La terapia feminista como una propuesta de atención contra la violencia de género

Patricia Bedolla Miranda

Maribel Méndez Llamas

Universidad Nacional Autónoma de México

A manera de introducción

Este trabajo pretende señalar la importancia de la terapia feminista, qué es, cuáles son sus principios éticos, sus técnicas y sus metas; resaltando sus posibilidades como una herramienta de apoyo en el proyecto de sociedades con humanos/as más libres.

En el campo de la salud mental autoras como Irene Meler [1998], Ana Ma. Fernández [1993], Mabel Burín [1990] y Emilce Dio Bleichmar [1985], entre otras, han reflexionado y analizado cómo la condición femenina de subordinación conlleva a un "malestar" psíquico en las mujeres. Se han observado diferencias en las dificultades de adaptación entre hombres y mujeres ante determinados factores sociales, políticos, económicos y culturales, lo cual da como resultado que hombres y mujeres no enfermen de lo mismo.

Castro [1987], menciona la existencia de ciertos aspectos que prevalecen en la consulta clínica de mujeres e identifica algunas constantes en los motivos de revisión femeninos, estos son: conflictos en la relación amorosa, en donde la desvalorización hacia la mujer es la constante con la presencia del maltrato verbal y físico por parte de la pareja; problemas con los hijos púberes y adolescentes, en donde se caracteriza por reproches entre madre/hija, madre/hijo; estados depresivos por trabajos desarrollados en la esfera privada donde las mujeres se centran en las funciones domésticas y en la maternidad, lo cual al estructurar su vida solamente en esta esfera puede producir sentimientos de agobio, de estrés e insatisfacción; trastornos psicosomáticos ligados a la dificultad para reconocer y expresar sentimientos y deseos que irían en contra de un rol tradicional; dificultad para insertarse en el ámbito público, por ejemplo en niñas adolescentes se ha observado cierto temor para salir de su casa, lo cual entorpece la creación de vínculos e integración al grupo de pares a la actividad laboral y manejo del dinero.

En el caso de los varones se hacen evidentes las diferencias en el rol de género, éstas se relacionan con la necesidad de satisfacer las expectativas sociales propias de la virilidad que en ocasiones conllevan a actos violentos, como suicidios, accidentes y muertes violentas, así como el abuso de drogas y la adicción al trabajo.

El análisis y la reflexión de estas diferencias bajo el enfoque de los estudios de género ofrecen un conjunto de recursos conceptuales para que hombres y mujeres realicen una labor crítica, desconstructiva y reconstructiva sobre las condiciones de opresión, los modos de enfermar y las posibilidades para transformar esas condiciones de vida.

En este sentido, es importante enfatizar que hablar sobre terapia feminista implica reconocer el esfuerzo del movimiento feminista en la evidencia de la violencia contra las mujeres, ahora reconocida como violencia de género. Así,

sabemos que en México existen programas tanto gubernamentales como no gubernamentales abocados a la investigación, estudio y atención de la salud integral de mujeres y hombres, donde el concepto de "salud" se amplía a temas como la subordinación de género, la cual se manifiesta a través de un "malestar" por parte del género femenino como lo señalan algunas teóricas feministas.

Se considera fundamental hablar en este espacio de los supuestos básicos de dicha terapia, en donde se analiza a la mujer desde una perspectiva diferente a la tradicional y se fomenta la re-educación de las personas en los esquemas tradicionales del rol de género impactando a la familia en su conjunto.

¿Y qué se entiende por terapia feminista?

Actualmente se hacen visibles las actitudes y comportamientos que desarrollan las mujeres ante el malestar que experimentan. Las demandas del medio actual en el que nos desarrollamos comienzan a generar cambios en la estructura psíquica femenina, las mujeres se han visto en la necesidad de llevar a cabo funciones que tradicionalmente se consideraban sólo masculinas, este hecho ha influido de manera determinante en los nuevos ideales femeninos, ya que algunas mujeres han comenzado a abandonar y postergar las prácticas que caracterizaban a su género, como la maternidad, el cuidado y las actividades domésticas, esto no quiere decir que se han olvidado, sino que le han dado prioridad a las actividades de las que anteriormente eran excluidas. Sin embargo, desde el enfoque tradicional de salud mental dichas mujeres son consideradas y encasilladas dentro de cuadros psicopatológicos, dado que su malestar es interpretado como una dificultad de adaptación. Por lo tanto, aquella práctica de la terapia basada en la filosofía política y el análisis feminista, fundada en un feminismo multicultural especializado en la psicología de la mujer y del género, que conduce a ambos: terapeuta y cliente a tomar estrategias y soluciones con propuestas de resistencia feminista, que los lleven a la transformación y cambio social, modificación en el estilo de vida personal en las relaciones interpersonales y en el desarrollo social, emocional y político, es lo que se conoce como: terapia feminista [Enns, 1997].

