

III Jornadas de Salud y Mujer organizadas por el Ayuntamiento de Sevilla.

Ponencia: “El Enfoque Gestalt desde una Perspectiva de Género”

Ponencia de Pilar González Álvarez, Terapeuta Gestalt. Experta en Psicopatología y Salud. Diplomada en Trabajo Social. Directora del Centro de Terapias y Formación Hermes, de Sevilla.

1.- Situación de la mujer:

Quiero comenzar comentando, aunque sea brevemente, cuál es la situación de la mujer en el momento actual, y si bien es cierto que se han hecho muchos avances para conseguir la igualdad aún queda mucho por hacer.

Las mujeres de nuestro tiempo nos hemos nutrido de dos modelos de identidad femenina, el primero de ellos es el modelo patriarcal basado en la dependencia y en la sumisión, donde la mujer (concebida como niña eterna) era propiedad literal del hombre, primero del padre y luego del marido. Definida en función del varón (Señora de...) e invisible en el lenguaje, sin acceso a la formación, ignorante y dependiente económicamente. Así lo femenino, “lo de las mujeres”, ha sido tratado desde este modelo con condescendencia, paternalismo, desprecio, coerción y violencia.

El segundo de ellos es el modelo feminista. Los movimientos feministas, fueron una reacción necesaria en la búsqueda de un sitio digno para las mujeres, aunque provocaron un movimiento pendular, ya que la identidad femenina a partir de entonces se ve obligada a asumir prácticamente todos los valores, roles y capacidades masculinos. Aparece así la identidad de “superwoman”: la que puede con todo. Paradójicamente, la crianza, la emotividad, la dependencia, el trabajo en la esfera doméstica sigue quedando sin valor, e incluso muchas mujeres ahora lo cuestionan y rechazan porque ha sido lo tradicionalmente femenino.

Fruto del choque de estos dos modelos bastantes mujeres de nuestra generación nos encontramos inmersas en una crisis de identidad, ya que se ha generado en la mujeres mucha confusión y conflicto entre lo que sienten y lo que piensan, entre lo que sienten y lo que deberían sentir, o entre lo que deberían y lo que quieren hacer.

A ello se le une esta crisis económica, que ha venido a frenar el ritmo de avance que llevaban las políticas de igualdad, y aunque la crisis afecta a todo el mundo, especialmente está afectando a las mujeres en diversos ámbitos. En el ámbito laboral se mantiene un mayor porcentaje de desempleo en las mujeres, en concreto, según los últimos datos del Instituto de la Mujer, del 2012, mientras la tasa de desempleo en

varones es del 24,73, en las mujeres es del 25,38, y en relación a la tasa de empleo hay un 50,93% de varones empleados frente a un 39,83 % de mujeres.

Esta crisis está también provocando que haya una vuelta de la mujer al papel de cuidadora de las personas dependientes de la familia, y a la dependencia económica de sus parejas. Pero no es lo único donde las mujeres siguen discriminadas, el lenguaje continúa denotando una diferencia sustancial, entre hombres y mujeres. Y esta sombra de la desigualdad se proyecta sobre el género femenino y se traduce en una mayor facilidad para ser agredida o minusvalorada, como también demuestran las altas tasas de mobbing laboral que soportan las mujeres, especialmente cuando están embarazadas, el alto número de maltrato, no ya sólo en España sino en el mundo en general donde se sigue violando, mutilando, maltratando y asesinando a las mujeres, en muchos casos impunemente. En nuestro país en los cinco primeros meses de este año han muerto ya 24 mujeres a manos de sus parejas (según datos del Instituto de la Mujer).

El simple hecho de ser mujer conlleva a una disposición de inferioridad y subordinación frente al hombre, y a una falta de reconocimientos y derechos.

Sabemos que estas situaciones además suelen generar en las mujeres ansiedad, estrés, baja autoestima, impotencia, insatisfacción, e incluso en algunas ocasiones desarrollo de enfermedades denominadas psicósomáticas.

Nadie puede negar ya que los factores sociales, familiares, ambientales y emocionales juegan un papel fundamental en la salud y en la enfermedad en general y de las mujeres en particular.

Pero en Gestalt creemos que los grandes cambios comienzan por cambios pequeños, y los cambios colectivos y sociales comienzan por cambios individuales.

