

CONCEPCIÓ GARRIGA, FINA PLA

Ser mujer: profundizando en la propia identidad

El punto de partida

Partimos de las repercusiones y los efectos del movimiento feminista de los años 70. Cada una de nosotras empezó su andadura a partir de la percepción de que en el mundo se estaba produciendo una situación injusta -la de la devaluación de lo femenino. Los primeros pasos del proceso personal de cada una los anduvimos en el ámbito político y social: en los movimientos de izquierdas y en el feminismo. Pronto nos dimos cuenta de que los partidos políticos tenían muchas limitaciones a la hora de conseguir cambios sociales reales. Pero sobre todo, que el tipo de cambio que estábamos anhelando, que era personal, no se produciría sólo por esta vía. Deseábamos modificar el mundo de manera que esta injusticia que vivíamos en nuestra piel la viéramos evolucionar hacia formas de relación y de vida que percibiéramos como más equitativas. Esto no se producía y no vislumbrábamos que ni el camino político y social ni el movimiento feminista fueran a propiciar este tipo de cambios a corto plazo, dentro de un período que pudiéramos vivir. Ni siquiera creíamos que fuera posible promoverlos dentro de estos ámbitos. Es más, constatábamos dolorosamente que había una ausencia de conocimiento de qué es ser mujer y cómo serlo libremente.

Esto nos llevó a cambiar de enfoque, de lo social a lo personal, de renunciar a cambiar el mundo para pasar a intentar conocernos y

nombrarnos a nosotras mismas. Esto era más realista. Desde el feminismo se crearon grupos de autoconciencia con el fin de analizar más atentamente y de una forma más personalizada qué cambios y qué dificultades tenía que enfrentar cada mujer individualmente. Estos grupos también tenían la función de proporcionarnos modelos distintos de ser mujer y así disponer de un abanico más amplio de posibilidades para mantener un sentido crítico sobre la dirección de nuestras vidas. Pero además, esto aportaba una nueva manera de relacionarse con la realidad que era "partiendo de una misma". Validando la experiencia de ser una misma, empezábamos a nombrar el mundo en femenino.

Algunos de estos grupos se fueron transformando progresivamente en grupos de terapia a medida que surgían las dificultades propias de la dinámica de cada grupo. Primero eran grupos de autoayuda que solicitaban una intervención puntual de algún/a terapeuta. Después, muchos se transformaron en grupos de terapia. Todo esto tenía lugar a mediados de los 70 y durante la década de los 80. Paralelamente, en estos años, la psicología y la psicoterapia estaban evolucionando y aplicaban sus conocimientos a grupos e individuos: era la época de evolución y expansión de las psicoterapias llamadas humanistas (Análisis Transaccional, Gestalt, Psicodrama...), de los diversos experimentos de vida comunitaria y de las comunidades terapéuticas (Esalen en USA, el movimiento de la Antipsiquiatría en Inglaterra e Italia...). Simultáneamente, también tenía lugar el desarrollo de una comprensión específica de la psicología de la mujer. Este fenómeno se daba dentro de cada enfoque psicoterapéutico, con las aportaciones de Horney, Klein, Mitchell, Millet,... desde el psicoanálisis más ortodoxo. Posteriormente Orbach y Eichenbaum en la psicología del objeto. Entretanto, McCobby y Jacklin, Stoller, Guilligan, etc... trabajaban sobre las diferencias sexuales con todas las aportaciones que surgieron de los llamados "Women's Studies" desde todas las disciplinas (antropología, lingüística, demografía...) hasta la comprensión actual de distintas psicoanalistas y sociólogas (Benjamin, Person, Chodorow) sin dejar de lado las aportaciones de las psicoanalistas y filósofas francesas

como Irigaray, Chasseguet-Smirgel, Dolto... Y a escala local Sau, Sendón, DioBleichmar,... Ni olvidarnos de las contribuciones del grupo Diótima, ni de las publicaciones de la librería de mujeres de Milán, acerca del pensamiento de la diferencia (Muraro, Cigarini,...). También partimos de los trabajos de analistas junguianos como Shinoda Bolen, Schierse Leonard, Harding, Woodman, que nos aportan una interesante reflexión de cómo los valores femeninos desvalorizados presentes en la psique de mujeres y hombres, repercuten en una ausencia de lo femenino tanto en hombres como en mujeres en la sociedad actual. Valores como el confiar en la intuición, el poder empatizar con los otros, el saber cómo cuidar y nutrir nuestras relaciones, han sido exiliados y desvalorizados.

