

**CIENCIA Y SOCIEDAD**  
**Volumen XXXIV, Número 3**  
**Julio-Septiembre 2009**

**NUEVA MIRADA PSICOLÓGICA AL “SER MUJER:”  
DESPERTAR, TRANSGREDIR Y RENACER EN EL ARTE**

(Psychological new perspective of “being a woman:” to wake up, to  
transgress and to be reborn in the art)

---

**Rocío Hernández Mella\***  
**Berenice Pacheco Salazar\*\***

**RESUMEN**

El pensamiento occidental ha sido históricamente un instrumento de legitimación, naturalización y perpetuación de las relaciones desiguales de poder entre hombres y mujeres. Dentro de un contexto patriarcal, la llamada “identidad femenina” suele entenderse a partir de una concepción martiroológica del amor, el apego a los estereotipos de belleza y la maternidad; configurándose la culpa en las mujeres a partir del sentirse en incumplimiento ante las expectativas sociales desarrolladas desde la masculinidad dominante. Visto esto, uno de los objetivos de toda terapia psicológica ha de ser el desmonte de los roles estereotipados de género, el desmonte de la masculinidad dominante y el empoderamiento de las mujeres. Igualmente, la incorporación de lo artístico permite recrear la vida, sanar el alma, y re-inventar lo humano con amplio sentido simbólico, así como hacer de las terapias psicológicas procesos también espirituales.

**PALABRAS CLAVES**

Patriarcado, estereotipos femeninos, culpa, redención, renacer en arte.

**ABSTRACT**

Historically, western thought has been an instrument of legitimizing, naturalizing and perpetuating the unequal power relationships between men and women. Within a patriarchal context, a “feminine identity” is usually understood from the concepts of martyr love,

---

\* División de Gestión de la Docencia, Instituto Tecnológico de Santo Domingo, INTEC, República Dominicana.  
E-mail: rocio@intec.edu.do

\*\* Área de Ciencias Sociales y Humanidades, Instituto Tecnológico de Santo Domingo, INTEC, República Dominicana.  
E-mail: berenice@intec.edu.do

attachment to beauty stereotypes and maternity; then, the concept of guilt arises in women from the feelings of not complying with social expectations that were developed by masculine supremacy. With this in mind, one of the objectives of every psychological therapy should be to detach from gender stereotyped roles, to detach from masculine supremacy and to empower women. Also, the inclusion of art allows ways of re-creating life, healing the soul and re-inventing what is human from an extensive symbolic sense, as well as crafting psychological therapies into more spiritual processes.

#### KEY WORDS

Patriarchy, female stereotypes, guilt, redemption.

## INTRODUCCIÓN

En un contexto patriarcal, caracterizado por las desigualdades de poder entre hombres y mujeres, aportar al cambio del rol social de las mujeres y la visión de lo femenino, requiere de complejos cambios culturales y estructurales. A nuestro entender, esto pasa también por el desarrollo de nuevas formas de abordaje terapéutico de las problemáticas emocionales y físicas de los seres humanos.

Partiendo de este entendido, y estableciendo ruptura con la mal tendencia psicopatologizante de las corrientes más tradicionales de la psicología, la investigación ***“Eva muda la piel: de la culpa a la redención. Propuesta para re-encantar el (ha)ser femenino en el imaginario social”*** (INTEC,2008) nos aproximó a la construcción de un abordaje terapéutico que propicia que las personas, en este caso mujeres, reflexionen de manera personal y colectiva sobre su propia vida y, con ello, visualizar y asumir actitudes y prácticas que posibilitan la transformación de la culpa en un accionar motivador.

***“Eva muda la piel...”*** se desarrolló a través de metodologías cualitativas de investigación social: dos grupos focales, trabajo con un diario de sueños y sentimientos; y técnicas artísticas-creativas como son: relajación y meditación, imágenes crepusculares, auto-presentaciones simbólicas a través del dibujo, canto, expresiones plásticas, baile, poesía, cuento infantil; diálogo con el cuerpo, hitos de la vida, encrucijadas, y diálogo con la sabiduría.

Estas técnicas posibilitaron un espacio para la reflexión sobre la construcción de género en la vida profesional, familiar y, sobre todo, personal de las mujeres; lo que significó hacer una nueva mirada a sí misma.

A lo largo de las 4 sesiones de trabajo, de tres horas cada una, se construyó un espacio de confianza entre las doce (12) mujeres participantes<sup>1</sup>, lo que posibilitó que afloraran las fuerzas de auto-realización a fin de iniciar a situarse de manera crítica frente a la culpa-patriarcal<sup>2</sup> con una conciencia responsable y redentora o, en palabras de Clarissa Pinkola Estés (1998), iniciar a aflorar el contenido del *yo/mujer salvaje*.

Desde las vivencias y relatos de las mujeres participantes, “*Eva muda la piel...*” profundizó en el concepto de culpa, así como en actitudes, prácticas, circunstancias sociales y manifestaciones de la psique profunda que propician la asunción responsable de un proyecto de vida. A pesar de la diversidad de circunstancias en las vidas de estas mujeres, un hilo conductor común se revela: vidas vividas entre la asimilación y transgresión de los roles de género y las normativas patriarcales.

## I. HALLAZGOS PRINCIPALES DE LA INVESTIGACIÓN

### El Concepto de Mujer Ideal

La cultura patriarcal imperante produce y reproduce relaciones desiguales de poder entre hombres y mujeres. Aún en casos en los que se encontraron planteamientos críticos por parte de las mujeres participantes en el estudio, se hizo manifiesto que el *ser mujer* continúa siendo vivido desde la dominación masculina.

---

1 Las doce (12) mujeres participantes en este proceso, correspondían a distintos grupos de edad (entre los 18 y 60 años) y perfiles educativos. Se destaca que la clase social de las participantes fue mayoritariamente de clase media – urbana. Para futuros estudios, será fundamental explorar estas temáticas en poblaciones de clase popular y/o rural.