Así tenemos seis características principales de esta terapia [Enns, 1997], las cuales son las siguientes:

- La crítica a la sociedad y al sexismo en los modelos médicos tradicionales, las cuales evidencian la necesidad de replantear que los problemas de las mujeres son causados en gran parte por factores externos, como las fuerzas sociales, culturales y políticas.
- Esta orientación se basa en el supuesto de que el cambio individual y el cambio sociopolítico están ligados indisolublemente, por lo que fomenta en sus clientes el involucramiento en acciones sociales y políticas.
- La necesidad de que las/los clientes sean concientes de la condición social y política en la que se encuentran, de tal forma que se favorezca en las/los clientes el arreglo de su situación social y las demandas de otros.
- Los principios éticos que la sustentan rechazan todo tipo de estereotipos que sitúen a las mujeres en una posición de desventaja social respecto a los hombres, de tal forma que se fomenta en las/los clientes el análisis de los roles de género tradicionales y opresivos en las relaciones íntimas y/o en el matrimonio.
- En este mismo sentido se favorece que las/los clientes sean emocional y económicamente autónomas.
- De esta misma forma se favorece que las/los clientes den prioridad a sus necesidades y se alienta a que planteen metas y objetivos personales.

Para una visualización más sintética puede revisarse el cuadro 1.

Cuadro 1
Características de la terapia feminista.

1. Considera que los problemas de las mujeres son causados en gran parte por factores externos, como las fuerzas sociales, culturales y políticas.
2. Fomentar el involucramiento en acciones sociales y políticas.
3. Favorecer en las/los clientes el arreglo de su situación y las demandas de otros.
4. Fomentar en los clientes el análisis de los roles de género tradicionales y opresivos en las relaciones íntimas y/o en el matrimonio.
5. Favorecer en los/las clientes la autonomía económica.
6. Favorece que las/los clientes den prioridad a sus necesidades.

Fuente: Carolyn Enns, 1997.

Principios éticos de la terapia feminista

La ética femenina y la ética feminista tienen como una tarea primordial hacer modificaciones a las teorías tradicionales de las disciplinas sociales bajo la perspectiva de género con el fin de ir transformando los patrones morales que han regido a nuestras sociedades, misma que se han caracterizado por perpetuar los valores del sistema sexo/género polarizados, así como generar cambios en las actitudes sexistas presentes en la teoría y la práctica cotidiana de los hechos morales.

La terapia feminista tiene como fondo tres principios éticos que le permiten plantear lo siguiente:

1. Lo personal es político. La patología no es de origen intrapsíquico, sino de carácter político y social.



- Plantea el análisis de la socialización de los roles sexuales, el sexismo institucionalizado y otras formas de opresión sobre la experiencia personal de las mujeres.
- Hace evidente la necesidad de reconceptuar la patología, pues ante situaciones de opresión social las mujeres desarrollan respuestas adaptativas que muchas veces son consideradas como signos de enfermedad.
- Se considera que el cambio en las instituciones es crucial, ya que en éstas se perpetúa el sexismo y la opresión hacia las mujeres.
- De manera individual en la consulta clínica se favorecen los tres aspectos anteriores.

2. Equidad en las relaciones. La equidad en la relación terapéutica puede funcionar como un modelo de relación en nuestra sociedad.

- Se fomenta el fortalecimiento del/a cliente al ser considerado/a como un experto de sí mismo.
- Existe un balance de poder al enfatizar la empatía y el respeto mutuo.
- El afirmamiento de la mujer y de la feminidad, se favorece a través de la reconceptualización de las características previamente valoradas como negativas.
- En la consulta clínica se favorece la equidad tanto dentro del proceso como en la vida cotidiana, así como también la autonomía, la asertividad y la negociación no violenta.