Nuestra formación específica sobre la psicología de la mujer, a partir de estas autoras, más el trabajo de análisis personal en nosotras mismas, junto con nuestras formaciones como psicoterapeutas, nos han llevado a una comprensión profunda del proceso mediante el cual nos convertimos en las mujeres que somos.

Los inicios

Nuestra historia empezó en 1984 cuando Mardi Robinson vino a Barcelona para coordinar un grupo de terapia para mujeres. Fuimos participantes y a la vez traductoras en los grupos. Al mismo tiempo nos estábamos formando en terapia Gestalt, Psicoterapia Humanista y posteriormente en Análisis Bioenergético.

En 1989 tres mujeres del primer grupo decidimos transcribir nuestras experiencias de crecimiento en el grupo de mujeres en un libro: *Yo, tú: nosotras, mujeres en busca de una nueva identidad* para que más mujeres se pudieran beneficiar de un trabajo específico para mujeres y así poder reflexionar juntas y tomar conciencia de cómo nos afecta y cómo vivimos el ser mujer en una cultura donde, a pesar de los cambios producidos, las mujeres continuamos siendo consideradas en muchos aspectos ciudadanas de segunda categoría.

Las dos habíamos estado vinculadas a grupos feministas para poder encontrar respuestas a interrogantes planteados tanto a nivel individual como social. A raíz de nuestros propios procesos personales se hacía más evidente que había patrones psíquicos internos, a menudo inconscientes, de los que era imprescindible tomar conciencia si queríamos que hubiera cambios significativos. Vimos cuán imbricado estaba el cambio social con el individual y cómo era necesario modificar lo personal para incidir en lo social colectivo. Tuvimos que enfrentarnos con nuestras contradicciones, aceptar nuestras dudas, tolerar no saber exactamente hacia dónde nos dirigíamos y aprender a confiar en el proceso. En Abril de 1990 publicamos un artículo en Integral "Mujeres en busca de una nueva identidad", que facilitó el dar a conocer nuestro trabajo. Desde 1986 trabajamos juntas organizando grupos específicos de terapia para mujeres, tanto grupos regulares en Barcelona, como programas de fin de semana en distintas ciudades del estado español.

A medida que íbamos profundizando en el trabajo y que pasaban los años, nos dábamos cuenta de cuán importante era el poder hacer un trabajo terapéutico específico para mujeres que contemplara las diferencias de género, y confirmábamos lo útil que era para las mujeres el poder tener un espacio dónde poder expresarse, ser escuchadas, obtener apoyo para enfrentarse a las nuevas situaciones y retos que necesitaban encarar en sus vidas y que las ayudara a validar sus experiencias y vivencias. El grupo proporcionaba un espacio vivencial de aprendizaje donde los temas a tratar eran las propias vidas y vivencias de las participantes. A medida que las sesiones transcurrían las mujeres iban tomando su espacio, haciéndose visibles para ellas mismas y para las otras y descubriendo que tenían una voz propia. Su viaje de autodescubrimiento se hacía más llevadero al sentir que no estaban solas, puesto que había otras mujeres que, por el hecho de serlo, tenían que enfrentarse a dilemas parecidos. Dilemas del tipo: qué sucede en mis relaciones afectivas, deseo o no deseo ser madre, no me siento cómoda en mi cuerpo, hay muchos aspectos de mí que rechazo, no sé qué hacer con mi vida, porqué todo me cuesta tanto esfuerzo, qué quiero a nivel profesional...

En 1992 fuimos entrevistadas por CuerpoMente "Mujeres al borde de una nueva identidad". En esta entrevista incidíamos en cómo nuestra sociedad nos limita y clasifica según el sexo. Nacer mujer significa ser dócil, agradable y estar en función de ... Nacer hombre implica ser asertivo, no estar en función de nadie más que de sí mismo y tener como prioridad fundamental la carrera profesional. Señalábamos lo importante que era que las mujeres, sin renunciar a su feminidad, pudieran interiorizar aspectos considerados hasta entonces como masculinos, tales como tener objetivos propios, dedicar energía a una proyección profesional, etc. Y también que los hombres, sin renunciar a su masculinidad, pudieran incorporar aspectos más femeninos: ternura, receptividad, un mayor contacto con el cuerpo y las emociones, etc. Este es el reto que se abre para mujeres y hombres en la actualidad. Las mujeres estamos siendo pioneras debido a que esta división de roles nos afecta directamente. Confiemos en que cada vez más hombres sientan también la necesidad de revisar sus esquemas.