2 Ver: “De la culpa a la redención: hacia una nueva psicología” (Hernández, Pacheco; 2008).

A través de las cuatro sesiones de trabajo, emerge que la “mujer ideal” es la que se ocupa de TODO: la casa, el marido, los hijos (pues refieren que las hijas deben aprender desde muy temprano a manejarse por sí mismas), su trabajo, su profesión, su preparación, su comportamiento, su aspecto.

Contestando a la pregunta *¿qué es ser mujer?*, las sujetas del estudio dedicaron una buena parte del tiempo a hablar en primera instancia de los hombres: de cómo se les trata en la casa, las libertades que se les permite, cuáles comportamientos se valoran. Cuando se les insiste en hablar de sí mismas, refieren a cuánto se les exige, qué tanto se espera de ellas y cuán bellas les exigen lucir.

La “omnipresencia masculina” se revela desde la primera meditación, realizada para encontrar los *hitos* de la vida de cada persona. Quienes leyeron, mencionaron al padre o al abuelo como figura preponderante y/o siempre presente: *“el mar; azul aqua brillante, de la mano de mi abuelo, arena, hay olor a peces”, “la imagen de mi padre siempre aparece asociada a cada momento crepuscular de mi vida, de serenidad, de seguridad...”*, *“la preocupación de mi padre y de mi madre (primero está el padre) cuando estaba enferma”,* o *“paseos a restaurantes con mami y papi...”*.

Un mandato patriarcal de fuerte arraigo es que “la mujer no puede vivir sola: vive con su familia o con un marido”, siendo esta una concreción cultural de la concepción de la mujer como *ser incompleto* y cuya identidad se configura a partir del *ser para otros* (satisfacción de necesidades de cuidado, cariño, alimentación, sexualidad).

Asimismo, emergió que el patriarcado configura identidades femeninas a partir de: la negación y la demostración de las propias capacidades. Se trata de una combinación entre un *“no debes”* y *“debes demostrar que eres capaz”* que, a su vez, se vincula con la atribución de la razón a lo masculino. *“Le decían a uno: “tú no puedes subir a ese palo porque eso es de varones”, “Siempre nos limitan a las mujeres, siempre se parte de que no somos capaces y tenemos que vivir demostrando”*, expresaron las participantes.

La socialización en los roles de género, tanto temprana como adulta, es el proceso de asunción de las normativas patriarcales, hecho reconocido por las participantes:

*“Las niñas cuando están naciendo todo es rosado, pero cuando nace un varón dicen: ‘nació un macho’ y de una vez están buscando la novia (...) La niña va creciendo y le compran juegos de cocina. A los varones le compran una pistola”.*

Una de las participantes expresó:

*“En mi familia los valores masculinos y femeninos están muy bien definidos y no hay conflictos. En mi papel de mujer me siento muy cómoda, me siento típicamente femenina (...) Cambiarme, maquillarme, peinarme, cocinar, arreglar la casa, lo disfruto”.* Con esto se revela la asunción de que la posibilidad de establecer relaciones de armonía entre hombres y mujeres es sólo consecuencia de la asunción, apego y sumisión de los roles tradicionales de género.

Por otro lado, la maternidad se reveló como un elemento común de fuerte arraigo a la hora de definir el “ser mujer” y como “*parte esencial de la identidad femenina*”. Algunos planteamientos apuntaban a que la maternidad permite al cuerpo femenino re-encontrarse con lo espiritual, lo divino. Sin embargo, en un contexto marcadamente patriarcal, la maternidad suele vivenciarse a partir de la obligatoriedad y la imposición.

### **Por mi culpa, por mi culpa, por mi gran culpa...**

El concepto patriarcal de “mujer ideal” es inalcanzable, por lo que no es de extrañar que la baja estima sea una condición bastante común entre las mujeres. “*Ayer entendí algo sobre la autoestima*”, decía una participante, “*que es como el asesinato sistemático del verdadero yo*”. A lo largo de las cuatro sesiones de “*Eva muda la piel...*”, encontramos en las mujeres elementos de culpa y conflictos internos a partir de identificarse a distancia de su noción de mujer ideal.

La imposibilidad de cumplir con las normativas patriarcales aprendidas, asumidas y aceptadas desarrollan sentires de culpa a lo interno de las mujeres, actuando como un potente inhibidor de la construcción de sus proyectos de vidas, y haciendo que, en muchos casos, no se consideren capaces de realizar sus sueños ni merecedoras de que sus deseos se cumplan o sean tomados en cuenta en las diversas esferas de su vida (pareja, familiar, laboral). No corresponder a la concepción patriarcal del “deber ser femenino” emerge como la principal raíz de la culpa en las mujeres.

### **a. Estereotipos de Belleza y Corporalidad Femenina**

El estándar de belleza, que en nuestro país es el europeo, es un mecanismo de opresión a la mujer con estrecha vinculación con los sentimientos de culpa y baja autoestima. Una participante expresaba, “*sí, se me ve la nariz ancha, pero respiro mejor... aunque mi padre me dijo ayer, bueno, es verdad, tú respiras mejor, pero si te ahogas, te vas primero...*” y, más adelante, decía: “*mis hermanos me relajan, mira que frentona...*”.

El tema del cuerpo y la belleza emergió en todas las sesiones como el más relevante. El rechazo por la propia corporalidad, a partir de no asemejarse a los estereotipos de belleza femenino, se reveló como un factor de inhibición, culpa y hasta vergüenza en sus historias de vidas. A continuación, algunas afirmaciones de las sujetas del estudio, donde resalta el rechazo a la propia corporalidad sin importar la edad y la contextura física:

- “*No soporto mis piernas*”.
- “*Estoy horriblemente gorda, siempre he sido llenita, pero ahora estoy horriblemente gorda*”.
- “*Yo no me miro al espejo, de hecho yo me empolvo sin espejo, yo me pongo el colorete sin espejo... no me miro nunca...*”.
- “*Rechazo nalgas. Debo ser como las modelos de las agencias sin nalgas, sin barriga, delgadas*”.