2.- Claves para el cambio:

Así si queremos transformar nuestras vidas, si queremos dejar atrás situaciones que no nos gustan y conseguir otras más agradables, hay una clave muy simple para conseguirlo, y la clave está en el cambio porque SI NO CAMBIAMOS NADA, NADA CAMBIA. Si seguimos repitiendo los mismos esquemas, las mismas acciones nos mantenemos en el mismo sitio.

Si tenemos en cuenta que una de las funciones primordiales de la mujer es la educación, que las mujeres somos un pilar fundamental de la transmisión de valores, nos daremos cuenta también de que para transmitir el valor de lo femenino tenemos que comenzar por sentirnos valiosas, por darnos nosotras mismas el valor que nos corresponde.

Yo estoy segura de que si las tareas domésticas hubiesen sido una función realizada típicamente por los hombres, en una escala de uno a cien tendría un valor de cien. Con esto quiero poner de relieve que lo importante no es el valor de la tarea, sino el valor del género. Por ello considero que las mujeres hemos errado al tratar de conseguir

sentirnos valiosas demostrando que podíamos realizar las mismas funciones que los hombres. Las mujeres somos valiosas por el simple hecho de ser mujeres, y este valor únicamente podrá ser reconocido si lo transmitimos a todo aquello que hagamos.

Así necesitamos un nuevo modelo que reivindique el valor de lo femenino, independientemente de las tareas que realice o los roles que asuman las mujeres, que prime la “esencia” sobre todo lo demás.

Por tanto, yo hoy os traigo una propuesta de cambio, aún a sabiendas de que a la mayoría nos cuesta mucho emprender acciones nuevas.

Hay varias claves o elementos fundamentales facilitadores de que el cambio se produzca, y son los siguientes:

El primero de ellos es tener claro que queremos conseguir, esto es identificar nuestros objetivos.

El segundo tiene que ver con la importancia de **creer que tenemos poder** para conseguirlos, porque si no creemos en ello nada haremos para lograrlos.

El **tercer elemento** pasa por **identificar y eliminar todo obstáculo**, ya sea un pensamiento negativo, una idea, un sentimiento, o cualquier actitud limitante.

El **cuarto elemento** tiene que ver con la **planificación de estrategias**, es como hacer el plano de la casa que queremos construir.

Y por último, **el quinto elemento: establecer y ensayar acciones nuevas**, porque como he dicho antes si no hacemos nada nada cambia, pero tampoco cambia nada si repetimos las viejas acciones que no nos sirven, necesitamos por tanto acciones nuevas, diferentes.

Aunque a primera vista puede parecer simple en muchas ocasiones necesitamos de ayuda de algún profesional para poder llevar todo esto a buen puerto. Y en gran medida esta es una de las aplicaciones que tiene el enfoque Gestalt del que dentro de un momento os hablaré.

3.- Salud y Autoestima en la Mujer:

Como he mencionado al principio la salud puede verse afectada por factores sociales y emocionales, además de las enfermedades propias de la mujer, las que afectan mamas, útero y ovarios, hay otras que afectan especialmente a las mujeres como son la fibromialgia, la depresión, o la ansiedad.

Casi nadie podría negar ya, que mejorando determinados aspectos personales, mejoran o desaparecen ciertas enfermedades.

Cuando realicé mi tesina, decidí realizar un trabajo de investigación, con la finalidad de ver la eficacia del enfoque Gestalt en grupo de mujeres afectadas de fibromialgia, y yo misma me quedé sorprendida de los resultados, al finalizar el grupo la mejoría en la

mayoría de las participantes fue notable, hasta el punto de que algunas incluso pudieron dejar de tomar analgésicos y antidepresivos.

Y observé que uno de los factores que más incidían en este tipo de patología era la falta de satisfacción emocional y social.

De igual modo que enfermamos cuando nuestras necesidades físicas no están cubiertas, también enfermamos cuando nuestras necesidades emocionales y sociales se quedan sin cubrir. Es obvio, y numerosos estudios así lo demuestran, que felicidad, optimismo, autoestima y salud están íntimamente relacionadas.

Y uno de los factores que más nos impide alcanzar lo que deseamos, y que más influencia tiene sobre nuestra infelicidad e insatisfacción es la falta de Autoestima.