3. Valorar la feminidad. La reconstrucción de lo femenino y de lo masculino implica la reevaluación y redefinición de las características socialmente atribuidas a ambos géneros.

- La revaloración de la mujer implica el cuestionamiento y análisis de las características socialmente devaluadas, de tal forma que sea posible redefinir y reconceptuar el valor de lo femenino.
- Los procesos de reevaluación y redefinición facilitan que las mujeres amplíen su repertorio de roles, valoren la relación con otras mujeres, el autocuidado y el desarrollo de un sistema de valores femeninos.
- En la consulta clínica se enfatiza la apreciación de los valores femeninos, dar prioridad a sus necesidades, así como aceptar y disfrutar su cuerpo.

Para lograr estos lineamientos el/la terapeuta debe formular una serie de cuestionamientos que le permitan analizar el ejercicio del poder en la familia. Estos podrían ser los siguientes [Goodrich, Rampage, Ellman y Halstead, 1989]:

- ¿Cómo afectan los estereotipos de género la distribución del trabajo, el poder y las recompensas en esta familia?
- ¿Cómo interactúan los estereotipos y la consiguiente distribución del trabajo, el poder y las recompensas con el problema que se presenta?
- ¿Qué piensan los miembros de la familia sobre el trabajo del hombre y de la mujer qué hace que el trabajo esté distribuido de determinada manera que impida una distribución de cualquier otra forma?
- ¿Qué piensan los miembros de la familia sobre el poder propio del hombre y de la mujer qué hace que el poder esté distribuido de determinada manera e impida que se distribuya de cualquier otra forma?

- ¿Qué piensan los miembros de la familia sobre los deseos, méritos, valores y derechos propios del hombre y de la mujer qué hace que las recompensas estén distribuidas de determinada manera e impida que se distribuyan de cualquier otra forma?
- ¿Qué soluciones han estado vedadas a la familia debido a su aceptación acrítica de los valores sexistas?
- Dadas las respuestas de las primeras seis preguntas, ¿qué esperará probablemente de mi la familia, dado mi género? ¿En qué punto preveo que habrá problemas entre nosotros? ¿En qué punto puedo yo comprender con más facilidad sus expectativas habituales? ¿En qué me sentiría más vulnerable a sus expectativas?
- ¿Qué otras presiones, deseos y relaciones tienen que ver con la conformación de su problema y sus intentos de solución, además de los estereotipos de los roles basados en los géneros?

La/el terapeuta feminista

Considerando lo anterior, una persona ubicada como terapeuta feminista tendrá que colocarse en la crítica constructiva de los roles tradicionales de género y alentará a sus clientes/as o "pacientes" a explorar tanto externa como internamente el origen de sus problemas.

Por lo tanto, el género del terapeuta más que ser una barrera o limitante dentro del proceso psicoterapéutico, es posible que favorezca el cuestionamiento de varios supuestos culturales relacionados con los roles de género en la familia, pues ya que el/la terapeuta tiene un género y éste nunca es neutral, su conducta puede reforzar, cuestionar, desmitificar o desarticular algunos de los estereotipos que causan un desequilibrio de poder en la familia.

Es necesario que el/la cliente vea en el terapeuta feminista una combinación de aptitudes y actitudes, que por lo general se consideren mutuamente excluyentes y pertenecientes a uno u otro género. Esto es, que el/la terapeuta que ejerce autoridad, manifiesta competencia y fija límites, a la vez demuestre empatía, sensibilidad, respeto, protección y escuche con atención [Goodrich, Rampage, Ellman y Halstead, 1989].

Obviamente para ello cuenta con técnicas que surgen específicamente de esta aproximación, o bien, de otras corrientes teóricas, por esta razón identificaremos a continuación las técnicas terapéuticas que se adecuan a los principios relacionados con este tipo de orientación.

