

## MUJERES Y SALUD MENTAL

(Artículo publicado en catalán en el *Full Informatiu*, nº 173, Octubre 2004 del Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya)

El 27 de mayo, con motivo del Día Internacional de Acción para la Salud de las Mujeres, el Sector de Servicios Personales del Ayuntamiento de Barcelona, me invitó a participar con una ponencia en la jornada que organizó a través del "Observatori Barcelona Dones" bajo el título *Diferencias y desigualdades de género en salud*.

### Datos

Un estudio de la clínica Tavistock de finales de los setenta afirmaba que el 15% de la población femenina sufría un "trastorno afectivo" y que el 18% se podía considerar *borderline*, de manera que el 33% de la población femenina tenía afectada la salud mental (citado en Nairne; Smith, 1985).

Otro dato ya consolidado en los estudios epidemiológicos (Elder; Caspi, 1990, citados por Gilligan, 1992) es que la etapa más crítica para los chicos respecto a casi todos los trastornos, es la infancia, mientras que en las chicas la etapa crítica es a partir de la adolescencia (Seligman, 1991, citado por Gilligan, 1992), en la que el índice de depresión se duplica, fenómeno que se da a lo largo de todo el ciclo vital. La cifra que demuestra que el número de depresiones entre las mujeres es el doble de la de los hombres aparece en la mayoría de estudios. Aunque, parece que, si a las depresiones masculinas les sumáramos los casos de alcoholismo y sociopatías, las cifras se aproximarían. Un dato curioso en relación con esto es que entre los *amish* (dependientes, endogámicos y pacíficos) el porcentaje de depresiones de los hombres es igual al de las mujeres (Dio Bleichmar, 1991).

Según los datos de otro estudio epidemiológico de 1989, entre la población que sufre un trastorno límite de la personalidad, la proporción de mujeres era del 77% (datos aportados por Dio Bleichmar, 1997); este estudio afirmaba que el trastorno límite aparece a partir de la pubertad y que la sexualidad es una de sus causas principales. Gilligan, Rogers y Tolman (1991) citan un estudio realizado en 1991 en EEUU a escala nacional que muestra que entre las chicas blancas se suele dar una caída en los sentimientos de autoestima alrededor de los once años, mientras que entre las de origen hispánico se da una caída más precipitada unos años más tarde (alrededor de los catorce-quince).

Otro dato más reciente y más local (Encuesta de Salud de Barcelona, 2000) es que las mujeres vivimos más años pero tenemos menos calidad de vida, particularmente emocional.

### De la depresión al incremento de narcisización

Dio Bleichmar, en 1991, hizo un trabajo memorable que tituló *La depresión en la mujer*, con el que mostraba que lo que deprime a las mujeres son precisamente las consecuencias derivadas de la forma en que tiene que vivir la feminidad: a) la importancia crucial de los vínculos, de las relaciones humanas, de modo que la ruptura amorosa se siente como un fracaso personal; b) la superespecialización de las mujeres en aligerar el malestar y el dolor de los otros (criaturas y hombres); c) la feminidad se opone al desarrollo de ambiciones, actividades e intereses que son una fuente importante de satisfacciones, de orgullo y poder. Dio Bleichmar (1997) llegó a esta misma conclusión con su monumental obra *La sexualidad femenina*. En su trabajo de

1991, propone, que para recuperarse de una depresión, hay que elaborar un plan de acción para modificar la creencia profunda de ser defectuosas o inferiores, coger las riendas de la propia vida, entender la trama cultural en que se forja esta creencia, ver las condiciones familiares particulares en las que tomó forma la manera devaluatoria de pensar, sentir y actuar, y modificar las condiciones internas y externas que empujan a una mujer a la depresión, a fin de empezar a poder cuidar de si misma y de poner las condiciones para subjetivarse de una manera más favorable. Para conseguirlo hay que reconocer las propias dificultades con honestidad y ponerles solución. Si no tienen solución, hay que aceptarlas como punto de partida. Pero no puede haber descanso, salir de una depresión supone un esfuerzo responsable.

## Historia

Esta falta de subjetividad individualizada de las mujeres deprimidas obedece a un plan ejecutado con toda precisión desde el siglo XII (Hernando, 2000). En aquella época la sociedad se individualizaba para hacer frente a la vida cotidiana, con independencia del sexo que se tuviera. A fin de frenar el proceso de individuación de las mujeres inherente a las transformaciones que estaban teniendo lugar, la iglesia empezó a venerar a la Virgen, que es el ideal de mujer no individualizada, la madre generosa que renuncia a los deseos personales, incluido el sexual; también fue necesario reforzar el mito del origen: el mundo perdió la condición de paraíso cuando la mujer se atrevió a acercarse al **árbol del conocimiento**, de manera que se volvía a idealizar la figura desindividualizada como modelo de mujer. No es de ninguna manera casual que el pecado original sea acercarse al árbol del conocimiento. El acceso de las mujeres al conocimiento (escolarización, lectura...) es uno de los elementos fundamentales para individuarse y subjetivarse. A partir de este momento, el siglo XII, los hombres empezaron a legislar para excluir a las mujeres de todos los ámbitos. La única salida que les quedaba si querían individualizarse era entrar en un convento, cosa que las dejaba fuera de la sociedad y hacía que no se relacionaran con ella. Aún y así, los conventos se llenaban, y en siglo XVI se estableció la clausura.