Por qué una terapia específica para mujeres

Porque no es lo mismo nacer niño o niña en la cultura patriarcal a la que pertenecemos, que está fuertemente polarizada y que favorece el polo masculino, racionalista, y desvaloriza el femenino, que vincula el cuerpo con las emociones. No en vano, patriarcado significa abuso de poder de la paternidad (Sau).

Por polaridad entendemos los extremos de un conjunto de valores que tienen una serie de posiciones intermedias. Cuando el conflicto entre un par de valores (como dependencia-independencia, por ejemplo) se vuelve demasiado intenso, la psique, que no puede sostener la tensión de la paradoja, renuncia a ella, en favor de una oposición (o dependencia, o independencia) La polaridad reemplaza el equilibrio dentro del sí mismo. Entonces se produce un corte o escisión psíquica mediante el cual los opuestos ya no pueden integrarse: un lado es desvalorizado, el otro idealizado.

El proceso mediante el cual tiene lugar la polarización de géneros es muy complejo y se juega en un terreno mixto, donde se entreteje lo cultural-social con lo psicológico. Uno de los pilares alrededor de los que se construye la polaridad de género es el ideal psicológico de persona madura. El modelo clásico de persona psicológicamente adulta la define como independiente, separada, autosuficiente (es el modelo de separación-individuación de Mahler, por ejemplo).

Veamos cómo se produce el proceso de separación-individuación para las personas que viven en una organización familiar clásica. Cuando los niños y las niñas nacen, establecen su primera relación con la madre (o la persona que hace esta función, que, por cierto, cada vez incluye a más hombres). En esta relación la criatura es totalmente vulnerable y depende para su satisfacción y bienestar de que su madre (o sustituto/a) sepa reconocer sus necesidades y colmárselas. En este proceso, tanto las niñas como los niños, viven que esta figura que los cuida es muy poderosa y se identifican con ella.

El proceso de individuación para la niña es complejo porque no se tiene que desidentificar de la madre pero queda identificada a una no-sujeto. Es decir, el ideal de figura materna es el de una mujer que renuncia a su subjetividad en aras del cuidado de los otros. El papel de cuidadora de la madre es a costa del sacrificio de su independencia y subjetivación. Esta identificación de la niña con la madre hace que, a la hora de establecerse como mujer, una niña tenga que enfrentar unas dificultades específicas. El proceso de identificación también se da a la inversa, es decir, la madre se identifica con la hija. A causa de esta identificación es más difícil para una madre separarse de su hija mientras que, ella misma, no tiene esta dificultad con el niño y lo empuja a salir del nido. Pero además, para una niña el ejercicio de la independencia es experimentado como un peligro, sobre todo porque le falta base de identificación para el ejercicio de este poder (la madre, mujer como ella, no lo ejerce) y los sentimientos que se mueven entre ellas son complejos, variados y difíciles de manejar: traición, envidia, protección, culpa, celos,...

En este punto del desarrollo la niña podría recurrir al padre para encontrar en él una base de independencia respecto a la madre. Busca un amor identificatorio con el padre, que equivale a su amor por el mundo. Es decir, la niña desea abrirse al mundo. Aquí queremos hacer un inciso y comentar que la supuesta envidia del pene de la niña, no es tal. No es que la niña envidie el pene, lo que desea es lo que representa quien lo posee: su apertura al mundo.

En esta fase, puede suceder que el padre no sepa "leer" adecuadamente la demanda de la hija y responda con "seducción", viendo a su hija como un objeto sexual incipiente. Entonces no la ayuda en la separación de la madre. No se identifica con ella, como hace con su hijo, en su deseo de explorar y la niña tiene que volver a la madre, sintiéndose no reconocida y con sentimientos de frustración y renuncia. No habrá encontrado una manera de ser sujeto frente a un hombre, como no la encontró su madre. Así no puede completar el complejo proceso que debe tener lugar para convertirse en mujer-sujeto: pasar de la identificación con la madre, a identificarse con el padre, para volver luego a la madre. Se queda anhelando al padre y a lo que representa. Al no poder satisfacer esta relación, la idealiza.

