

Ponencia

Nuevas miradas terapéuticas para tiempos mejores

AnaTávoraRivero

Psiquiatra y psicoterapeuta del Servicio Andaluz de Salud.

Modera:

AnaFábregasMartínez

Psicóloga y coordinadora de la asociación Genera

En mi intervención, voy a centrarme en algunos de los temas que considero claves en nuestras relaciones con las mujeres que nos piden ayuda. El abordaje de los mismos, lo considero necesario para que se puedan producir modificaciones en el mundo interno de estas mujeres, y que a partir de la elaboración de los mismos se pueda tomar conciencia de cómo la subordinación forma parte de sus subjetividades.

Temas que van a trabajarse en un espacio seguro, el de la consulta, donde intentamos construir un vínculo seguro. Un lugar de trabajo compartido y de encuentro, donde se puede hablar de lo que no es posible hablar fuera y donde la otra persona, en este caso, "la terapeuta", nos va a aportar nuevas claves de significaciones para poder comprender mejor lo que está pasando. Crear una relación de vínculo seguro que permita pensar y elaborar cómo fueron otras relaciones, me refiero a las relaciones con las figuras significativas de tu vida, y a cómo en esas relaciones, a través de los procesos, entre otros, de identificación e internalización se fueron haciendo presente las ideologías subordinadas.

Cuando me refiero a una relación, en la consulta, de vínculo seguro, no estoy pensando necesariamente en encuadres de psicoterapia reglada, ni en psicoterapeutas. Mi objetivo es mostrar algunas conclusiones, a las que me han llevado mi trabajo psicoterapéutico, para que puedan ser útiles para otros/as profesionales que aunque no son psicoterapeutas si están trabajando continuamente con muchas mujeres y con su sufrimiento.

Pararnos en los aspectos que aluden al propio profesional, en su propio trabajo de transformación de la subordinación que llevamos dentro, subordinación interna y también intersubjetiva, y a la par aspectos que pueden facilitar el proceso de elaboración, mentalización, de las mujeres, y de las historias que llevan dentro.

Es necesario recordar, que en gran medida, para muchos/as profesionales el trabajo central sería ayudar a que se diese el cambio en unas formas de entender las relaciones con una misma, con los otros y con la vida.

Como nos recuerda Jessica Benjamin en última instancia se trata de que los/as profesionales podamos ser capaces de crear mejores relaciones de las que tuvieron con sus padres, y siguiendo a Enrique Pichon Riviere que seamos capaces de crear espacios relacionales donde sea posible transformar las formas de vincularse que producen sufrimiento por otras más diferenciadas.

La relación con el/la profesional puede ser un espacio privilegiado para aprender otras formas de relacionarte, formas de relacionarse que permitan salir de lugares de sometimiento y subordinación. Brinda una relación nueva, un espacio nuevo, donde se pueda aprender y sentir que otras formas de estar con el otro, otra, otros, otras son posibles.

Si a esto le añadimos la especificidad que nos aporta la perspectiva feminista podríamos señalar los siguientes temas centrales:

En primer lugar cómo afecta a la relación que se establece entre las mujeres y las profesionales la noción de complementariedad. Esto sería a mí entender lo que hace feminista un abordaje de trabajo. Que el profesional conozca, cómo han influido en la construcción de su modelo de trabajo, las nociones de complementariedad. Activo/pasivo, paciente/sano, emocional/racional, femenino/masculino, sujeto/objeto, la que sabe/la que no saben, dominación/sumisión..... Partimos de la hipótesis de que el sistema hegemónico potencia todos unos valores, para ocultar la desigualdad entre las mujeres y los hombres, que se suavizan con la noción de complementariedad. El feminismo que proviene de la psicología relacional, nos llama la atención sobre cómo ese modelo complementario afecta a la igualdad en la misma relación. Reconstruir y deconstruir ese lugar complementario, ayudará a reformular el lugar que las mujeres tienen en sus vidas. En cualquier caso, de lo que se trata es, de ver cómo dos subjetividades diferentes e iguales pueden relacionarse. Subjetividades que no tienen la función de complementarse. Nadie, es más, una cosa que otra. Eres lo que eres. En la medida que “la terapeuta” sale y toma conciencia de sus formas complementaria de relacionarse hace posible que las mujeres puedan darse cuenta de cómo se siente cuando son evaluadas desde ese lugar complementario, o desde lugares de reconocimiento. Esa ruptura de la complementariedad, en el espacio terapéutico, da la posibilidad de crear nuevos modelos en la construcción de las subjetividades.

