

DUODA. CENTRE DE RECREA DELS DONES. MÁSTER DE ESTUDIOS DE LA
DIFERENCIA SEXUAL. PRÁCTICA DE LA ESCRITURA 2022-23.



ANSIEDAD: PRIMER PASO EN UN NUEVO CAMINAR

ANHELOS DEL SER SEXUADO

ALUMNA: LAURA URIARTE SANCHEZ

TUTORA: LAURA MERCADER AMIGÓ

Este primer ejercicio de escritura, es un primer paso en un nuevo caminar. Es una decisión, un gesto de interrupción, un renacer. Un traer el mundo al mundo. Es trascendencia. Es escritura en primera persona. Es partir de mi. Es un salto al vacío. Es novedad fértil. Es ponerme en relación. Es practica femenina. Es política primera. Es un grito de placer y no de guerra. Es un parto, sin escisión ni corte. Es un parto sin dolor, por el mero placer de concebir conceptos sin coito.

En estas líneas doy un paso, en femenino libre, hacia mi propio infinito; sin solicitudes, sin permisos, sin dudas, sin controversias, desde el almacorporal, desde la verdad de mis entrañas. Este ejercicio es la visita a un claro del bosque. Es deseo y es práctica; no sólo de la escritura, también del pensamiento.

Este ejercicio es poner en palabras muchas cuestiones que, antes de hoy resultaban indecibles. No era solo miedo a escribir, lo que me llevaba a dejar correr una convocatoria tras otra, sino también miedo a vivir. Hacer tabula rasa, volver a estudiar este master, mecerme en él y en sus escritos, dejarme mecer en las propuestas de cada docente y en sus respuestas, cuando hubo sincronía para ellas, como la eme mutilada de mu-um-mu. Dejarme mecer me ha brindado la oportunidad de ponerme en juego, juego de señoras: escuchar, leer, admirar las palabras de otras. Por dejarme resonar, como quien se deja caer en las olas del mar, con esas palabras y encontrarme en ellas, puedo hoy hacer este ejercicio.

Es un nuevo caminar; es la primera vez que escribo desde mi. No desde la pregunta de otra persona, sino desde el propio placer de escribir, desde la certeza de que tengo algo que decir o escribir que no solo responda mis propias preguntas sino que, además, necesita ser dicho, escrito y lo más probable es que merezca ser leído.

He necesitado todas estas convocatorias para dar pasos que fueron importantes, sentir el miedo de escribir y decidir trascenderlo, sentir que tengo un tema y cosas importantes que decir, Hoy estoy decidida a escribir. Hoy estoy escribiendo, hoy, ahora me estás leyendo.

Esta situación es nueva, es una verdadera apuesta política la que veo en el planteamiento de este ejercicio. Siento el vacío, y la ilusión de emprender este vuelo. Resulta tan novedoso para mi; tan trasgresor de la violencia hermenéutica a la que estaba acostumbrada en la universidad, aquella que daba por el orden natural de las cosas y simplemente resultaba normal.

Este ejercicio, su apuesta política resignifica tantas cosas; la primera: mi decisión de dejar el doctorado antes de finalizar el DEA, vivida antes como un gesto de abandono, medida de mi no llegar, de no continuar y no estar a la altura de mi expediente universitario, de romper la genealogía familiar, constatación de mi propio techo de cristal, un gesto de insuficiencia o supuesta miseria femenina transformado hoy en pura sabiduría de mis entrañas y libertad, en una búsqueda y hallazgo de sentido.

Me embriaga la emoción, constato el tamaño de esta pequeña transformación en primera persona, y tomo conciencia de que simplemente ocurre: sin sangre, sin lucha, airoso como el vuelo del perfume. Transforma un gesto que me resistía a significar como abandono o cobardía, como un no llegar a estar a no sé qué altura, dejándolo en el silencio del olvido, hoy lo nombro y lo transformo en la escritura con sentido, escritura en lengua materna, en un partir de mi y toda su trascendencia.

Haberme unido a cualquiera de los equipos de investigación que, tenía al alcance en aquel momento, hubiera sido escribir las palabras de otro, seguir los deseos

de otro, y cumplir con los estándares del neutro masculino pretendidamente universal. Hubiera sido volverme más precaria y por tanto dependiente de becas y del sustento familiar, por emprender una carrera docente, seguir con la saga familiar, pero sin ninguna garantía, sin ningún sentido, sin mi propio infinito.