Veamos cómo es el proceso de diferenciación típico para el niño. Pronto (alrededor de los dos años, según Fast), los niños se dan cuenta de que no podrán convertirse en su madre, solo podrán tenerla. El niño para convertirse en masculino tiene que seguir un proceso consistente en diferenciarse de la madre para identificarse con el padre. Este proceso puede ir mal. Efectivamente, una cultura tan polarizada como la nuestra facilita que el proceso de diferenciación caiga también en la polaridad y hace que el niño para diferenciarse enfatice los aspectos distintivos y repudie y reniegue de los que son como su madre. Sucede entonces que tiene lugar una "falsa diferenciación" que consiste en enfatizar y reforzar los aspectos como la independencia, la subjetivación, la fuerza, y en rechazar y renegar de otros que tendrían que ver con la conexión con la madre, como la dependencia, el afecto, la capacidad de cuidar,... Esta "falsa diferenciación" tiene lugar con mucha frecuencia, ya que coincide

completamente con el modelo de su propio padre, con quien se identifica, y con cómo son las relaciones entre padre y madre, que le confirman en su papel. Hay en todo este proceso, un repudio, rechazo o negación de lo femenino en favor de la polaridad masculina, con un corte entre los dos, tal como venimos afirmando.

Podríamos pensar que hoy en día las cosas no son así, que hay muchas mujeres actuales que pueden llevar una vida independiente y autosuficiente, y esto es verdad, pero es justamente lo que tratamos de mostrar, que una mujer, igual que un hombre, que ha alcanzado una individuación basada en la "falsa diferenciación" sufre, lo mismo que él, de un confinamiento solitario, del que participa cada vez más gente que se identifica con este ideal de persona separada (falsamente) que está tan imbricado en la polarización de género. Este ideal de independencia nos hace sufrir enormemente: de soledad, de aislamiento, de lucha por la autosuficiencia en un círculo vicioso de estrés y soledad.

Las nuevas teorías psicológicas en las que nos basamos para nuestro trabajo tienen otra visión de lo que es una persona madura, que ha surgido de la comprensión de que lo que sucede en la primera relación, no es que haya un sujeto que emerge por la acción de los objetos de su entorno, sino que, prácticamente desde el nacimiento hay dos sujetos en interacción, que se van modificando e influyendo mutuamente. Es la teoría de la intersubjetividad de Stern, que además postula que la noción de sí-mismo (identidad) se va construyendo a lo largo de la vida, contrariamente a lo que sostenía Mahler, por la interrelación con otros sujetos. Esto implica la posibilidad de una noción nueva: que igualdad y diferencia no son categorías mutuamente excluyentes, sino que tienen lugar simultáneamente, lo mismo que dependencia e independencia. Estas teorías permiten trabajar con mayor solidez sobre algo que veníamos experimentando desde hace tiempo en el espacio terapéutico: la necesidad de matizar, de trazar puentes entre los dos extremos de un par de valores buscando los valores intermedios que nos permitan crecer. Es decir, que es posible sostener la tensión de las paradojas aparentes, y esto

es lo que permite que puedan coexistir valores que inicialmente parecían incompatibles. Aunque esto no es fácil, pone las bases para la democracia. A través del reconocimiento mutuo podemos superar la dialéctica del amo y el esclavo de Hegel, que sostenía que para obtener reconocimiento había que someter al otro. Poder mantener la tensión entre igualdad y diferencia es que lo permite el reconocimiento y es lo que abre la posibilidad de relaciones más igualitarias entre los dos sexos, que son diferentes.

Para romper el círculo de malestar en la mujer hay varias posibilidades y niveles donde intervenir. Nosotras estamos trabajando en la línea de que la mujer se constituya en sujeto. Por esto hablamos de un tratamiento diferencial. En primer lugar porque este círculo vicioso que hemos descrito además de poner las bases para la dominación, la define: es la dominación de lo masculino sobre lo femenino, y finalmente del hombre sobre la mujer. Cuando la mujer se da cuenta de esta situación sufre. Por esto vienen más mujeres a consulta y por esto hacemos una propuesta de trabajo específico para ellas, que pasa por varios niveles, siempre siguiendo la metodología analítica de evaluar el caso por caso, y que consiste en ver cómo y cuál ha sido para cada una su historia particular, pero que tiene características comunes.

