantasías de lo que pueden darte.

Ser contigo. El reto de aprender a quererte, a valorarte, a mirarte, con tranquilidad y sosiego. Poder llegar a decirte que tú eres para ti lo más importante.

**La negación de los llamados conflictos de género.** La tensión entre el deseo de ser libre y el deseo de estar sometidas.

¿Cómo ha sido el camino a través del cual hemos construido nuestros deseos propios?

¿Qué grado de conciencia tenemos acerca de cómo los imperativos o mandatos de género nos han modelado?

¿Cuáles son los beneficios de la subordinación?

¿Qué idea tenemos de lo que significa ser mujeres?

¿Qué estilo de mujeres queremos ser?

¿Cómo pensamos sobre nuestra relación con el poder, poder?.

¿Cuál es el debate interno sobre lo que quiero yo?

¿Hasta donde estoy dispuesta a negociar conmigo misma y con los otros?.

¿Qué lugar ocupan en mi vida los deseos de autonomía?

Creemos que en mayor o menor medida todas las mujeres estamos atravesada por la subordinación y que los conflictos, entre seguir en ese lugar y salir del mismo, son una parte ineludible de nuestras vidas. A veces los conflictos que no vemos se expresan a través de nuestros síntomas y estos pueden ayudarnos a descubrir donde esta la tensión interna. En nuestra experiencia existiría un conflicto central entre ser buena y ser mala. Ser lo que debes ser, ser lo que quieres ser. Hacer lo que debes, o lo que te gusta, lo que te apetece.

**El ámbito de las relaciones íntimas, especialmente las relaciones de pareja.** Hemos investigado sobre los por qué de que muchas mujeres conviertan el amor de pareja en algo central en sus vidas. Hemos observado que a veces ocuparse tanto de la relación de pareja puede tener una función de coartada para no ver otras áreas de nuestras vidas que están en conflicto, especialmente la relación con una misma y las dificultades en las relaciones con otras mujeres. Cómo muchas mujeres, que han formado parte de nuestros grupos de psicoterapia, depositan en esa relación todas las explicaciones de sus insatisfacciones. También de aquellos proyectos que no llegaron a realizar.

Hemos observado que puede existir una relación muy significativa entre las vivencias de falta de afecto que se tuvieron en el grupo familiar y lo que se espera de la relación de pareja, y sobre todo de la relación con un hombre. El mantenimiento de la fantasía de que te pueden dar lo que no te dieron, el anhelo de cubrir las necesidades más básicas a través del enamoramiento o de conseguir que el otro te quiera como no te quisieron. Un deslizamiento de necesidades de apego que fueron frustradas en las relaciones con la madre y el padre, y que se sigue esperando que la pareja las cubra. Necesidades de apego que disminuyan las emociones relacionadas con la impotencia, la indefensión, y el desvalimiento.

Desde estos planteamientos surgen las dificultades para que muchas mujeres puedan ver que el otro no las quiere. Ese empeño en conseguir lo que te falta te impide, en muchos momentos, ver la realidad del otro y de su forma de reconocerte. El dolor por sentir que vuelven a no quererte, a frustrarte, produce emociones que hacen más difícil comprender la realidad donde estas incluidas.

Expectativas que se ponen en la relación de pareja también por lo que las niñas observaron de la interacción entre su madre y su padre.

Entendemos que en este tipo de relaciones íntimas es donde, a veces, la subordinación tiene un mayor protagonismo. ¿Cómo desde lugares de sumisión se pueden tener fantasías omnipotentes sobre el cambio del otro a través de tus afectos?. ¿Cómo aprender a relacionarte desde un lugar que incluya a la par el poder y la satisfacción de tus necesidades?.

Muchas autoras nos recuerdan que el amor de pareja y su idea de complementariedad, puede ser una estrategia para que los hombres tengan cubiertas sus necesidades afectivas. ¿Estamos preparadas para decir que no a esto sabiendo que esto puede implicar el riesgo de no tener pareja?. ¿Podemos pensar en estas relaciones desde un lugar de intercambio, yo doy tu das, tu das yo doy, y vivir sin el miedo a que no te quieran o te abandonen?.

**A lo largo del taller vamos a trabajar estos cuatro bloques:**

**Tus necesidades**

**Tus miedos**

**Ver los conflictos propios**

**El lugar donde ponemos al otro**

Vamos a utilizar la técnica de los grupos operativos y crear un espacio de reflexión para tomar conciencia de cómo la subordinación ha influido en la conformación de estas necesidades, conflictos, mecanismos de negación y formas de vincularnos.

El tiempo del taller va a estar dividido en dos partes una primera de información de 30 min. y 90 min. de trabajo grupal.

En el grupo contamos con los aportes de la coordinadora y las elaboraciones de las integrantes que participan en el taller. En la medida que podamos hacer visible lo que permanece oculto contaremos con más y mejores instrumentos para transformar nuestra realidad interna. Si podemos cambiar nuestra realidad interna, podemos transformar nuestras formas de vincularnos. Estas nuevas formas de interactuar con nosotras mismas, con los demás y con la vida, nos producirán menos sufrimiento y como consecuencia mayor armonía y bienestar.