Este ejercicio es una decisión no solo del cuerpo docente que lanza esta propuesta, si no también de cada alumna que nos sentamos a escribir. Y esta decisión, para las que nos permitimos ciertos niveles de desobediencia, como yo, no es una decisión fácil. En mi caso es la tercera vez que pago esta convocatoria y la primera que me siento a escribir. Me perdía en la grandeza de mi empresa, confundía la excelencia con la exigencia. No es preciso abrazarlo todo, no es real la exahustividad, la realidad vivida y significada, como las respuestas a cualquier pregunta, son concretas e incompletas, parciales en cuanto que finitas. Así que partiendo del deseo concreto de no dejar correr otra convocatoria más, de no postergar mi deseo de escribir, asumiendo lo infinito del master en mi, de mi misma y de la realidad, me decido y me siento a escribir.

Estoy decidida. Dicen que a la tercera va la vencida. Viene a mi esa cancioncilla que me cantaba para saltar a la comba, cuando estaba aprendiendo: una , dos y tres, ahora me puedo meter. En ese momento daba un paso hacia delante y comenzaba a saltar. Cancioncilla que con amor me permitía, a mi y a quien le resultaba útil, encontrar ese impulso y ese ánimo para trascender el miedo a dañarnos con la cuerda si no sincronizábamos bien los movimientos.

Son varios los impulsos que he recibido de las docentes con las que me he podido poner en relación, y en todos ellos, el elemento común ha sido decirme que tengo un sonido propio, que ya he escuchado y resonado suficiente y que es momento de escribir, hablar mis propias palabras. Aquí están, empezando a salir, desde la decisión necesaria de poner en valor todo el sentido que tienen para mi estos años, textos, relaciones, aprendizajes y gestos de femenino libre vividos. Sin esta decisión, me quedaría en el silencio invisible, como si esta experiencia no tuviera sentido, como no lo tuvo el DEA en aquel entonces para mi.

En este momento, en estas líneas, siento la emoción del nacimiento, siento mi renacer académico. Vuelvo a nacer pero esta vez sin miedo, sin duda, sin dolor; desde la fuerza y la potencia de los textos leídos y disfrutados¹, de los textos de las asignaturas y los compartidos con alguna compañera. Siento mi renacer a partir de la relación. Traigo el mundo al mundo.

Traigo el mundo al mundo con mi propio hacer femenino negado, genealogía femenina. Una de las formas en las que interrumpía esta decisión, era perderme en la ambición de mi propuesta para este ejercicio: “Escribir la Gestalt” en femenino. Claramente es un propósito necesario y oportuno, que de algún modo hasta hoy también tendría acogida, si es mi deseo y lo hago pero, atendiendo al principio de realidad, a la necesidad de no postergar más esta escritura y de no esconderme cual tortuga sabia en la intimidad de mi caparazón, porque no hay amenaza real, confío en la apuesta política de este ejercicio y traigo como investigación mis reflexiones sobre la ansiedad y el miedo.

Entiendo la ansiedad y todas sus manifestaciones como un grito de libertad del alma corporal, como un anhelo del ser que no encuentra espacio, ni libertad ni vínculo de amor para poder ser. Sino que en la lógica del poder patriarcal, sigue mantenido con técnicas para su control, para su gestión y para que las personas que la padecen, en su mayoría mujeres, sigan aceptando vivir eternamente con ansiedad o miedo del modo más llevadero posible. Traigo el mundo al mundo, cuando invito a las personas que deciden trabajar en terapia conmigo (más mujeres que hombres) y aceptan mi invitación de escuchar y atender estos gritos del alma corporal, de agradecer que estas almas encarnadas gritan y somatizan indicando el camino hacia el propio infinito libre .

En las versiones más amables, porque no separan el cuerpo del alma, se dice que la ansiedad es un exceso de futuro, un salto del presente a un futuro catastrófico donde los “¿Y si...?” aceleran nuestro cuerpo y nos impiden pensar racionalmente y actuar con cordura, resultando altamente inhabilitantes. Por eso la necesidad de gestión y control de estas reacciones somáticas y estos pensamientos catastrofistas, una especie de reseteo del software, incluyendo experiencias positivas, volviendo al tiempo presente y anclando en lo obvio, para recuperar el pensamiento racional. De repente, el miedo se nombra como fobia, (de Fobos,

¹ Textos que forman parte de mi experiencia en el mundo y ahora que estoy escribiendo, no alcanzo a ser

personificación del miedo y el horror. Hijo de Ares, dios de la guerra y Afrodita, diosa del amor y la sensualidad). Nosología violenta, una vez más, donde la persona, ya sea hombre o mujer, es portadora de etiquetas diagnósticas en lugar de sujeto agente capaz de vivir su vida con plenitud y placer. El objetivo ya no es vivir y disfrutar de la vida, si no que una vez que se certifica la etiqueta diagnóstica, el objetivo cambia a controlar el miedo para dejar de sufrir. Si hay placer no hay sufrimiento posible.