Desde el feminismo radical, y en voces de autoras como Shulamith Firestone y Kate Millet (1975), se establece que el origen de la desigualdad de la mujer se origina con la constitución de la familia patriarcal, y el control sobre la sexualidad y la reproducción femenina. En este contexto, el cuerpo de las mujeres es un objeto de control patriarcal y fuente de la opresión de las mujeres.

Gloria Steinem (1995), feminista estadounidense, plantea que en una sociedad patriarcal el hombre es valorado por sus acciones, mientras que la mujer lo es por su cuerpo físico objetivizado. En la medida que es imposible corresponder a los patrones de belleza, en tanto son irreales, el cuerpo de la mujer es un campo para la destrucción de la autoestima femenina, señala la autora.

En esta misma dirección, para la antropóloga Riane Eisler (1998), el control del cuerpo y la sexualidad de la mujer son fundamentales para toda ideología dominadora. A partir de esta premisa, la autora profundiza en cómo se ha ido configurando una corporalidad femenina definida como la antítesis de lo sagrado: fuente de pecado, siempre imperfecto, y fuente de dolor y sufrimiento. En este sentido, una de las participantes señaló que: *“El cuerpo de la mujer en este mundo es un objeto: de deseo, de rechazo o de burla”*, manifestó una de las participantes en este estudio.

En vinculación con los estereotipos de belleza, en *“Eva muda la piel...”* también emergió como elemento importante el rechazo al envejecimiento en todos los grupos de edades. Una mujer que sobrepasa los 50 años expresó: *“no niego que me gustaría sentir mi cuerpo como hace 20 años, pero esta bendita artritis siento que me limita (...) en mi cabeza está este odio horrible por las arrugas”*.

Emerge también un vínculo entre la concepción de belleza y el racismo. *“Yo vengo de una familia blanca y yo era la morenita de la familia. Siempre me estaban diciendo que yo debía bañarme con leche de burra para blanquearme (...) Después uno mismo sin pensarlo le calla la boca a la gente: de la familia la única que tiene un hijo blanco con ojos verdes soy yo”*, expresaba una participante, evidenciando las trampas de la lógica patriarcal: lo que para ella se trata de un acto de victoria o transgresión, en realidad se trata de una acción de asimilación de la normativa.

Como vemos, el rechazo a la propia corporalidad -como estrategia patriarcal de desvincular a la mujer de su propia materialidad- implica un rechazo a -y vergüenza por- la propia forma, a la propia edad, al propio color, y una negación a la propia raíz histórica que nos conforma; camino que suele conducir a la asimilación de las normativas hegemónicas.

## **b. Rechazo a lo femenino y anhelo de los privilegios del varón**

En algunos casos, las participantes hicieron manifiesto un sentir de culpa por *“haber nacido mujer”*.

- *“El rol de la mujer me crea una doble emoción. (...) Nunca he sentido que quiero ser varón (...) pero sí me ha dado mucha rabia de que por ser mujer hay tantas cosas que no se pueden hacer y que por eso nos maltratan”*
- *“Mi papá decía que los varones no entran a la cocina, no friegan, los varones son de la calle (...) Llegó un momento en el que me dije que era mejor ser varón. Yo me decía ¿por qué nací hembra? ”.*

Sin embargo, resulta relevante destacar que aún en los casos en los que se encuentra un reconocimiento de la lógica patriarcal de privilegios al varón, no se logra el reconocimiento de la estructura misma de dominación por lo que permanece un sentir de auto-culpa por la perpetuación del sistema de discriminación hacia la mujer. Una participante expresó:

*“Cuando quedé embarazada me dijeron ‘acostúmbrate que las madres tenemos la culpa de todo’ y es que sobre nosotras cae toda la responsabilidad (...) Nos culpan porque fulana está todo el tiempo fuera de la casa trabajando, ¿para qué vas a trabajar si tu trabajo está en tu casa con tus hijos?, nos dicen. Nos dicen que ahí es que la mujer tiene que estar y todo lo que le pase a los hijos es culpa de nosotras por no estar ahí. Surge como un complejo de culpa de la madre de medio tiempo, porque tenemos que estar trabajando y lo que damos a los hijos es muy poco y todo lo que le pasa a ellos es culpa nuestra. (...) Es una presión. Uno siempre es la gran culpable de cómo los hijos salen”. (...) “Es uno que enseña. Uno va acomodando a los varones con la crianza que se da”.*

Estas afirmaciones evidencian una desvinculación entre los procesos de socialización de género, antes mencionados, y los procesos privilegios/culpa que desarrollan de manera dicotómica hombres y mujeres; donde, además, emerge la doble culpa de la mujer: culpa o por no ser madre, o por no corresponder al ideal materno. Para el patriarcado, la mujer nunca es un ser completo.

En esta dirección una participante expresaba:

*“A mi no me interesa ser madre. (...) Vivo sola desde hace un buen tiempo, soy independiente económicamente pero no he podido tener una pareja completa. Yo sentía como que me faltaba algo, pero estoy trabajando eso, porque entiendo que no necesariamente... Tal vez no necesariamente tenga una pareja estable así para siempre, pero sigo siendo una mujer completa”.*

### c. Auto-descalificación e imposibilidades

En las participantes, resalta un afán de perfección que lleva a la descalificación propia: de lo que se es y lo que se hace. Esto emergió en actividades de artes manuales y plásticas como las de decorar su propio diario de vida.

La actividad de decorar un cuaderno se realizó con el fin de que las mujeres se adentraran en el uso del Diario, pues iban a escribir durante un buen tiempo en él; el cuaderno bien-decorado pasaba a convertirse en el Diario personal de cada una. También se realizó con la intención de crear una atmósfera casi infantil, de manera que las mujeres se sintieran a gusto, libres, como en un juego. Luego, cada una iba a explicar el significado de su decoración, a presentar su Diario; pero lo que resultó fue una auto-presentación donde “se escapaban” frases como la siguiente: *“Me dije: si soy mala déjame dejarlo simple, tratando de no hacer muchos errores (...) Odio las escarchas, pero dije ‘déjame ver si no se ve tan feo’”*.

