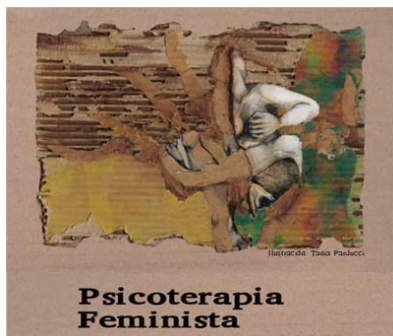


## Psicoteràpia feminista un factor de canvi i apoderament

Escrit per Sara Cuentas. La Independent  
dijous, 21 de novembre de 2013 13:30

---



**Per conèixer una mica més sobre aquesta proposta, La Independent va dialogar amb la feminista i psicòloga Maco Torres Costa, integrant i una de les fundadores de la Xarxa de Psicoterapeutes Feministes.**

Enfront de les teràpies tradicionals, centrades en l'individu, sense prendre en compte la seva socialització, la seva condició i posició de gènere, ni la seva diversitat contextual i d'identitats habitades, sorgeix la psicoteràpia feminista com un factor de canvi i apoderament de les persones, per entendre, comprendre, cuidar i prioritzar la salut mental.

**Entenent que la psicoteràpia, en general, és el procés de trobada entre un o una psicoterapeuta i una persona que hi va per fer-li una consulta, amb la finalitat de millorar la seva salut mental en relació a la seva conducta, actituds, pensaments i/o emocions Com hem d'entendre la psicoteràpia feminista, des d'on part?**

Les professionals que treballem des de la psicoteràpia feminista venim, en el nostre cas, de diferents corrents teòrics com el Psicoanàlisi, Gestalt, Arteteràpia, en les quals evidenciem que habitualment no tenien una lectura crítica enfront del patriarcat i altres sistemes d'opressió que

condicionen i impacten en la vida de les persones. Per exemple, el sistema patriarcal imposa uns mandats, mitjançant els quals socialitza a nens i nenes, a partir de normes que subjectiven a les persones, perquè siguin d'una determinada manera, perquè assumeixin una identitat biològica establerta, per tant, la salut mental de les persones no es pot mirar separada d'aquesta realitat. La psicoteràpia feminista, des de com nosaltres l'entnem, ens permet comprendre que una correspondència que s'espera entre gènere sexe, sexualitat, identitat i cos és una ficció, és el que Butler crida la matriu heterosexual. Aquest ordenament social crea jerarquies en la societat, on s'imposen models valguts únics i preestablerts, creant les categories d'home i de dona com un tot homogeni i complementari.

### **Explica'ns quins són aquests mandats del patriarcat, com condicionen la vida mental de les persones i com des de la teràpia feminista es treballa aquesta realitat?**

Quan les persones naixem en una societat, som socialitzats i socialitzades en una determinada família, assistim a una determinada escola, etc. per tant, el context on interactuem és social i és el que va condicionar la subjectivitat de cada qui, d'acord a les seves pròpies experiències. La psicoteràpia feminista mira el social integrat amb l'individual i entén que molts dels patiments psíquics tenen a veure amb les normes i mandats rígids que aquesta societat construeix i que obliga que siguin compliments, d'aquesta forma, crea malestars. Per exemple, ser home implica tenir un gènere masculí, tenir una identitat determinada, comportar-se de certa manera que s'espera segons la seva condició d'home, com ser: no demostrar els sentiments, o no connectar amb les emocions, voler dominar, etc. i ser heterosexual. Ser dona implica ser femenina, habitar una determinada identitat, per exemple, ser sensible, ser bona, que no ha d'expressar ràbia o violència en un determinat moment, ni per defensar-se... i ser heterosexual. Aquesta societat veu a les categories d'home i dona com a homogènies, tancades i inamovibles i quan aquestes normes de comportament que s'esperen no es compleixen, la societat exerceix càstigs de múltiples maneres sobre aquestes persones. Des de la psicoteràpia feminista creiem fonamental tenir aquestes eines de lectura de la subjectivitat, perquè aquesta imposició de gènere són la font de molts malestars.