En primer lugar le permitimos que hable, ya que habitualmente su experiencia es silenciada. Que parta de sus propias vivencias, de sí misma. A partir de aquí va surgiendo su deseo, que identificamos, reconocemos y validamos, en vez de rechazarlo como suele ser su experiencia. Junto con el deseo aparece el sexo. Habitualmente muy negado para la mujer, puesto que, por el funcionamiento polar que venimos describiendo, es el otro extremo de la abnegación del rol maternal (que vive tanto si es madre como si no lo es). Analizamos las características del rol maternal para cada mujer y vemos cómo mantiene tanto a madres como a hijos/as en una situación falsa, puesto que la exigencia de omnipotencia a la madre es irreal. La capacidad que va surgiendo en cada mujer de reconocer sus límites y expresarlos, está ligada a la posibilidad de que también pueda

sentir la rabia y la pueda manifestar. Esto, además pone límites a la explotación. En definitiva trabajamos en la dirección de volver a la unidad primigenia entre cuerpo y palabra que el orden patriarcal ha separado, y esto consiste, como hemos visto, en facilitar y animar la expresión más genuina de la mujer (o del hombre) que es la que parte de sí misma, de su propio cuerpo, del reconocimiento de sus emociones, de sus percepciones, ... No ofrecemos ninguna panacea sino la posibilidad de vivir la complejidad, lo cual es más real y más rico que la renuncia o la negación, pero no más fácil (a corto plazo).

Enfoque de trabajo

Somos analistas bionergeticas y partimos de la premisa de que existe una identidad funcional entre cuerpo y mente. Esto significa que lo que sucede a nivel mental, tiene su correlato a nivel corporal-emocional y viceversa. El análisis bioenergético considera que las emociones reprimidas provenientes de nuestras vivencias infantiles se muestran en el cuerpo a nivel de bloqueos musculares y energéticos que tienen la función de continuar manteniendo los impulsos emocionales bajo control. Ello tiene como consecuencia que la persona se quede limitada en la capacidad energética que posee, en su capacidad expresiva y de movimiento, así como en sus manifestaciones emocionales.

El análisis bioenergético facilita que una persona vuelva a habitar su cuerpo, se reconozca en sus sensaciones corporales y así esté enraizada en la realidad, partiendo de su realidad más próxima: su propio cuerpo.

A las mujeres no nos es difícil contactar con sentimientos de tristeza, vacío, impotencia, pero en cambio nos cuesta más poder reconocer nuestra ira para expresar nuestra capacidad asertiva, y así poder decir no, poner límites a situaciones o personas que no deseamos y poder, a la vez, sentirnos con el derecho de tomar del mundo lo que necesitamos y poder dirigir nuestros esfuerzos en la dirección

adecuada. Sentir la fuerza en nuestros brazos y piernas, sentirnos activas y no pasivas, es básico para las mujeres, que procedemos de un rol histórico de pasividad e impotencia.

Creemos que el reto que tenemos las mujeres en esta última década del siglo XX es doble: por un lado reapropiarnos de cualidades y potencialidades que, por razón de nuestro rol, nos han estado vedadas: nuestra capacidad asertiva, el poder tomar decisiones, el sabernos defender de maneras adecuadas, etc. Y por otro lado, reencontrarnos con valores femeninos desvalorizados hasta ahora. Empezar a recuperar la sabiduría de lo femenino, sentir que poseemos la capacidad de contactar con nuestro cuerpo, con nuestras emociones, reivindicar y valorizar nuestra capacidad para aprehender los procesos, para sostener, nutrir, cuidar y construir vínculos; capacidades que han estado desvalorizadas en esta sociedad patriarcal.

En los últimos tiempos, hay indicios de que lo femenino, que según Jung ha estado desterrado de la conciencia y ha permanecido enterrado en la psique de mujeres y hombres, pugna por salir y retomar su lugar, ese lugar que perdió con el advenimiento de las civilizaciones patriarcales.

La preocupación cada vez mayor por la naturaleza, la necesidad por parte de muchas personas de entrar en contacto con sus emociones y su cuerpo, la percepción de cómo nos ha limitado el hecho de haber sobrevalorado tanto los procesos mentales en detrimento de los emocionales, todo ello nos indica que estamos a las puertas de un cambio de valores, un nuevo paradigma donde lo femenino y lo masculino retomen su lugar.