Expresiones como estas fueron revelando el nivel de castración ocurrido en la crianza de una mujer, debido a lo que se espera de ella y todo lo que le es negado por el simple hecho de ser mujer. El resultado de esta crianza: *“soy tímida, me cuesta... eso me fue encerrando... no me lanzo fácilmente...”*. Volviendo a su Diario, la misma mujer revela lo siguiente: *“mi cuaderno, yo siempre en mi árbol preferido y mi fruta preferida es el coco y yo lo veo así, como que el árbol es erguido, cuando quiere sube, pero cuando viene el viento lo mueve; así mismo yo me siento, así mismo yo soy.”*

La culpa impide que la mujer asuma de manera responsable su proyecto de vida, pues aplasta su estima y luego ella no se cree capaz o merecedora: *“...nunca hice lo que realmente quería hacer...”*, expresó una participante. *“¿Y cuáles son esas cosas que tú quieres hacer?”*, le preguntan, pero la mujer se encoge de hombros y no articula palabra alguna.

En vinculación a esta crianza castradora, resulta relevante la conexión entre la realidad material de las mujeres y la posibilidad de construir un proyecto de vida propio. Las mujeres de clase baja, presentaron elementos de culpa en relación a no tener la calidad de vida que entienden deberían tener. *“Mis limitaciones no tienen que ver con ser mujer, sino con no tener un poder adquisitivo más*

*grande*”, expresó una participante. En esta dirección, se revela un sentir de culpa vinculado a la imposibilidad de “*dar algún “salto” en sus vidas*” porque “*se necesita la base material asegurada primero*”.

Finalmente, es importante destacar otro elemento a todas las historias: emerge una combinación entre recuerdos de un pasado infantil y añoranza de él, sueños inconclusos o nunca cumplidos, ganas de hacer, pero una acomodación y aceptación de que “el tiempo pasó”.

En algunas ocasiones, las participantes refieren momentos de transgresiones a los mandatos patriarcales, utilizando calificativos como “*niña rebelde*” y “*desobediente*” para referirse a la asunción de comportamientos “de varón”.

## II. PISTAS PARA UN NUEVO ABORDAJE TERAPÉUTICO

En un primer momento de “*Eva muda la piel...*”, encontramos una especie de “pseudo-redención” a partir de la mujer identificarse como cercana a su concepto -patriarcal- de mujer ideal: “*Me gusta todo de mi, acepto lo que tengo y lo que soy*”, expresa una participante pero aclara que “*cuando engordo entonces no me gusta pero nada; después, entonces rebajo y ya*”. De ahí que, no bien se ha atrevido a desafiar con palabras los valores dominantes, de inmediato le surge un sentimiento de inseguridad o de infravaloración.

Las vías de la redención verdadera se nos presentan en un doble sentido. Por una parte, animarse a desarrollar la *responsabilidad* de la propia vida y, por la otra, sumergirse en la *contemplación* de sí misma. Desarrollar una conciencia responsable lleva a hacerse cargo de los aciertos y los errores, en vez de atribuirlos a otros u otras; lleva a desarrollar al máximo la voluntad.

Caminar hacia la redención profunda lleva a ver la vida como un aprendizaje permanente, una búsqueda y un cambio constante. Tomar conciencia de ello. “*Cada vez que uno aprende uno no sabe aún lo que falta*”, “*siempre trato de ver lo positivo porque qué gano viendo sólo el lado negativo*”, “*parece una tontería, pero aprendí la impermanencia de las cosas, que nada dura para siempre y que por lo tanto no debemos apegarnos a nada*”, expresaron las participantes.

Desarrollar una toma de conciencia requiere sacar tiempo para pensarse: *“Recuperar un contacto interior que por la ocupaciones se pierde. Expresar lo que se siente. Encontrar lo que sentimos y somos”, “mirarme en el espejo de mi niñez fue como liberarme de todas las cosas que me decían”, y “necesito más comunicación conmigo diaria”,* expresaron las participantes en las últimas sesiones del trabajo de campo.

Pensarse a sí misma a través de la palabra hablada y escrita, tiene sentido y resulta vital porque como humanas, al decir de Humberto Maturana (1990), nos hemos constituido en la conversación, entendida como la unión del lenguajear con el emocionar. Nuestra cultura, para el autor, son redes de conversación consensuadas y recurrentes, y nuestro entorno más cercano es el *“espacio psíquico”* que incluye las relaciones que desarrollamos no sólo con las y los demás, que nos aceptan y que aceptamos, sino con nuestro cuerpo-mente-espíritu.

A través de la reflexión, o diálogo interior, es posible conectar entre sí todas las partes que nos hacen ser la persona que somos. *“El escribir es una importante forma de conocernos”,* expresaron las participantes. La confección de un diario con elementos artísticos, en primera instancia, y el llevarlo responsablemente a lo largo de todo el proceso, entrando en contacto con sus sentimientos, vivencias, sueños, anhelos y deseos, se constituyó en la columna vertebral que dio sentido a las otras técnicas, permitiendo pensarse críticamente y proyectarse liberada en un futuro inmediato.

*“Quiero cambiar y permitirme hacer este ejercicio de ir verbalizando, de empezar a conocerme”. “Leer en voz alta para escucharme yo misma en mi voz interior”,* manifestaron las participantes.

*“Les estoy proponiendo que ustedes saquen tiempo para sí mismas en todo momento, porque siempre las mujeres se postergan o nos postergamos (...) No nos tomamos ni un minuto para decir ¿qué soñé? ¿cómo me siento hoy? ¿cuál es mi propósito para hoy? No hacemos eso y el día se va pasando. (...) Hay que recuperar lo único que tiene sentido en la vida que es sentirse”.*

Desarrollar la contemplación implica un nuevo contacto-cercano con el cuerpo, así como permitimos construir una nueva relación con el mundo que nos rodea, a través de mediaciones simbólicas: gesto, dibujo, danza, poesía, que posibilitan hacer de nuestras vidas, nuestros actos cotidianos, verdaderas obras de arte. *“Abrir la puerta del simbolismo que se cerró en algún momento”, “para que pueda hablar la sabiduría necesitamos ese quietamiento interior”, “recuperar la intuición y la comprensión de la sabiduría del mundo”.*

Una nueva relación con el cuerpo, profundizando la aceptación de cómo se presenta y manifiesta la corporalidad en todo el ciclo de vida de una mujer. *“Cuando llegan los períodos menstruales las mujeres se quejan de eso, pero yo doy gracias, porque es parte del don de poder dar vida”, “he aprendido a querer mi cuerpo (...) No importa que no tenga cintura, pero me encanta estar así, casi sin ropa. Pienso que desnuda yo me veo mejor. Así me siento mejor que con ropa”,* expresaron las participantes.