La autoestima tiene que ver con el sentimiento de valor, con el aprecio que nos tenemos a nosotras mismas, y su importancia radica en que concierne a nuestro ser, a nuestra manera de ser, de pensar, de sentir, de decidir, de relacionarnos y de actuar, nada escapa a la influencia de la autoestima.

La autoestima nos permite enfrentarnos a la vida con mayor confianza y optimismo, nos permite alcanzar más fácilmente nuestros objetivos.

Desarrollar la autoestima por tanto, es ampliar la capacidad de ser felices.

La falta de autoestima o la autoestima baja siempre desemboca en infelicidad, hay muchos síntomas que pueden indicarnos que nuestra autoestima no es la adecuada, algunos de ellos son: la autocrítica, esos pensamientos de reproche que nos dicen que lo hemos hecho mal, que lo podríamos haber hecho mejor, con los que nos machacamos en muchas ocasiones, o los que nos dicen que no damos la talla, que no somos adecuadas, o que somos torpes, también la depresión, la inseguridad, los sentimientos de inferioridad, la incapacidad para decir no, los sentimientos de culpabilidad, vergüenza, los miedos, la visión negativa de la vida y la dificultad para conseguir lo que queremos.

Si nuestra autoestima es baja no nos sentimos valiosas ni merecedoras, y tampoco sentimos que tenemos poder para cambiar las cosas. Poner el ejemplo del coche con las ruedas pinchadas.

Por tanto, cuando nuestra autoestima es alta todo cambia, porque desarrollar nuestra autoestima conlleva creer en nosotras mismas, sentirnos valiosas, con derechos, ganamos seguridad, confianza, aumenta nuestra capacidad para disfrutar y estar alegres, sentimos que nos merecemos lo mejor y que tenemos poder para conseguir todo lo que nos proponemos, incluso ante las situaciones difíciles encontramos recursos y soluciones.

En mi experiencia profesional me he encontrado con muchas mujeres tímidas, vergonzosas, inseguras, con temor, y ello les impedía atreverse a hacer cosas nuevas. Trabajando con el enfoque Gestalt consiguieron superar estas limitaciones.

4.- El Enfoque Gestalt, Beneficios y Aplicaciones en el ámbito Femenino:

La palabra Gestalt, procede el alemán, y no tiene una traducción exacta, son varias las palabras que se utilizan como significado, normalmente se traduce por forma, figura y necesidad.

La Gestalt es una terapia que surge en estados unidos en los años 50 como una alternativa a la psicología del momento, creada por el matrimonio Fritz y Laura Perls, pero a lo largo de su desarrollo va excediendo el ámbito de lo terapéutico y en la actualidad viene siendo también utilizada por numerosas personas sanas que persiguen mejorar determinados aspectos, desarrollarse o crecer internamente y evolucionar espiritualmente.

Por ello además de una terapia la Gestalt es una herramienta fundamental para lograr el cambio, a mí me gusta definirla como un **“entrenamiento”** que nos enseña a cambiar la mirada y vivir mejor.

La Gestalt nos entrena para que podamos cambiar, nos enseña a dejar atrás nuestros miedos e inseguridades, nos devuelve nuestro verdadero poder, nos da la oportunidad de crear la vida que realmente queremos facilitando que ensayemos nuevas acciones. Muchas de las mujeres que se han entrenado conmigo han coincidido en señalar que en sus vidas ha habido un antes y un después de este entrenamiento.

Aunque este enfoque no es exclusivo de la mujer tiene sentido hablar de él desde una perspectiva de género porque mayoritariamente lo utilizan las mujeres, y también porque prima la emoción y la intuición por encima del pensamiento, por encima de lo racional, así, en mi opinión se apoya en una filosofía femenina. La Gestalt está impregnada de energía femenina en el amplio sentido de la palabra, ya que gran parte del trabajo que hacemos en Gestalt se basa en el sentimiento, la confianza, la actitud amorosa y agradecida ante la vida, para mí es un trabajo de desarrollo del alma y especialmente del alma femenina.