El segundo aspecto, estaría referido al abordaje de lo que conocemos como necesidades de apego. Aquí diferenciaría dos modalidades de trabajo psíquico. Uno más centrado en la información y en la elaboración, y otro más centrado en la relación transferencial. Es importante, que las mujeres puedan conocer las diferencias entre las necesidades de que te quieran cuando eres pequeña y de las mismas cuando eres adulta. También sobre las relaciones entre lo que pasó, y lo que te pasa ahora. Cómo una parte importante de lo doloroso de nuestra infancia fue porque no contábamos con los recursos suficientes para manejar la frustración, y cómo ahora desde el lugar de adulta la mirada puede ser diferente.

También de la elaboración de cómo te quisieron, de las carencias y necesidades que no se cubrieron y de cómo en la búsqueda por llenar esos vacíos se pueden articular valores hegemónicos que nos llevan al sometimiento del otro.

Durante varios años hemos explorado cómo la necesidad de que te quieran conforma en una gran medida el psiquismo en muchas mujeres. Hemos analizado como es esa necesidad en mujeres que tienen un problema de salud mental, en mujeres profesionales, en mujeres feministas, y en todas las estudiadas vimos cómo esa necesidad de ser querida se convertía en llave para poder quererse a ellas mismas, y para encontrar un lugar “seguro” donde situarse.

Además de este trabajo, centrado en la información y la elaboración, aparecen las emociones de apego en el marco de la consulta. La relación psicoterapéutica como un lugar de cariño especial. Como un lugar donde se puede dar el paso de ser querida a ser aceptada. Las dificultades que podemos tener las profesionales para la expresión de nuestros afectos. Abriéndose dos grandes interrogantes: ¿Cómo todo esto cuestiona la neutralidad terapéutica? , “Cómo aprendemos “a querer” en el espacio de la consulta?.

Por último, querría terminar mi exposición destacando la importancia de la regulación. Para desarrollar este último aspecto, me centraré en primer lugar, en las fantasías que se pueden tener a cerca de lo que te puede dar el otro. Especialmente, cuando el otro es un hombre, en el contexto de una relación amorosa. Aportaré algunos de los resultados del proyecto de investigación sobre la importancia del amor de pareja en la salud mental de las mujeres. Resultados que provienen de, cómo se abordó este tema en cinco grupos de psicoterapia. ¿Cómo se relaciona el funcionamiento de tu madre cómo mujer y tu manera de entender la relación amorosa?. ¿Cómo influye lo que observaste de la relación entre tu padre y tu madre, para entender el amor hacia un hombre?. ¿Has tenido la experiencia de relacionales fusionales con la pareja?. Establecemos una relación entre las fantasías acerca de lo que te puede dar el otro y las dificultades para aprender a calmarte, a regularte. Esta dificultad en la regulación propia, influiría en una alta presencia de los miedos relacionados con la autonomía, y en una sobrevaloración de la presencia del otro. De alguna forma, se le da al otro la tarea de calmarte tus insatisfacciones. Cómo si, de alguna forma se pensara, que si un hombre te quiere de verdad tú vas a tener la satisfacción total. Desde ahí, lo que ocurre en la pareja, ocupa el espacio psíquico una y otra vez, también el deseo de cambiarlos, y en gran medida crees que si cambian tú dejaras de tener sufrimiento, o al menos una parte importante del sufrimiento. En la consulta aprendes a sentir las emociones cuando se va entrando en cómo es tu vida y cómo eres tú. Aprendes a ver qué pasa en las relaciones, y qué mueven las relaciones. Y te encuentras en cierta medida sola mostrándote. Aprendes a ponerles nombre, a soportar el malestar que producen. Entrás, acompañada, en la experiencia del dolor y sales de ella. Aprendes que no pasa nada cuando viene la ansiedad y que la ansiedad siempre, siempre, se pasa. Te das cuenta, que en muchas ocasiones, lo único que hay que hacer es no hacer nada, solo dejarlo estar. Después cuando pase te sentirás mucho mejor contigo misma, y estarás en mejor condiciones de andar por el mundo.