Casualmente son numerosos los estudios del pensamiento del pensamiento que señalan la mayor incidencia de los trastornos fóbicos y de la ansiedad en mujeres y especialmente en la edad reproductiva. Y resalto este pequeño pero muy significativo dato: en edad reproductiva. Y será cosa de la estadística y el $n=1$, o la desviación típica, pero esto no es lo que veo en consulta, en edad reproductiva. Sería cuestión de revisar las técnicas de muestreo de estas investigaciones. El asunto, es que es un trabajo tedioso, y carente de sentido para mi, así que lanzo la pregunta, por si algún departamento o equipo de investigación decide responder con sus métodos a esta pregunta.

A menudo pienso que si las mujeres, conscientes y responsables de los efectos derivados del consumo de los fármacos que les recetan o recomiendan, como las benzodiazepinas y similares; si las vendieran, no sólo simplificarían sus vidas, porque tendrían una importante fuente de ingresos económicos si no que, también recuperarían: su coordinación motora, su capacidad de concentración, su deseo y con él su capacidad de sentir placer, y por tanto su libertad; reducirían su riesgo de caídas y fracturas, sus niveles de dependencia, no sólo física y psicológica, sino también económica y más importante aún simbólica; como demuestran numerosos estudios del pensamiento del pensamiento que alertan sobre los riesgos asociados a estos medicamentos.

Mientras tanto seguimos debatiendo ab infinitum sobre las posibles explicaciones que tiene este índice de incidencia mayor en mujeres. La OMS y otras instituciones patriarcales, se empeñan en seguir hablando y perpetuando la

miseria femenina, mediante la cronificación de la violencia hermenéutica. Sirva de ejemplo este pequeño fragmento de un texto académico.²

El estudio de las diferencias de género en los trastornos mentales es un campo de investigación que recientemente está en alza a nivel preclínico (Horst et al., 2009). Una búsqueda en el MedLine utilizando los términos sexo (sex), género (gender) y ansiedad (anxiety) nos revela que el número de trabajos con seres humanos publicados en inglés en 1990 fue de 96, frente a los 664 en 2006 (Wisner y Dolan-Sewell, 2009). Sin embargo, todavía hace falta mucha investigación para aclarar la relación entre género y psicopatología, como vienen denunciando instituciones internacionales de la salud como American Psychological Association, American Psychiatric Association, National Institute of Mental Health y la Organización Mundial de la Salud (OMS) (Phillips y First, 2009; Wisner y Dolan-Sewell, 2009). La OMS considera que no se estaba prestando apenas atención a los determinantes específicos de cada sexo en los mecanismos que promueven y protegen la salud mental y fomentan la resistencia al estrés y a la adversidad (OMS, 2000). Dos de los objetivos principales que se propuso esta institución al respecto, fueron recoger datos de la prevalencia y las causas de los problemas de salud mental en las mujeres, así como de los factores mediadores y protectores, para formular y poner en funcionamiento medidas de salud que atiendan las necesidades y preocupaciones concretas de las mujeres desde la infancia hasta la vejez (OMS, 2001).

Pues hoy tengo claro, después de años de estudio y de práctica profesional que la única explicación posible a este indicador de tanto sufrimiento femenino, como es la mayor incidencia de los trastornos de tipo ansioso en mujeres, no es otra cosa que los coletazos post-mortem del patriarcado. Hoy escribo con alegría que la ansiedad no es otra cosa que un grito del alma corporal, un anhelo del ser, una fuente de libertad. Y que es en la violencia hermenéutica de la psicopatología normalizadora de los comportamientos y los sentimientos, en la fractura con la espada patriarcal de las personas, y en especial de las mujeres, en esta escisión del cuerpo y el alma, donde las mujeres, somos, en nuestra edad reproductiva, conducidas por las voces expertas, desde “la experiencia del pensamiento del pensamiento” a asumir que de por vida, o al menos durante nuestra etapa

² ARENAS, M. Carmen y PUIGSERVER, Araceli. Diferencias entre hombres y mujeres en los trastornos de ansiedad: una aproximación psicobiológica. *Escritos de Psicología*[online]. 2009, vol.3, n.1 [citado 2022-08-23], pp.20-29. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S198938092009000300003&lng=es&nrm=i>. ISSN 1989-3809.

reproductiva seremos presas del miedo. Y estamos condenadas a luchar y en el más amable de los casos a gestionar nuestra ansiedad.