La corporalidad femenina se revela así en ser ese vehículo hermoso que nos conecta entre sí, con la naturaleza y con el espíritu. *“A través del cuerpo pasa la vida”, y “la sana relación con nuestro cuerpo es uno de los componentes de nuestro bienestar”,* expresaron las participantes o, como dice Ira Progoff (1992), *“la existencia interior personal y del cuerpo son espejos”.*

A lo largo del estudio *“Eva muda la piel...”* también emergió la importancia de que lo lúdico sea parte de la vivencia cotidiana. Hacer un uso espléndido de los gestos al bañarse, cepillarse los dientes, preparar los alimentos; caminar como una danza, decorar la libreta de apuntes, y tornar agradables los espacios donde habitamos; cantar... son sólo algunos ejemplos que aportan al desarrollo de una relación de contacto, no lógico, sino intuitiva y emotiva, tanto con nuestra propia corporalidad como con nuestro mundo cotidiano.

Desarrollar la conciencia ampliamente, como hemos explicado, posibilita el atreverse a dar cambios. *“Me decían que si estaba loca, que cómo criaría a esos niños sin un hombre (...) pero tuve la valentía y tomé la decisión” y “cuando me casé tuve mis conflictos porque no era una mujer sumisa. Sabía que no podía reproducir el modelo aprendido de mi madre”.*

Las técnicas creativas de trabajo grupal, empleadas en este estudio, posibilitaron que las mujeres entraran en contacto con el nivel profundo de su psique, donde ella se nutre para su autorrealización. Entrar en contacto con las fuerzas interiores requiere de un espacio donde la persona se sienta acogida; un espacio seguro donde la expresión del ser verdadero, con sus oscuridades, sea aceptada sin más. Este espacio se conoce como *temenos* (Shinoda;1998) y se logra en algunas terapias no tradicionales: cuando la persona se sumerge en expresiones artísticas y ejercicios o manifestaciones de corte más espiritual, como las que llevamos a cabo en la experiencia de “*Eva muda la piel...*”.

En la construcción de este proceso, la propia persona tiene responsabilidad. Las mujeres, en esta cultura, nos vemos imposibilitadas de asumir responsablemente la vida, a conciencia, lo que construye un entramado de culpa por el sentir de “*lo que pude haber sido o hecho y no fue*”. En esta cultura patriarcal y racionalista, las mujeres solemos vivir o vivimos en el pasado y en una falsa proyección del futuro; nunca en el ahora.

Sin embargo, ahora es cuando hay que construir ese “temenos”, ese espacio donde es posible la expresión del ser completo, trabajando a nivel individual pero promoviendo y creando redes de encuentro entre mujeres de diferentes generaciones, que les permita reconocerse la sabiduría que han acumulado, la que desean, y la que pueden, necesitan y quieren construir juntas, construyendo una danza entre el empoderamiento y el auto-co-cuidado, y el renacer en la capacidad artística del alma humana.

## BIBLIOGRAFÍA

- BAN BREATHNACH, Sarah. (2004). *El Encanto Cotidiano*. España: Ediciones B., S. A. Barcelona.
- CONDREN, Mary. (1997). *Eva y la Serpiente: el mito fundamental del patriarcado*. En Mary Judith Ress, et. Al. (eds.) *En: Del Cielo a la Tierra. Una Antología de Teología Feminista*. Chile: Cuatro Vientos Editorial.

- EISLER, Riane. (1991). *El Cáliz y la Espada*. Chile: Editorial Cuatro Vientos.
- EISLER, Riane. (1998). *Placer Sagrado*. Volumen 2: *Nuevos cambios hacia el empoderamiento y el amor*. Chile: Cuatro Vientos Editorial.
- FIRESTONE, Shulamith. (s.f.) *La dialéctica del sexo*. Citada por Judith Astelarra en “El feminismo como perspectiva teórica y como práctica política”.
- HERNÁNDEZ MELLA, Rocío. (1992). *Diálogo con Francisco J. Varela a propósito de su libro “Conocer”*. Informe de consultoría. PNUD. República Dominicana.
- HERNÁNDEZ MELLA, Rocío. (1991). *Desde la psicología, con cariño*. Listín Diario, Sección Educación. República Dominicana.
- GARCÍA AGUILAR, C. (2007). *Las mujeres y la apropiación de su cuerpo*. Espacio Feminista (Disponible en Internet).
- GUEBARA, Ivone. (2001). *La danza del eros o el deseo del ser*. En: *Religión y Erotismo. Cuando la Palabra se Hace Carne*. (Comp.) Ecuador: RIBLA.
- MATURANA, Humberto. (1990). *Emociones y Lenguaje en Educación y Política*. Chile: Hachette/CED.
- MILLET, Kate. 1975. “*Política Sexual*”. México.
- MOORE, Thomas. (1993). *El Cuidado del Alma. Guía para el cultivo de lo profundo y lo sagrado en la vida cotidiana*. España: Editorial Urano.
- PACHECO SALAZAR, Berenice. (2008). *Dialogando con las Brujas: Aportes a la epistemología feminista*. Centro de Estudios de Género – INTEC. (Trabajo no publicado).
- PINKOLA ESTÉS, Clarissa. (1998). *Mujeres que corren con los lobos*. España: Ediciones B.
- PROGOFF, Ira. (1992). *At a Journal Workshop: Writing to access the power of the unconscious and evoke creativity ability*. Estados Unidos: Jeremy P. Tarcher / Putnam.

SHINODA BOLEN, Jean. (1998). *Viaje a Avalon. La peregrinación de una mujer en la mitad de la vida*. España: Ediciones Obelisco.