Aunque la Gestalt tiene como pilares fundamentales varios principios y premisas, resumidamente voy a destacar los dos que considero más importantes: el presente, es decir estar en el aquí y ahora, y la toma de conciencia. Con respecto al presente diré que es el único momento en el que podemos intervenir, ya que al pasado no podemos regresar y al futuro tampoco podemos viajar. Con respecto a tomar conciencia, esto es darnos cuenta de qué hacemos, cómo lo hacemos, para qué lo hacemos y qué generamos con lo que hacemos. Identificando todo esto ya tenemos recorrido el 50% del camino del cambio. Y para completar el otro 50% lo que nos queda es trabajar los tres elementos de los que os hablé antes: eliminar los obstáculos, planificar estrategias y ensayar acciones nuevas.

Muchos de esos obstáculos son inconscientes por lo que a veces ni siquiera sabemos que están ahí, pueden ser pensamientos o creencias negativas, como lo de “más vale malo conocido que bueno por conocer”, esto que se ha grabado en nuestra mente nos dice: no te muevas, no cambies, mejor quédate donde estás. Igualmente la idea de que cambiando algo podría ocurrir una catástrofe, es una idea limitante que nos dice lo

mismo: no cambies, podría ser peor. También nos limitan nuestros sentimientos de culpa, de temor o de impotencia, y nuestras actitudes derrotistas, que nos llevan a rendirnos incluso antes de empezar. A veces simplemente se trata de hacer cosas inadecuadas y seguir haciéndolas a pesar de que con ello no conseguimos lo que queremos.

Tampoco quiero dejar de lado la importancia que en este enfoque se le da a la responsabilidad, ya que tener capacidad para asumirla nos saca del victimismo, si comprendemos que en gran medida las situaciones que vivimos son generadas y/o mantenidas por nosotras pasaremos de ser víctimas en manos del destino a mujeres con poder para transformar o modificar nuestras vivencias.

Como decía anteriormente son varias las razones por las que, en mi opinión, puede hablarse del enfoque Gestalt desde una perspectiva de género, y argumentaba que una de ellas era el gran número de mujeres que lo utilizan. A lo largo de mi experiencia profesional he observado que acuden a mi consulta en un 80% más mujeres que hombres, y las demandas mayoritarias de las mujeres puedo clasificarlas en tres grandes bloques:

Relaciones de pareja: separaciones, maltrato, desamor, insatisfacción, incomunicación, etc...

Salud y Sobrecarga: ansiedad, estrés, agotamiento, apatía, desánimo...

“Crisis” de identidad: quién soy, qué quiero en mi vida, qué hago ahora que acaba mi rol: profesión, menopausia, maternidad...

Pero independientemente del tema que se trate El enfoque Gestalt tiene una perspectiva holística, esto quiere decir que atiende a la persona en su totalidad, ya sea tratando problemas de salud, de relaciones, de identidad, o simplemente con la finalidad de potenciar recursos y mejorar determinados aspectos, es decir, en el ámbito del crecimiento y desarrollo personal.

En definitiva, lo que consigue cualquier persona en general, y las mujeres en particular trabajando con este enfoque es incrementar su sentimiento de autoestima, mayor autonomía y capacidad para tomar decisiones, más recursos y herramientas para afrontar las dificultades emocionales y sociales que se le pongan enfrente y más bienestar.

La Gestalt nos enseña a escucharnos, a decir no cuando queremos decir no, a disfrutar y vivir más satisfechas. Nos enseña a ser nosotras.

El gran dilema de tener que elegir entre lo que yo quiero, ser lo que yo soy, o ser lo que se espera de mí, genera en la mujer confusión, culpa, tristeza, miedo al rechazo, y muchas veces impotencia, lo que la lleva a renunciar en muchos casos a sí misma.

En definitiva, El enfoque Gestalt logra que la mujer pueda elegirse a sí misma, que pueda respetarse y reconocerse como el ser valioso que es.

Fuentes consultadas:

<http://www.inmujer.es/estadisticas/consulta.do?area=10>

<http://www.elperiodico.com/es/noticias/sociedad/violencia-machista-mata-mujeres-espana-2013-2404586>

<http://ve.umh.es/sieg.1/docs/ICongresoInternacional/comunicaciones/scv12.pdf>: Dra. María del Pilar Sánchez-López, (Universidad Complutense de Madrid, España), Isabel Cuéllar Flores, (Universidad Complutense de Madrid, España).

<http://salud.doctissimo.es/mente-sana/salud-mental/la-felicidad-mejora-la-salud-y-alarga-la-vida.html>