Y es que la diferencia sexual no es solo psicobiológica, es sobretodo simbólica. Como se empeñan en omitir los interminables estudios de la psicología que se sustentan en el principio de igualdad mal entendido, porque aunque buscan diferencias psicobiológicas, se pierden en la violencia hermenéutica del método y no se dan cuenta del fraude del principio de igualdad aristotélico. Llegando a explicaciones causales interminables, lineales y pretendidamente exhaustivas y universales aunque felizmente parciales, como el masculino pretendidamente neutro.

Este escrito es trascendente por que me transforma, y también transforma a las personas con las que trabajo y que escogen experimentar esta forma de vivir “su ansiedad” como un anhelo del ser. Porque tiene este punto de partida pero no pretende ninguno de llegada. Solo el gesto político del deseo propio, la certeza de las entrañas, mías y de las personas con las que trabajo en relación terapéutica de que es necesario nombrarlo y decirlo.

El miedo, cuando es patológico, es decir (el tratado de lo que se sufre -pathos-) y se desprende de su vinculo con la función del sostén de la vida, como mecanismo de supervivencia individual y de la especie, la ansiedad, en cuanto que se sufre o padece, es el mismo patriarcado. Entonces, si ya no tiene crédito, porque lo miras con conciencia, porque partes de ti y buscas la salida airosa, de pronto se esfuma, se volatiliza y deja de ser real. No tiene más sustento que la propia inconsciencia.

Esta otra mirada supuestamente amable a la ansiedad como un salto del presente a un futuro catastrófico es un apego y una lealtad que aun no entiendo y de la que hoy oficialmente me desprendo a la lógica del pensamiento científico. Este ejercicio, está encarnado en la experiencia y es pensamiento de la experiencia.

Como dice Barbara Verzini y también María Zambrano, el sentir primigenio no separa, mantiene unidos, adelante, atrás, antes y después, pasado, presente y futuro, en un único movimiento circular en el que somos libres de cómo

ponernos y dónde colocar nuestra mirada. El sentir lo mezcla todo, no se basa en la dialéctica ni en la teoría de contrarios.

Es trascendente porque siento que saco mi cabeza del caparazón, cual tortuga cansada de protegerse de una amenaza inexistente, y que me atrevo a escribir sobre mi propia manera de hacer psicología, no solo por la creatividad, también por la fertilidad de ese vacío que me permite la diferencia de la psicología que practico desde mi.

Durante el segundo año de carrera, pasé una crisis de sentido severa, que me paralizó, y que sólo pude resolver parcialmente al escuchar “equipo multidisciplinar”, pura comparecencia de la fecundidad de la diferencia. No sabía lo que me ocurría, solo leía, y leía y estudiaba y redactaba (que no escribía) trabajos que tenían muy buenas calificaciones. Amaba y gozaba la psicología pero me refugiaba en los textos, en los libros, las fotocopias y las clases, mientras me peleaba con las teclas del ordenador. Entraba y salía de las clases sin apenas hacer amistades y cada vez hablaba con menos personas. Respondí las preguntas de otros y seguía buscando las mías propias, pero entré en un estado de aislamiento y confusión tal, que a pesar de mi esfuerzo, de las horas y el entusiasmo suspendía los exámenes tipo test y tenía actos fallidos informáticos (por utilizar una expresión freudiana) que me llevaron a suspender. En ese mismo año, me quedé sin abuela y el anterior sin madre. Me sentía “como pollo sin cabeza”: ansiosa, perdida, desconocida, hasta que escuché, en la asignatura psicología comunitaria, que habla de la importancia del dato divergente, de la teoría del cambio paradójico, en definitiva que incluye otros métodos nosológicos... la expresión “equipo multidisciplinar”... Sentí tanto alivio que concluí que me gustaba la psicología pero no los psicólogos, como si fueran cosas distintas.

Hoy reflexionando sobre esta vivencia, a propósito de la trascendencia de este ejercicio de escritura y lo que he dicho de la ansiedad, la alegría con la que lo he dicho, consciente de la dignidad insurrecta y la lealtad a mi propio deseo de cursar las dos ramas profesionales: clínica y social, me doy cuenta que yo amaba y amo la psicología, que la escribo, la pienso y la practico en femenino, porque

soy mujer y decido significarla desde la toma de conciencia de este hecho casual. No puedo hacerlo de otro modo. Y mirando mi propia historia, me doy cuenta de que somos muchas mujeres las que hemos hecho psicología pero no la hemos escrito, así que toma aun más cuerpo en esta línea la apuesta política, como política primera, esta propuesta de escritura y esta decisión de sentarme a escribir.