STEINEM, Gloria. (1995). *Revolución desde dentro. Un libro sobre la autoestima*. España: Editorial Anagrama.

**Recibido:** 12/02/09

**Aprobado:** 15/05/09

En esta misma dirección, para la antropóloga Riane Eisler (1998), el control del cuerpo y la sexualidad de la mujer son fundamentales para toda ideología dominadora. A partir de esta premisa, la autora profundiza en cómo se ha ido configurando una corporalidad femenina definida como la antítesis de lo sagrado: fuente de pecado, siempre imperfecto, y fuente de dolor y sufrimiento. En este sentido, una de las participantes señaló que: *“El cuerpo de la mujer en este mundo es un objeto: de deseo, de rechazo o de burla”*, manifestó una de las participantes en este estudio.

En vinculación con los estereotipos de belleza, en *“Eva muda la piel...”* también emergió como elemento importante el rechazo al envejecimiento en todos los grupos de edades. Una mujer que sobrepasa los 50 años expresó: *“no niego que me gustaría sentir mi cuerpo como hace 20 años, pero esta bendita artritis siento que me limita (...) en mi cabeza está este odio horrible por las arrugas”*.

Emerge también un vínculo entre la concepción de belleza y el racismo. *“Yo vengo de una familia blanca y yo era la morenita de la familia. Siempre me estaban diciendo que yo debía bañarme con leche de burra para blanquearme (...) Después uno mismo sin pensarlo le calla la boca a la gente: de la familia la única que tiene un hijo blanco con ojos verdes soy yo”*, expresaba una participante, evidenciando las trampas de la lógica patriarcal: lo que para ella se trata de un acto de victoria o transgresión, en realidad se trata de una acción de asimilación de la normativa.

Como vemos, el rechazo a la propia corporalidad -como estrategia patriarcal de desvincular a la mujer de su propia materialidad- implica un rechazo a -y vergüenza por- la propia forma, a la propia edad, al propio color, y una negación a la propia raíz histórica que nos conforma; camino que suele conducir a la asimilación de las normativas hegemónicas.

## **b. Rechazo a lo femenino y anhelo de los privilegios del varón**

En algunos casos, las participantes hicieron manifiesto un sentir de culpa por *“haber nacido mujer”*.

- *“El rol de la mujer me crea una doble emoción. (...) Nunca he sentido que quiero ser varón (...) pero sí me ha dado mucha rabia de que por ser mujer hay tantas cosas que no se pueden hacer y que por eso nos maltratan”*
- *“Mi papá decía que los varones no entran a la cocina, no friegan, los varones son de la calle (...) Llegó un momento en el que me dije que era mejor ser varón. Yo me decía ¿por qué nací hembra? ”.*

Sin embargo, resulta relevante destacar que aún en los casos en los que se encuentra un reconocimiento de la lógica patriarcal de privilegios al varón, no se logra el reconocimiento de la estructura misma de dominación por lo que permanece un sentir de auto-culpa por la perpetuación del sistema de discriminación hacia la mujer. Una participante expresó:

*“Cuando quedé embarazada me dijeron ‘acostúmbrate que las madres tenemos la culpa de todo’ y es que sobre nosotras cae toda la responsabilidad (...) Nos culpan porque fulana está todo el tiempo fuera de la casa trabajando, ¿para qué vas a trabajar si tu trabajo está en tu casa con tus hijos?, nos dicen. Nos dicen que ahí es que la mujer tiene que estar y todo lo que le pase a los hijos es culpa de nosotras por no estar ahí. Surge como un complejo de culpa de la madre de medio tiempo, porque tenemos que estar trabajando y lo que damos a los hijos es muy poco y todo lo que le pasa a ellos es culpa nuestra. (...) Es una presión. Uno siempre es la gran culpable de cómo los hijos salen”. (...) “Es uno que enseña. Uno va acomodando a los varones con la crianza que se da”.*

Estas afirmaciones evidencian una desvinculación entre los procesos de socialización de género, antes mencionados, y los procesos privilegios/culpa que desarrollan de manera dicotómica hombres y mujeres; donde, además, emerge la doble culpa de la mujer: culpa o por no ser madre, o por no corresponder al ideal materno. Para el patriarcado, la mujer nunca es un ser completo.

En esta dirección una participante expresaba:

*“A mi no me interesa ser madre. (...) Vivo sola desde hace un buen tiempo, soy independiente económicamente pero no he podido tener una pareja completa. Yo sentía como que me faltaba algo, pero estoy trabajando eso, porque entiendo que no necesariamente... Tal vez no necesariamente tenga una pareja estable así para siempre, pero sigo siendo una mujer completa”.*

### c. Auto-descalificación e imposibilidades

En las participantes, resalta un afán de perfección que lleva a la descalificación propia: de lo que se es y lo que se hace. Esto emergió en actividades de artes manuales y plásticas como las de decorar su propio diario de vida.

La actividad de decorar un cuaderno se realizó con el fin de que las mujeres se adentraran en el uso del Diario, pues iban a escribir durante un buen tiempo en él; el cuaderno bien-decorado pasaba a convertirse en el Diario personal de cada una. También se realizó con la intención de crear una atmósfera casi infantil, de manera que las mujeres se sintieran a gusto, libres, como en un juego. Luego, cada una iba a explicar el significado de su decoración, a presentar su Diario; pero lo que resultó fue una auto-presentación donde “se escapaban” frases como la siguiente: *“Me dije: si soy mala déjame dejarlo simple, tratando de no hacer muchos errores (...) Odio las escarchas, pero dije ‘déjame ver si no se ve tan feo’”*.