### **He vist que tu t'especialitzes en violència de gènere quin és el procés que se segueix amb dones que viuen situacions de violència masclista?**

Quan una dona viu violència o l'ha viscut, és important que s'indagui si identifica la vivència de la violència. Identificar la violència és el primer pas i molt important per iniciar el camí de la recuperació. Després de la identificació de la violència i la presa de consciència de la situació viscuda és important treballar en vies de la recuperació, i en la reconstrucció de l'autoestima i l'apoderament.

**Però ser conscients que alguna cosa no funciona, és assumir que precisem atendre la nostra salut mental, i és molt comuna que ens costi fer-ho, doncs és assumir que no estem ben mentalment, i és un tabú, què opines sobre aquest tema?**

Em pregunto, per què hem d'estar sempre bé, per què no ens costa demanar ajuda per a la salut física, la del cos i si per a la salut mental. Li tenim molta por a la bogeria, a la discapacitat i en definitiva totes les persones som freturoses d'alguna cosa. Per aquest motiu, hi ha molts estigmes respecte a la teràpia i hem de començar a trencar aquestes barreres, i permetre iniciar un camí d'autoconeixement. Est és l'objectiu de la teràpia, que cada persona aconsegueixi trobar-se a si mateixa i sigui conciente a cada moment del que sent i de les eleccions que pren. Això implica anar a poc a poc traient-se aquesta "màscara" carregada d'imposicions i obligacions que ve dels mandats socials i familiars, que reclamen que les persones reproduïxin el que s'espera d'elles, tant a un nivell social com a familiar. La teràpia ens ajuda a construir un camí propi, hem caminat un camí d'imposició, que ho veiem com a natural perquè es reproduïx de generació en generació, i arriba un moment en què comencem la teràpia perquè alguna cosa no funciona, i aquest camí es comença a desfer.

**A quin tipus de persones es dirigeix la psicoteràpia feminista?**

Ens dirigim a tot tipus de persones que desitgin iniciar un camí d'autoconeixement, pot resultar d'especial interès a aquelles persones que viuen situacions de discriminació, sobretot quan la pràctica terapèutica ha contribuït a patologitzar. És el cas, per exemple, de moltes dones, però

també de persones lesbianes i gais i també de persones trans (transexuals, transgènere), i tota persona que d'alguna forma no sent que compleix amb el que s'espera d'ell o d'ella segons l'establert per aquesta societat. Nosaltres aportem no patologitzar a cap identitat, no tenim una forma tancada d'entendre la identitat. Creiem que els éssers humans tenen múltiples identitats al llarg de la vida. D'aquesta forma, comptem amb un marc interpretatiu prou ampli i compromès amb el sofriment de les persones. Nosaltres compartim la crítica que **Monique**

### **Wittig**

li fa al psicoanàlisi. Ella diu que el o la psicoanalista (tradicional) interpreta una determinada situació i que aquesta interpretació no se separa de la seva ideologia. Encara que el psicoanàlisi clàssic s'ancora en la idea de neutralitat i d'objectivitat, Wittig assenyala que això no és possible. Per tant, d'acord amb aquesta idea, nosaltres creiem que no existeix la neutralitat, i que un sempre ha d'estar situat d'acord al seu context, història i pensament. D'aquesta forma, totes les situacions que analitzi tindran a veure amb el que pensi en relació a allò que analitza. Per exemple, si apareix en la seva consulta una persona lesbiana, i entén que el lesbianisme és un retard en el desenvolupament, llavors analitzarà la situació en relació amb això i buscarà la situació traumàtica que li ha ocasionat ser lesbiana.

## **Des de quan funciona la Xarxa de Psicoterapeutes Feministes?**

Treballem en aquest projecte des de fa un any més o menys, però recentment ara hem fet visible el projecte. Conformem la xarxa quatre terapeutes, tres d'elles estem a Madrid, però dos d'elles també estan a Barcelona, i una a Sevilla. Cadascuna té àmplia experiència en atenció terapèutica individual, familiar, de parella i grupal. Ens nodrim i aportem molt, perquè creiem que totes les formes de treball que tenim són vàlides, per tant, socialitzem entre nosaltres eines que puguin ser útils en els processos que desenvolupem. Ens poden situar al [web psicoteràpia feminista](#)