



**Autora: GEMMA CÁNOVAS**



Licenciada en Psicología y Ciencias de la Educación, especialidad Psicología Clínica. Especializada en Psicología de la Mujer, maternidad e Infancia.

Miembro de CAPS (Centro de análisis y programas sanitarios)

Pertenece a la Sección de Psicología de la Mujer del Colegio Oficial de Psicólogos de Cataluña.

Colabora con el Ayuntamiento de Barcelona impartiendo conferencias dentro del Acuerdo Ciudadano para una Barcelona Libre de Violencia contra las Mujeres. Participa en el

Servicio Psicológico y Asesoramiento en Adopción en la Asociación en Defensa del Derecho de la Infancia en la Familia.

Tiene amplia experiencia como psicóloga en centros psicopedagógicos y asesora en Centros de Educación Infantil y Primaria. Especialización progresiva en aspectos relativos al ejercicio de la maternidad. Su último libro: "El oficio de ser madre. La construcción de la maternidad".

Web: [www.gemmacanovassau.com](http://www.gemmacanovassau.com),

Blog: <http://eloficiodesermadre.blogspot.com>

Mail: [nova@gemmacanovassau.com](mailto:nova@gemmacanovassau.com)

## La construcción del ser mujer

Cuando nace un bebé, lo primero que se acostumbra a decir es: “ha sido niña, o ha sido niño”, es la referencia explícita a su identidad sexual, que posteriormente se hará constar en el registro civil y a lo largo de la vida en el documento nacional de identidad y otras burocracias, pero, ¿se nace con una identidad sexual o se construye más allá de las diferencias fisiológicas?

Por definición, lo masculino emerge como lo visible, al igual que el órgano, vemos la simbología fálica que lo representa e invade la cultura. En lo concerniente al sexo femenino, sin embargo, el concepto **construcción** es imprescindible para entender los procesos subjetivos que hay que llevar a cabo para sentirse mujer.

Las niñas en un inicio parten en el fondo a nivel psicológico, de un modelo esencial: la figura materna, madre biológica y/o de crianza, además de otras figuras de la constelación familiar-ambiental, que hayan podido influir notablemente (abuelas, hermanas, tías, etc. pero que se encuentran en otro plano jerárquico). Siguiendo la metáfora de la construcción, los *materiales* básicos vendrían proporcionados por esta figura o estas figuras que en forma de espejo, reflejan las posibilidades, las muestras por así decirlo, de cómo vive, se relaciona, siente, desea, se inserta en el mundo una mujer, en lo profundo, aunque la niña tenga vínculos afectivos con el padre u otros hombres de la familia. La atención a mujeres adultas en psicoterapia evidencia la gran importancia de esta influencia en el sentido que sea.

Construirse mujer implica riesgos inevitables que habrá que aprender a soslayar para llegar al encuentro del reconocimiento interno y por tanto el sentirse a gusto con la *piel del alma*.

Los riesgos son inherentes a una serie de condicionantes-estereotipos de género- que en mayor o menor medida contaminan dicho recorrido vital. Dichos estereotipos en la actualidad aparecen mezclados, antiguos y modernos pero con un denominador común, transmiten la dificultad de llevar a cabo las elecciones personales desde la auténtica libertad.

En los talleres de autoestima para mujeres, la lamentación más escuchada es: “siempre cuidamos a los otros pero cómo nos cuesta cuidarnos a nosotras mismas”, este es el mensaje más introyectado a lo largo de siglos: “ser para otro, no para si misma”, y si ser para si misma pasa inexorablemente ser sólo para otros, ¿donde se halla el lugar interno?

Las niñas prepúberes se ven tentadas cada vez antes por los medios de comunicación y la publicidad, a imitar modelos de femineidad prestados sin haber tenido el tiempo necesario para desarrollar su propio diseño, el yo fuerte que posibilita la expresión libre de su forma de estar en el mundo. Las adultas encuentran frecuentemente impedimentos u obstáculos para conciliar sus potencialidades con la maternidad por ejemplo, y las que no tienen hijos o no encuentran pareja o una pareja idónea pueden –aún en nuestros días- sentirse

desmembradas, ya que durante siglos de generación en generación, se ha transmitido ese concepto de incompletud si no hay un hombre al lado, o *delante*, lo cual genera profundo temor a la soledad, temor recurrente en muchísimas mujeres que aún sufriendo violencia de género anhelan la pérdida de ese rol conocido en una dinámica de relación insana. Sabemos que las transformaciones emocionales profundas, no circulan a la misma velocidad que los cambios más visibles en cuanto a costumbres externas, leyes, etc.

Las diferentes etapas en la vida de las mujeres: menarquía, maternidad, menopausia, son frecuentemente presentadas como enfermedades que hay que tratar. Dice Mabel Burín al respecto en *El malestar de las mujeres, la tranquilidad recetada*: “las mujeres son el principal grupo consumidor de psicofármacos (...) la mayoría de los estudios realizados revelan la actitud patriarcal con que se trata el malestar de las mujeres”

Existen por tanto factores de orden psicosocial que conjuntamente con la propia experiencia configuran una u otra forma de construirse mujer.

A modo de

Construirse mujer, ser mujer en nuestros días, implica asumir retos que van en la dirección de:

Potenciar la propia autonomía sin renunciar a valores tales como la empatía, la solidaridad, el cuidado de los seres vivos y del planeta, valores que han de ser extensibles al colectivo masculino.

Encontrar el propio estilo de ser mujer que no vendrá dado por la imitación de roles clásicos masculinos sino por el re-descubrimiento de la potencialidad interna.

Crear en nuestra capacidad transformadora y creativa -de las mujeres- en interacción con los hombres y entre nosotras mismas, desterrando oxidados clichés que oscilan entre la repetición del arquetipo clásico de mujer siempre sacrificada, sin necesidades propias, o el borramiento de la diferencia sexual en aras de la igualdad malentendida que puede a su vez acarrear nuevas frustraciones personales y colectivas.

Saber que cada ser humano es diferente, hombres y mujeres no son iguales, y por tanto cada mujer también es original y como tal ha de posicionarse. La costumbre adquirida de ser adoctrinadas en un sentido u otro es un obstáculo, para la construcción del ser mujer, hasta que se difumina cuando emerge el motor del deseo y se trabaja la posibilidad de elaborar la propia historia seleccionando lo mejor de lo heredado y mejorándolo.

A la pregunta pues de ¿que es una mujer? Cada una ha de responder por sí misma desde su singularidad.