Expresiones como estas fueron revelando el nivel de castración ocurrido en la crianza de una mujer, debido a lo que se espera de ella y todo lo que le es negado por el simple hecho de ser mujer. El resultado de esta crianza: *“soy tímida, me cuesta... eso me fue encerrando... no me lanzo fácilmente...”*. Volviendo a su Diario, la misma mujer revela lo siguiente: *“mi cuaderno, yo siempre en mi árbol preferido y mi fruta preferida es el coco y yo lo veo así, como que el árbol es erguido, cuando quiere sube, pero cuando viene el viento lo mueve; así mismo yo me siento, así mismo yo soy.”*

La culpa impide que la mujer asuma de manera responsable su proyecto de vida, pues aplasta su estima y luego ella no se cree capaz o merecedora: *“...nunca hice lo que realmente quería hacer...”*, expresó una participante. *“¿Y cuáles son esas cosas que tú quieres hacer?”*, le preguntan, pero la mujer se encoge de hombros y no articula palabra alguna.

En vinculación a esta crianza castradora, resulta relevante la conexión entre la realidad material de las mujeres y la posibilidad de construir un proyecto de vida propio. Las mujeres de clase baja, presentaron elementos de culpa en relación a no tener la calidad de vida que entienden deberían tener. *“Mis limitaciones no tienen que ver con ser mujer, sino con no tener un poder adquisitivo más*

*grande*”, expresó una participante. En esta dirección, se revela un sentir de culpa vinculado a la imposibilidad de “*dar algún “salto” en sus vidas*” porque “*se necesita la base material asegurada primero*”.

Finalmente, es importante destacar otro elemento a todas las historias: emerge una combinación entre recuerdos de un pasado infantil y añoranza de él, sueños inconclusos o nunca cumplidos, ganas de hacer, pero una acomodación y aceptación de que “el tiempo pasó”.

En algunas ocasiones, las participantes refieren momentos de transgresiones a los mandatos patriarcales, utilizando calificativos como “*niña rebelde*” y “*desobediente*” para referirse a la asunción de comportamientos “de varón”.

## II. PISTAS PARA UN NUEVO ABORDAJE TERAPÉUTICO

En un primer momento de “*Eva muda la piel...*”, encontramos una especie de “pseudo-redención” a partir de la mujer identificarse como cercana a su concepto -patriarcal- de mujer ideal: “*Me gusta todo de mi, acepto lo que tengo y lo que soy*”, expresa una participante pero aclara que “*cuando engordo entonces no me gusta pero nada; después, entonces rebajo y ya*”. De ahí que, no bien se ha atrevido a desafiar con palabras los valores dominantes, de inmediato le surge un sentimiento de inseguridad o de infravaloración.

Las vías de la redención verdadera se nos presentan en un doble sentido. Por una parte, animarse a desarrollar la *responsabilidad* de la propia vida y, por la otra, sumergirse en la *contemplación* de sí misma. Desarrollar una conciencia responsable lleva a hacerse cargo de los aciertos y los errores, en vez de atribuirlos a otros u otras; lleva a desarrollar al máximo la voluntad.

Caminar hacia la redención profunda lleva a ver la vida como un aprendizaje permanente, una búsqueda y un cambio constante. Tomar conciencia de ello. “*Cada vez que uno aprende uno no sabe aún lo que falta*”, “*siempre trato de ver lo positivo porque qué gano viendo sólo el lado negativo*”, “*parece una tontería, pero aprendí la impermanencia de las cosas, que nada dura para siempre y que por lo tanto no debemos apegarnos a nada*”, expresaron las participantes.

Desarrollar una toma de conciencia requiere sacar tiempo para pensarse: *“Recuperar un contacto interior que por la ocupaciones se pierde. Expresar lo que se siente. Encontrar lo que sentimos y somos”, “mirarme en el espejo de mi niñez fue como liberarme de todas las cosas que me decían”, y “necesito más comunicación conmigo diaria”,* expresaron las participantes en las últimas sesiones del trabajo de campo.

Pensarse a sí misma a través de la palabra hablada y escrita, tiene sentido y resulta vital porque como humanas, al decir de Humberto Maturana (1990), nos hemos constituido en la conversación, entendida como la unión del lenguajear con el emocionar. Nuestra cultura, para el autor, son redes de conversación consensuadas y recurrentes, y nuestro entorno más cercano es el *“espacio psíquico”* que incluye las relaciones que desarrollamos no sólo con las y los demás, que nos aceptan y que aceptamos, sino con nuestro cuerpo-mente-espíritu.

A través de la reflexión, o diálogo interior, es posible conectar entre sí todas las partes que nos hacen ser la persona que somos. *“El escribir es una importante forma de conocernos”,* expresaron las participantes. La confección de un diario con elementos artísticos, en primera instancia, y el llevarlo responsablemente a lo largo de todo el proceso, entrando en contacto con sus sentimientos, vivencias, sueños, anhelos y deseos, se constituyó en la columna vertebral que dio sentido a las otras técnicas, permitiendo pensarse críticamente y proyectarse liberada en un futuro inmediato.

*“Quiero cambiar y permitirme hacer este ejercicio de ir verbalizando, de empezar a conocerme”. “Leer en voz alta para escucharme yo misma en mi voz interior”,* manifestaron las participantes.

*“Les estoy proponiendo que ustedes saquen tiempo para sí mismas en todo momento, porque siempre las mujeres se postergan o nos postergamos (...) No nos tomamos ni un minuto para decir ¿qué soñé? ¿cómo me siento hoy? ¿cuál es mi propósito para hoy? No hacemos eso y el día se va pasando. (...) Hay que recuperar lo único que tiene sentido en la vida que es sentirse”.*

Desarrollar la contemplación implica un nuevo contacto-cercano con el cuerpo, así como permitimos construir una nueva relación con el mundo que nos rodea, a través de mediaciones simbólicas: gesto, dibujo, danza, poesía, que posibilitan hacer de nuestras vidas, nuestros actos cotidianos, verdaderas obras de arte. *“Abrir la puerta del simbolismo que se cerró en algún momento”, “para que pueda hablar la sabiduría necesitamos ese quietamiento interior”, “recuperar la intuición y la comprensión de la sabiduría del mundo”.*

Una nueva relación con el cuerpo, profundizando la aceptación de cómo se presenta y manifiesta la corporalidad en todo el ciclo de vida de una mujer. *“Cuando llegan los períodos menstruales las mujeres se quejan de eso, pero yo doy gracias, porque es parte del don de poder dar vida”, “he aprendido a querer mi cuerpo (...) No importa que no tenga cintura, pero me encanta estar así, casi sin ropa. Pienso que desnuda yo me veo mejor. Así me siento mejor que con ropa”,* expresaron las participantes.