Con la modernidad y la razón surgió el sujeto, el concepto del yo que controla el mundo. La única manera de negar a las mujeres este control era impedir que accedieran a estas maneras de representar, a la razón. Así, los teóricos de la Ilustración y de la Revolución Francesa, Rousseau entre ellos, argumentaron con todos los medios a su alcance sobre los **efectos contraproducentes que comportaba el hecho de que las mujeres leyeran y se educaran**, y la necesidad de recluirlas en los estrechos espacios domésticos.

Cuando finalmente, las mujeres accedieron a la escolarización y a la individualización, se encontraron con que la mitad masculina de la población no podía renunciar tan fácilmente al cuidado y las atenciones que hasta entonces tenía garantizadas y sin las cuáles les era mucho más difícil mantener el equilibrio de poder. Es este momento se empieza a plantear un conflicto difícil de resolver para muchas mujeres: la individualización, que les permite acceder a la posición de sujetos sociales, de equidad y justicia social; que les permite relacionarse con los hombres como iguales, provoca el rechazo de ellos. Así pues, las mujeres que optan por la subjetivación, solo excepcionalmente, "encuentran compañeros masculinos dispuestos a compartir el desgaste de los problemas que genera la individualidad". También tienen dificultades internas: el modelo de identidad de género femenino que las mujeres siguen recibiendo, que da prioridad a los afectos. **Las mujeres que quieren ser sujetos saben que escogen una opción difícil, de soledad y de esfuerzo** constantes y

que tienen que desearlo de verdad, porque tienen que renunciar a las dulzuras y gratificaciones inherentes a una percepción impotente y mítica de la realidad para poder asumir algo de la soledad, la responsabilidad y la duda metódica, que impregnan el mundo de la individuación (Hernando, 2000).

### **La creación personal del género en la postmodernidad**

Actualmente, abandonar el estereotipo de género normativo es una opción que muchas mujeres tomamos, de manera que los estudios contemporáneos de psicoanalistas feministas como Chodorow (1999) afirman que hoy en día se observa que cada persona crea su propio género personal-cultural y que el género es una trama inextricable de significado personal y cultural construido psicológicamente. Goldner (2003) dice que "el interés respecto al género reside en descubrir en qué grado la persona se experimenta a sí misma otorgando significado al género, o bien en qué medida el género es un significado que tiene lugar en ella".

Además Bassin (1996) y Benjamin (1996) afirman que las personas que reflexionan sobre el género y optan por alguno de sus matices creando su propio yo son personas que logran niveles muy altos de desarrollo personal. De hecho, la misma Hernando lo afirma en el artículo que he citado de ella: "Las mujeres aplican la Razón al sujeto, con lo cuál profundizan sobre la subjetividad de una manera que los hombres desconocen. Por esto recorren al psicoanálisis o a las psicoterapias, porque buscan herramientas de introspección y resolución racional de los conflictos y las contradicciones en que se encuentran como personas".

Actualmente, estamos ubicadas en la postmodernidad, este estado de la cultura que se caracteriza por la prioridad del sujeto sobre la razón, por la conciencia clara de la multiplicidad de posibilidades de entender y de construir el mundo sobre la base de las diferencias interpersonales, cada vez más marcadas, por el rompimiento de la confianza en la Verdad. El mundo postmoderno es un mundo lleno de preguntas y de dudas que lo invaden todo.

### **El techo de cristal y el suelo pegajoso**

En 2003, Burin afirmaba que en el papel de trabajadora extradoméstica hay un factor de riesgo para la salud mental de las mujeres: el techo de cristal en las carreras profesionales, una superficie superior invisible que impide a las mujeres seguir avanzando y que les crea malestar. Nancy Chodorow se pregunta si el techo de cristal es interno o externo, y encuentra factores subjetivos en él, como el sentimiento de culpa por superar a la madre y las fantasías de masculinización.

Burin también utiliza el concepto de suelo pegajoso, que hace referencia a las dificultades que tienen las mujeres más tradicionales, más adheridas a las formas de vida más convencionales de las que es difícil desengancharse. Este es el origen del concepto.