Tal como hemos apuntado anteriormente el objetivo de nuestro trabajo es facilitar que cada mujer pueda enraizarse, tomar contacto con su cuerpo, sus emociones y su historia para poder validarse internamente. Ello significa iniciar un viaje de retorno a sus orígenes, a sus vivencias infantiles y familiares para tomar conciencia de cómo

se ha estructurado internamente y de cómo esa estructuración la limita en tomar opciones en su vida presente. Volver al origen significa reencontrarse con las propias heridas, con lo que de niñas no pudimos tolerar sentir y no pudimos asimilar. Significa iniciar un viaje mítico, un viaje lleno de vicisitudes donde cada mujer ha de lidiar con los monstruos y dragones propios y en el proceso aprender a luchar y confiar en sus capacidades. Al final del camino, si persiste y no se desanima, le aguarda un tesoro: el haber podido integrar, llevar a la conciencia los aspectos negados y reprimidos de sí misma, aprender a tolerarlos y convivir con ellos y habrá encontrado qué herramientas le son útiles para enfrentarse a los conflictos y dilemas que su trayectoria vital le comporte.

Hay varias etapas en este viaje: una mujer ha de reencontrarse con su padre interno y ver cómo se relaciona con lo masculino y con los hombres en su vida. Ha de recuperar a su niña pequeña, esa niña que fue querida, ignorada o maltratada y recuperar las vivencias emocionales relacionadas con estas experiencias. También tendrá que reencontrarse con su madre, con todas las vivencias que cada madre transmite a su hija en relación a ser mujer y que conforman la relación de cada mujer con lo femenino. Deberá ir desvelando cómo las actitudes y patrones parentales han incidido en su estar en el mundo, en sentir que tiene o no derecho a ocupar un lugar, a ser protagonista, a sentir que tiene permiso interno para tomar riesgos y vivir experiencias o se dará cuenta de cómo las prohibiciones parentales impiden que pueda moverse libremente y estar en el mundo tal como ella desearía. Empezará a cuestionarse cuáles son sus prioridades, cómo son sus relaciones, qué grado de intimidad y compromiso tolera, cómo está de presente o ausente su sexualidad.

A lo largo del proceso vivirá momentos de desánimo, de desesperanza, se sentirá inundada de emociones y vivencias dolorosas que todavía no comprende y no sabe cómo tolerar y procesar. Y poco a poco, aprenderá que después de la tempestad viene la calma, que luz y sombra son partes integrantes del proceso vital. Aprenderá a caerse y a levantarse y sabrá que ninguna vivencia

dolorosa dura eternamente. Poco a poco tolerará vivir con las contradicciones, aceptando los matices y así llegará a sentirse más sabia y capaz de enfrentarse a los conflictos y contradicciones que la vida le depare.

Modalidades de aplicación

Normalmente las personas que acuden a nosotras para realizar un tratamiento psicoterapéutico, vienen porque sufren en algún grado, porque sienten un malestar que perciben como interno. Nosotras las atendemos en primer lugar en un contexto de entrevista individual y luego, en función de su demanda, de nuestro diagnóstico y de lo que sea posible en un momento determinado, las acogemos en un proceso individual, uno de grupo, o uno mixto (individual-grupo). También realizamos grupos regulares fuera de Barcelona. En este caso, proponemos a las personas interesadas un trabajo en grupo continuado con un compromiso mínimo de un curso académico, en fines de semana, a lo largo de seis encuentros, para trabajar a partir de propuestas específicas, en el análisis de los patrones de funcionamiento de cada una.

Cuando realizamos trabajo en grupo nos basamos en las distintas técnicas que hemos aprendido y conocemos para hacer aflorar estas construcciones internas: la movilización corporal, para aflojar las tensiones, centrarnos en el aquí y ahora de la relación y expresar las emociones contenidas; las fantasías dirigidas para explorar el mundo interior; los dibujos, para que aflore el inconsciente y la expresión verbal y corporal de todas las participantes.

En las sesiones individuales, trabajamos sobre todo desde la comprensión que nos da el enfoque en el que nos hemos formado más extensamente, que es el análisis bioenergético. El trabajo entonces parte de lo que trae la persona en primer plano para profundizar en el análisis de los patrones inconscientes psíquicos y corporales, para tomar conciencia de ellos y poder decidir, así, cómo

y en qué dirección modificarlos (para que dejemos de repetir, inconscientemente, los mismos actos).