Técnicas feministas en la psicoterapia

Las técnicas utilizadas dentro de la terapia feminista fueron creadas de acuerdo con las necesidades que surgieron en la consulta clínica y considerando la congruencia con los principios éticos que propone esta orientación. A continuación se detallan las características de dos técnicas exclusivas de la terapia feminista [Remer y Worell, 1992]:

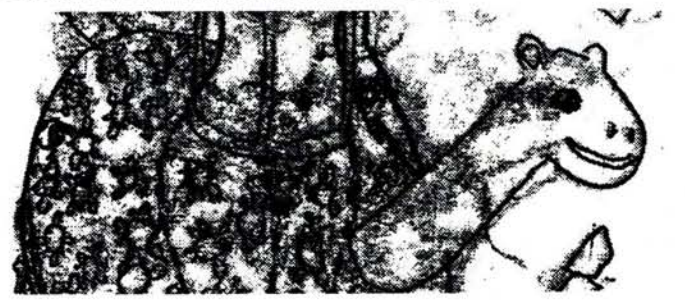
- Análisis de rol de género, esta técnica se centra en favorecer la concientización de cómo la sociedad tiene expectativas diferentes para cada uno de los sexos y cómo se diferencian durante el proceso de socialización.
- Análisis de poder, este análisis se apoya en dos proposiciones: la conciencia de las diferencias de poder que existen entre hombres y mujeres; y el fortalecimiento que resulta al tener conciencia de cómo afecta en sus vidas.

También se utilizan otras técnicas que no son exclusivas de la terapia feminista, pero se adecuan a las necesidades de esta orientación, entre ellas se encuentran: el entrenamiento de la asertividad, la biblioterapia, la reconceptualización y la reconstrucción del rol de género, los grupos de reflexión y el autocuidado. En el cuadro 2 se muestra la relación que existe entre los tres principios éticos y las técnicas feministas.

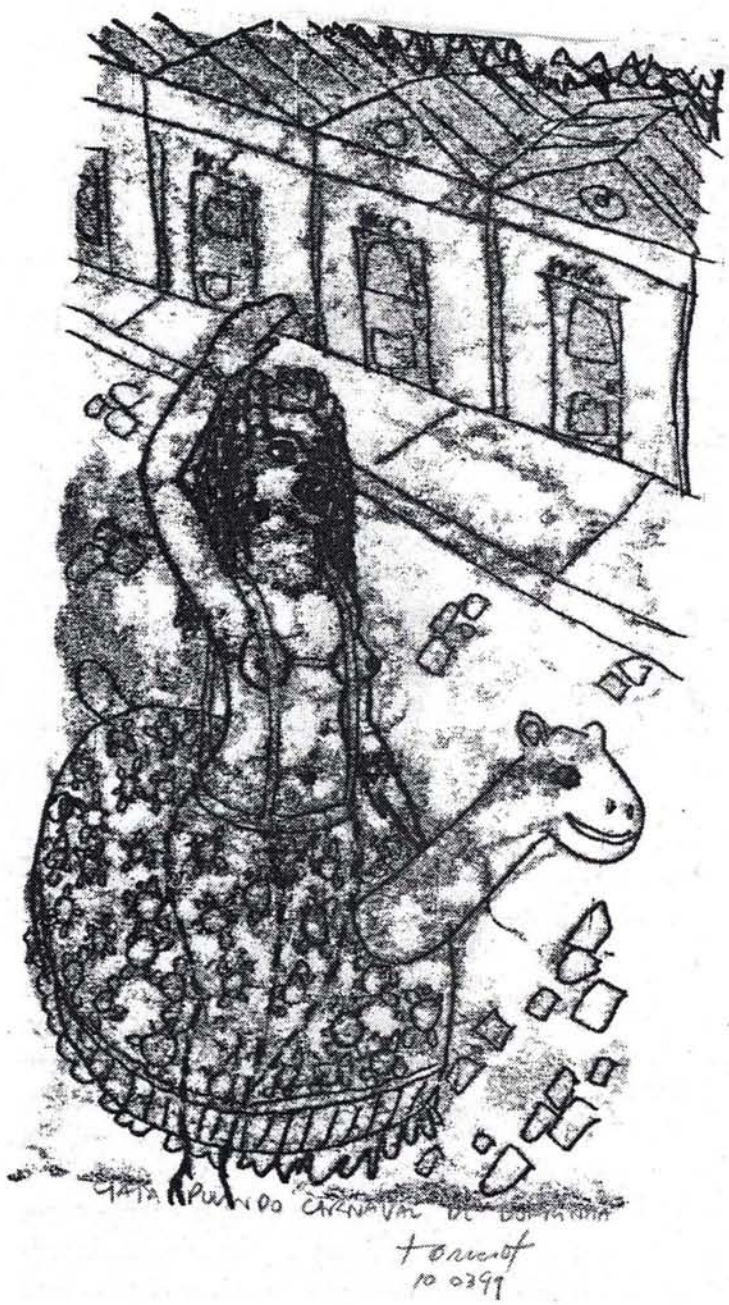
Cuadro 2
Técnicas feministas en la psicoterapia.