El techo de cristal, que es distinto para cada mujer, se sostiene sobre el hecho que las tareas domésticas y la crianza de las criaturas todavía recaen, exclusivamente, en las mujeres, a pesar de los nuevos conceptos de parentalidad dual de Benjamín (1996) y de "nuevo contrato sexual" (Berbel; Pi-Sunyer, 2001), mediante los cuáles las mujeres y los hombres se corresponsabilizan igualmente tanto de la economía como de la crianza. Estos conceptos todavía están muy lejos de ser generales. Creo que el bajo

índice de natalidad es un reflejo de las dificultades que todavía persisten para hacer posibles modelos de vida más sostenibles para las mujeres. Así pues, las madres pueden sentir que tienen menos tiempo para continuar evolucionando en el trabajo, cuando lo que pasa es que los padres todavía no asumen la cuota de responsabilidad que les corresponde.

El techo de cristal también se nota en el hecho que, a pesar de que el nivel de formación demostrable de muchas mujeres es, actualmente, mucho más alto que el de muchos hombres, a ellas se les exige el doble que a sus iguales masculinos y tienen que demostrar excelencia.

El estereotipo de género femenino comporta que las mujeres afirmen fácilmente: "A mi no me interesa el poder". Pero por poco que rasquemos en esta afirmación, en seguida nos damos cuenta de que está llena de contradicciones, porque lo que sí quieren es un mejor sueldo, prestigio, reconocimiento profesional, y esto supone algún nivel de poder que no es "el poder".

Jonnasdottir (1993) afirma que el patriarcado actual se fundamenta en la lucha sobre las condiciones políticas del amor, más que en las condiciones de trabajo de las mujeres. Entiende por amor "las prácticas sociosexuales de relación, y no las simples emociones que habitan dentro de las personas"; añade que hoy en día las mujeres cuestionan ser utilizadas como fuente de placer y energía en condiciones que no controlan para consumir su fuerza, una fuerza que los hombres convierten en poder instrumental, sin darles autoridad a cambio, mientras ellas se mantienen gracias al poder expresivo o afectivo. Pero lo que da poder son las habilidades instrumentales y no las expresivas, que pueden ejercer influencia pero no poder ni autoridad.

### **Pero, ¿las mujeres queremos el poder?**

Hernando (2003), en la misma línea que Benjamin (1996) y Dio Bleichmar (1997), desarrolla un concepto de identidad como la imagen del mundo en el que vive que se construye cada mujer y de los vínculos que establece con él, así pues, considera que la subjetividad es el resultado de la intersubjetividad y no al revés, y explica que los miembros de cada cultura comparten una cierta manera de entender la realidad que es común. La cultura, dice, es un conjunto de estructuras que internalizan tanto los hombres como las mujeres y que, por lo tanto, reproducen a través de las relaciones que sostienen. Hernando añade que es por esto que el orden patriarcal que informa toda nuestra cultura es tan difícil de combatir. En consecuencia, si queremos modificar la situación en la que nos hallamos, tenemos que modificar el carácter de estos vínculos, lo que significa modificar la complementariedad afectiva e intelectual entre hombres y mujeres, y transformar, por lo tanto, lo que cada mujer entiende de qué es ser hombre o mujer.

"La modernidad nos fue transformando a todos/as en sujetos, de modo que ahora las mujeres se encuentran en el conflicto de tener que conciliar una visión del mundo que se les sigue transmitiendo y en la que adoptan la posición de objetos, con otra que les permite sentirse sujetos. Cuanto más individualizadas estén las mujeres más desearán el ejercicio del poder" (Hernando, 2003).

Si entendemos por poder "influir más de lo que una es influida" (San José, 2003) llegamos a la conclusión que el poder es lo contrario de la impotencia, no del amor. De modo que hace falta hacer un giro en la visión subjetiva de muchas mujeres que

modifique la percepción que tienen de si mismas como indefensas, a fin de incluir la noción de empoderamiento, que les tiene que permitir ejercer el nivel de poder necesario para hacerse cargo de sus vidas (y de las de sus hijos/as, si así lo deciden, en la proporción que les corresponde).

La sensación de poder se relaciona directamente con el grado de individualización de la persona que lo ejerce y del uso de la razón como forma de relación con el mundo. Desde el punto de vista emocional, la individualización tiene un coste tan alto que cuando llega a un máximo no se puede resistir sin perder las ganas de vivir, porque se deja de encontrar sentido a la vida (Hernando, 2003). Benjamin (1996) postula que “el ideal de la individualidad autónoma, con su énfasis en la racionalidad, la autosuficiencia, la realización y la competencia, amenaza por negar tan completamente a la madre –o a los aspectos de cuidado- que ya no quede ningún hogar al que acudir”.