Conclusiones

Los años que llevamos trabajando nos confirman la validez de nuestro enfoque. Se trata de que cada una pueda evolucionar al máximo de sus posibilidades, que pueda ir más allá de la repetición de los patrones adquiridos, pero sin tener que renegar reactivamente de lo que de valioso tiene lo que ha recibido, es decir, desarrollarse de manera integrada.

Integrar los tres registros: mental, emocional y corporal, de manera que no vayan cada uno por su lado e integrarse en lo social social-cultural, a fin de encontrar una manera realista de poder realizar el propio potencial, sin tener que negar las dificultades reales que tenemos que enfrentar: como el menosprecio, la discriminación, o el repudio.

Aunque este no es un camino fácil, no vemos otra opción que el análisis continuado de cómo vamos evolucionando y cómo nos sentimos con los cambios que vamos llevando a cabo, puesto que de todas maneras somos responsables de nuestras vidas y de nuestro destino.

Bibliografía:

BAKER MILLER, J. *Toward a new psychology of women*, London, 1976. Penguin Books.

BENJAMIN, J. *Los lazos del amor*, Buenos Aires 1996, Paidós, Psicología. Profunda, 194.

BENJAMIN, J. *Like subjects, love objects*, New Haven 1995, Yale University Press.

BUTLER, S. & cols. *Feminist groupwork*, London 1995, Sage.

CHORODOW, N. *Feminites, masculinities, sexualities. Freud and beyond*, London, 1994, Free Association Books.

_____ *La reproducción de la maternidad*, Barcelona 1986 Paidós.

CIGARINI, L. *La política del deseo*, Barcelona 1996, Icaria.

DOLTO, F. *Sexualidad femenina*, Barcelona 1990, Paidós.

DOWNING, C. *The long journey home*, Boston 1994, Shambala.

DÍO, E. *La depresión en la mujer*, Madrid 1991, Temas de Hoy.

EDELMAN, H. *Motherless daughters*, London 1994, Hodder& Stanghton.

EISLER, R. *The chalice and the blade*, New York 1988, Harper Collins.

GILLIGAN, C. & cols. *Making connections*, London 1990, Harvard University Press.

HALL, J. *La mujer sabia*, Gaia 1995.

IRIGARAY, L. *Amo a tí*, Barcelona 1994, Icaria.

LANGER, M. *Maternidad y sexo*, Buenos Aires 1980, Paidós.

LIBRERÍA DE MUJERES DE MILÁN *No creas tener derechos*, Madrid 1991, Ed. Horas y Horas.

LOWEN, A. *Love and orgasm*, New York 1975, Collier Books.

MURARO, L. *El orden simbólico de la madre*, Madrid 1994, Ed. Horas y Horas.

MURDOCH, M. *Ser mujer: un viaje heroico*, Gaia.

_____ *La hija del héroe*, Madrid 1994, Neoperson.

Concepció Garriga, Fina Pla. *Ser mujer: profundizando en la propia identidad*

MILLER, J. B. *Hacia una nueva Psicología de la mujer*, Barcelona 1993, Paidós.

MITCHELL, J. *Psicoanálisis y feminismo*, Barcelona 1982, Anagrama.

ORBACH, S., EICHENBAUM, L. *¿Qué quieren las mujeres?*, Barcelona 1983, Ed. Revolución.

RIVERA, M^a. M. *Nombrar el mundo en femenino*, Barcelona 1994, Icaria.

SAU, V. *El vacío de la maternidad*, Barcelona 1995, Icaria.

SENDON, V. *Más allá de Itaca*, Barcelona 1988, Icaria.

_____ *Feminismo holístico*, Bilbao 1994. A.M.A.

SHIERSE, L. *The wounded woman*, Boston 1985, Shambala.

SHINODA, J. *Las diosas de cada mujer*, Barcelona 1984, Kairós.

STARHAWK *The spiral dance*, New York 1989, Harper & Row.

STEINEM, G. *Revolución desde dentro, Un libro sobre la autoestima*, Barcelona 1995, Anagrama.

WOODMAN, M. *Los frutos de la virginidad*, Barcelona 1990, Luciérnaga.

_____ & cols. *Leaving my father's house. A journey to conscious femininity*, Boston 1992, Shambala.

YOUNG-EISENDRATH P., WIEDEMAM, F. *Female authority*, New York 1987, The Guilford Press.

ZWEIG, C. *Ser mujer*, Barcelona 1990, Kairós.