Principio	Técnica
I. Lo personal es político	Análisis de rol sexual Análisis de poder Biblioterapia Reconceptualización Entrenamiento de asertividad Incrementar la concientización
II. Relaciones igualitarias	Estrategias de desmitificación Biblioterapia Entrenamiento de asertividad Grupos de reflexión
III. Valoración de la feminidad	Reconstrucción Biblioterapia Grupos de reflexión

Fuente: Pam Remer y Judith Worell [1992].



♦♦♦



Metas de la terapia feminista

Así se considera que la terapia con orientación feminista podría ser uno de los caminos posibles para la concientización y transformación de las condiciones de vida no sólo de las mujeres, sino de la vida familiar en su conjunto, ya que tendría como metas esenciales:

- Eliminar los "síntomas" del cliente.
- Evaluar las relaciones familiares, de trabajo e interpersonales.
- La comprensión por parte del cliente de las circunstancias de su vida, de su sufrimiento y su relación con los "síntomas" manifestados.
- Identificar los problemas que no pueden ser resueltos sólo con el esfuerzo individual.
- Llegar a involucrarse en actividades de cambio social.

De esta manera las metas de la terapia feminista se centran en los tres principios éticos que la sustentan, los cuales enfatizan la transformación de actitudes en las instituciones, la creación de relaciones más equitativas y la concientización por la lucha feminista.

A manera de conclusión

Para finalizar, es importante destacar que la aproximación de la terapia feminista se ha aplicado principalmente en Estados Unidos e Inglaterra, por lo tanto sería un reto interesante su aplicación y legitimización como modelo de atención en los programas preventivos y de intervención, por ejemplo en contra de la violencia de género en México.

Se sabe que vivimos un siglo de revoluciones sociales que, nos ofrece la posibilidad de cambiar las reglas y de transformar nuestras vidas, proyectando un mundo de equidad, libertad y respeto, para lo cual podemos utilizar modelos de salud como el de la terapia feminista, que permite sacar a la luz rasgos negativos de una sociedad imperfecta construida sobre conceptos restringidos de las capacidades de las mujeres y de los varones. No resulta sencilla la tarea de crear un contexto en el que podamos definir con mayor autenticidad nuestros deseos, "nuestra felicidad", como seres humanos, pero la libertad empieza por poder distinguir cuáles son nuestros malestares y que queremos ser, y esa es una posibilidad en el ejercicio de la terapia feminista. ♦

Referencias bibliográficas

Burín, M. Velásquez, S. (1990). *El malestar de las mujeres. La tranquilidad recetada.* Buenos Aires: Paidós.

Castro, I. (1987). "Psicoterapia de mujeres: algunos aspectos relevantes." En: Mabel Burín (comp.), *Estudios sobre la subjetividad femenina. Mujeres y salud mental.* Buenos Aires: GEL, pp. 375-401.

Dio Bleichmar, E. (1985). *El feminismo espontáneo de la histeria.* Madrid: ADOTRAF.

Enns, C. Z. (1997). *Feminist Theories and Feminist Psychotherapies. Origins, Themes and Variations.* New York: Harrington.

Fernández, A. M. (1993). "La política de la diferencia: subordinaciones y rebeldías". *La Mujer de la ilusión. Pactos y contratos entre hombres y mujeres.* Argentina: Paidós, pp. 109-132.

Meler, I. (1998). "La familia, antecedentes históricos y perspectivas futuras". En: Mabel Burín e Irene Meler. *Género y Familia. Poder, amor y sexualidad en la construcción de la subjetividad.* México: Paidós, pp. 31-71.

Remer, P. Worell, J. (1992). *Feminist Perspectivas in Therapy. An empowerment model for women.* New York: Wiley.