Por eso Hernando (2003) añade: “Sólo en el momento que las mujeres dejen de dedicar sus vidas a sostener emocionalmente a los hombres, éstos se verán en la necesidad de generar su propia conexión emocional con el mundo para poder construir una vida mucho más rica y completa para todos y todas”.

“Es necesario que las mujeres sean conscientes de que el contenido que estructura su subjetividad es conflictivo y problemático, y que den prioridad al desarrollo de su subjetividad en vez de a su dedicación relacional. Por eso es preciso que asuman una cierta pérdida emocional en su relación con el mundo” (Hernando, 2003).

Nora Levinton (2003) propone que el poder para las mujeres va indisolublemente ligado al conflicto entre motivaciones que son difícilmente conciliables, o claramente excluyentes entre sí. Afirma que la condición que genera más conflicto es la maternidad, como también demostró Navarro (2002) con creces.

## **Conclusiones**

El recorrido por la bibliografía que he hecho me ha llevado a las visiones más contemporáneas del género como creación y opción personal. Y a describir un itinerario inevitable pero lleno de dificultades y contradicciones: la evolución social nos empuja hacia la individualidad y la subjetividad, con la ayuda de la escolarización y la formación académica. El modelo de feminidad con que nos impregnan, y que los hombres continúan valorando, es un modelo que nos empuja en la dirección de objeto a fin de humanizar la dureza de la individualidad; y nos hace ponernos al servicio de las criaturas que crecen. Pero este sistema está lleno de conflictos. En primer lugar está claro que cada vez hay más mujeres que no quieren asumir ni la maternidad, ni las funciones de cuidado del otro, por la condición de objeto en que las deja. Por otro lado, están surgiendo nuevas maneras de hacer y de ser que son las que corresponden a la condición postmoderna, en que cada persona tendrá que terminar teniendo aspectos de sujeto y de cuidado del otro en distintas proporciones según sus características individuales. Creo que esta es la dirección que está tomando la sociedad, y que la multiplicidad y la flexibilidad son las características más adaptativas.

## Bibliografia

Benjamin, J. (1996). *Los lazos de amor. Psicoanálisis, feminismo y el problema de la dominación*. Buenos Aires: Paidós, 354 pàg. ISBN: 950-12-4194-7

Berbel, S.; Pi-Sunyer, M.T. (2001). *El cuerpo silenciado*. Barcelona: Viena Ediciones.

Burin, M. (2003). "El deseo de poder en la construcción de la subjetividad femenina. El 'techo de cristal' en la carrera laboral de las mujeres" dins *¿Desean las mujeres el poder?*, Madrid, Instituto de Investigaciones Feministas. Minerva Ediciones.

Chodorow, N. (1999). *The power of feelings*. New Haven y Londres: Yale University Press. 328 pàg. ISBN 0 300 08909 0 (N'hi ha traducció a Paidós)

Dio Bleichmar, E. (1991). *La depresión en la mujer*. Madrid: Ediciones Temas de Hoy, 274 pàg.

\_\_\_\_\_ (1997). *La sexualidad femenina, de la niña a la mujer*, Barcelona: Paidós, 445 pàg. ISBN: 84-493-0488-1.

Gilligan, C.; Rogers, A.G.; Tolman, D.L. (1991). *Women, Girls & psychotherapy. Reframing resistance*. Nova York: Harrington Park Press, 272 pàg. ISBN: 1-56023-012-6.

Goldner, V. (2003). "Ironie Gender/Authentic Sex", *Studies in Gender and Sexuality* 4(2), 113-139.

Hernando, A. (2000). "Factores estructurales asociados a la identidad de género femenina, la no-inocencia de una construcción sociocultural" dins *La subjetividad femenina*, Madrid: Instituto de Investigaciones Feministas Universidad Complutense.

Hernando, A. (2003) "Poder, individualidad e identidad de género" dins *¿Desean las mujeres el poder?*, Madrid, Instituto de Investigaciones Feministas. Minerva Ediciones.

Jonasdottir, A. (1993). *El poder del amor: ¿Le importa el sexo a la democracia?*. Madrid: Cátedra.

Levinton, N. (2003). "Mujeres y deseo de poder: un conflicto inevitable" dins *¿Desean las mujeres el poder?*, Madrid, Instituto de Investigaciones Feministas. Minerva Ediciones.

Nairne, K. & Smith, G. (1985) *Dealing with Depression*, London: The Women's Press Handbbok Series. 213 pàg. ISBN: 0 7043 3909 9

Navarro, V. (2002), *Bienestar insuficiente, democracia incompleta. Sobre lo que no se habla en nuestro país*, Barcelona: Anagrama.

San José, B. (2003). "De la impotencia al 'empoderamineto'" dins *¿Desean las mujeres el poder?*, Madrid, Instituto de Investigaciones Feministas. Minerva Ediciones.