Como todo parto, necesita de un periodo de gestación, periodo que en mi caso ha necesitado de tres convocatorias, y tomando las enseñanzas de Virginia Wolf, en un cuarto propio, solo he podido gestarlo porque he decidido y podido pagar 5 matriculas del máster. No me preocupan los tiempos, aunque sí tomo conciencia de lo finito de nuestra existencia y de mi deseo de parir con menos tiempo de gestación. Pero este tiempo no me habla ya de mi incapacidad, si no de la grandeza de todo lo que he tenido que hacer para liberarme. De la perversión y del daño del feminismo dogmático ejercido desde papá estado o desde las estructuras de los partidos políticos. La diferencia de los sexos también es simbólica y no lo hemos escrito con suficiente claridad, o no lo he leído con toda la fuerza y trascendencia que necesitaba.

Ha sido un camino largo, aun inconcluso, en el que he hecho grandes cosas: no solo me he separado, no sólo he construido mi casa para tener mi espacio propio, no sólo he emprendido mi propio centro de psicología harta de la cuenta ajena y las limitaciones que me imponía, si no que he sentido mucha tristeza, me he sentido tocada por el mal, condenada a la soledad y la imposibilidad de la autosuficiencia en nombre de la envidia, no solo femenina.

He hecho gestos de verdadera fe, para certificar la muerte del patriarcado, me he aferrado a esa certeza, por lealtad y reconocimiento a la genealogía femenina. He buceado en la grandeza de mi abuela materna, he descubierto la de mi madre en sus propias miserias, he podido ver la mía, pero todo esto no impedía que finalmente me postergara, me desanimara, y me sintiera incapaz, o el tiempo lineal me engullera y dejara correr una convocatoria más.

Fue cada paso dado en este master, dejar la lucha y con ella la lógica de poder, sentir el descanso de la responsabilidad de la víctima inconsciente y volver al signo del amor; soltar las herramientas del amo, transcender el miedo a escribir

y poco a poco con él, el miedo a vivir, sentir que tengo cosas que quiero decir y escribir, dejar de pedir permiso para hacerlo, ver los gestos de interrupción hechos en mi vida, la decisión firme de disfrutar de mi maternidad, apegarme a la vida y habitarme, garantizarme un espacio propio sin llantos ni súplicas, no aceptar castigos, ni pagar precios injustos sólo buscar salidas airoas, descubrir la potencia de lo negativo, mi monstruosidad, lo inadecuado de mi, mis alas, mis escamas, mis misterios, constatar que el patriarcado nunca lo ha copado todo, que siempre ha habido y habrá femenino libre, soltar la envidia ajena, trascendiendo la propia; sostener sin culpa esta sensación de estancamiento, sentirme vista por otra, descubrirme en relación en una conversación sobre las relaciones de affidamento en la tutoría de este trabajo, dejar de fustigarme por mi estancamiento y tomar como medida una lectura de un escrito en primera persona sobre la envidia, son los pequeños pasos que han hecho posible este ejercicio. Ejercicio que es un paso de un nuevo caminar.

BIBLIOGRAFÍA

No creas tener derechos. La generación de la libertad femenina en las ideas y vivencias de un grupo de mujeres. Colectivo Librería de Mujeres de Milán. (traducción) Madrid, Editorial Horas y horas, Cuadernos inacabados, 1991.

El placer femenino es clitórico María-Milagros Rivera Garretas. Edición Independiente, 2020.

Tiamat. La madre en la Mar (Traducción). Barbara Verzini .Edición Independiente, 2021

La hermana, la extranjera. Artículos y conferencias. Audre Lorde. (Traducción) Madrid, Editorial: Horas y horas, las femineras, 2003

Tocadas por el mal. María-Milagros Rivera Garretas, Barbara Verzini .Edición independiente, 2022

Como pez que está en el Mar. La mística, lugar de encuentro. Antonietta Potente. (traducción) Madrid, Editorial Paulinas, 2018.

Sor Juana Inés de la Cruz. Mujeres que no son de este mundo. María-Milagros Rivera Garretas. Madrid, Sabina Editorial, 2019.

El Amor es el Signo. Educar como educan las madres. María Milagros Rivera Garretas. Madrid, Sabina editorial, 2012.

Mujeres en relación. Feminismo 1970-2000. Maria-Milagros Rivera Garretas, Barcelona, Icaria, 2001.

El fraude de la Igualdad. Los grandes desafíos del feminismo hoy. María-Milagros Rivera Garretas. Barcelona. Editorial: Planeta , 1997.