La corporalidad femenina se revela así en ser ese vehículo hermoso que nos conecta entre sí, con la naturaleza y con el espíritu. *“A través del cuerpo pasa la vida”, y “la sana relación con nuestro cuerpo es uno de los componentes de nuestro bienestar”,* expresaron las participantes o, como dice Ira Progoff (1992), *“la existencia interior personal y del cuerpo son espejos”.*

A lo largo del estudio *“Eva muda la piel...”* también emergió la importancia de que lo lúdico sea parte de la vivencia cotidiana. Hacer un uso espléndido de los gestos al bañarse, cepillarse los dientes, preparar los alimentos; caminar como una danza, decorar la libreta de apuntes, y tornar agradables los espacios donde habitamos; cantar... son sólo algunos ejemplos que aportan al desarrollo de una relación de contacto, no lógico, sino intuitiva y emotiva, tanto con nuestra propia corporalidad como con nuestro mundo cotidiano.

Desarrollar la conciencia ampliamente, como hemos explicado, posibilita el atreverse a dar cambios. *“Me decían que si estaba loca, que cómo criaría a esos niños sin un hombre (...) pero tuve la valentía y tomé la decisión” y “cuando me casé tuve mis conflictos porque no era una mujer sumisa. Sabía que no podía reproducir el modelo aprendido de mi madre”.*

Las técnicas creativas de trabajo grupal, empleadas en este estudio, posibilitaron que las mujeres entraran en contacto con el nivel profundo de su psique, donde ella se nutre para su autorrealización. Entrar en contacto con las fuerzas interiores requiere de un espacio donde la persona se sienta acogida; un espacio seguro donde la expresión del ser verdadero, con sus oscuridades, sea aceptada sin más. Este espacio se conoce como *temenos* (Shinoda;1998) y se logra en algunas terapias no tradicionales: cuando la persona se sumerge en expresiones artísticas y ejercicios o manifestaciones de corte más espiritual, como las que llevamos a cabo en la experiencia de “*Eva muda la piel...*”.

En la construcción de este proceso, la propia persona tiene responsabilidad. Las mujeres, en esta cultura, nos vemos imposibilitadas de asumir responsablemente la vida, a conciencia, lo que construye un entramado de culpa por el sentir de “*lo que pude haber sido o hecho y no fue*”. En esta cultura patriarcal y racionalista, las mujeres solemos vivir o vivimos en el pasado y en una falsa proyección del futuro; nunca en el ahora.

Sin embargo, ahora es cuando hay que construir ese “temenos”, ese espacio donde es posible la expresión del ser completo, trabajando a nivel individual pero promoviendo y creando redes de encuentro entre mujeres de diferentes generaciones, que les permita reconocerse la sabiduría que han acumulado, la que desean, y la que pueden, necesitan y quieren construir juntas, construyendo una danza entre el empoderamiento y el auto-co-cuidado, y el renacer en la capacidad artística del alma humana.

## BIBLIOGRAFÍA

BAN BREATHNACH, Sarah. (2004). *El Encanto Cotidiano*. España: Ediciones B., S. A. Barcelona.

CONDREN, Mary. (1997). *Eva y la Serpiente: el mito fundamental del patriarcado*. En Mary Judith Ress, et. Al. (eds.) *En: Del Cielo a la Tierra. Una Antología de Teología Feminista*. Chile: Cuatro Vientos Editorial.

- EISLER, Riane. (1991). *El Cáliz y la Espada*. Chile: Editorial Cuatro Vientos.
- EISLER, Riane. (1998). *Placer Sagrado*. Volumen 2: *Nuevos cambios hacia el empoderamiento y el amor*. Chile: Cuatro Vientos Editorial.
- FIRESTONE, Shulamith. (s.f.) *La dialéctica del sexo*. Citada por Judith Astelarra en “El feminismo como perspectiva teórica y como práctica política”.
- HERNÁNDEZ MELLA, Rocío. (1992). *Diálogo con Francisco J. Varela a propósito de su libro “Conocer”*. Informe de consultoría. PNUD. República Dominicana.
- HERNÁNDEZ MELLA, Rocío. (1991). *Desde la psicología, con cariño*. Listín Diario, Sección Educación. República Dominicana.
- GARCÍA AGUILAR, C. (2007). *Las mujeres y la apropiación de su cuerpo*. Espacio Feminista (Disponible en Internet).
- GUEBARA, Ivone. (2001). *La danza del eros o el deseo del ser*. En: *Religión y Erotismo. Cuando la Palabra se Hace Carne*. (Comp.) Ecuador: RIBLA.
- MATURANA, Humberto. (1990). *Emociones y Lenguaje en Educación y Política*. Chile: Hachette/CED.
- MILLET, Kate. 1975. “*Política Sexual*”. México.
- MOORE, Thomas. (1993). *El Cuidado del Alma. Guía para el cultivo de lo profundo y lo sagrado en la vida cotidiana*. España: Editorial Urano.
- PACHECO SALAZAR, Berenice. (2008). *Dialogando con las Brujas: Aportes a la epistemología feminista*. Centro de Estudios de Género – INTEC. (Trabajo no publicado).
- PINKOLA ESTÉS, Clarissa. (1998). *Mujeres que corren con los lobos*. España: Ediciones B.
- PROGOFF, Ira. (1992). *At a Journal Workshop: Writing to access the power of the unconscious and evoke creativity ability*. Estados Unidos: Jeremy P. Tarcher / Putnam.

SHINODA BOLEN, Jean. (1998). *Viaje a Avalon. La peregrinación de una mujer en la mitad de la vida*. España: Ediciones Obelisco.

STEINEM, Gloria. (1995). *Revolución desde dentro. Un libro sobre la autoestima*. España: Editorial Anagrama.

**Recibido:** 12/02/09

**Aprobado:** 15/05/09