LA CONTRA

Mireia Darder, *doctora en Psicología y cofundadora del Instituto Gestalt de Barcelona*

Tengo 55 años. Barcelonesa. **Estoy divorciada, vivo con mi pareja y sus tres hijos.** Soy psicóloga clínica, terapeuta y formadora en terapia Gestalt, terapia corporal y constelaciones familiares. **Creo en las pequeñas comunidades y en lo social.** Siento que hay algo más allá

"Cuando conectamos con el cuerpo, emerge la alegría"

KIM MANRESA

¿Qué hay que atreverse?
A tener un cuerpo distendido y relajado.

¿...?
Hay que dedicar tiempo a trabajarse corporalmente para poder sentir qué es lo que queremos, porque estamos muy desconectados de lo que sentimos, y no estoy hablando de sentimientos, que también los confundimos, sino de sensaciones corporales.

¿No nos sentimos?
No. Y el cuerpo, si no lo tenemos tensado con lo que hay que hacer, sabe estar relajado. Y si lo sentimos, sabemos qué es lo que necesitamos.

¿Está segura?
Sin ninguna duda. Y una parte de lo que necesitamos es placer, pero con esos objetivos que nos marcamos, con esas ideas sobre lo que debemos ser, nos perdemos y machacamos el cuerpo para que cumpla en lugar de ir al ritmo que nos pide.

¿Y si tu ritmo es lentito lentito?
No hay cuerpos lentos, hay ritmos acelerados, vivimos en una cultura de objetivos que mata lo natural, sólo tiene que mirar a su alrededor: sometemos a nuestro cuerpo al mismo control y destrucción a la que sometemos a la naturaleza.

¿Hay que bailar?
Bailar o realizar cualquier técnica que trabaje la expresión corporal, que nos suelte. El cuerpo se autorregula, y si se lo permites emerge la necesidad de placer y de sexualidad que hemos inhibido totalmente.

¿Observación de psicóloga clínica?
Sí. El estrés es el enemigo más grande del cuerpo, y no paramos de estar estresados.

¿Por qué las mujeres se deprimen más, se reprimen más y se medican más?
Porque el patriarcado no nos ha permitido la expresión natural, sino que nos ha impuesto un modo de ser. Uno de sus mandatos es que la buena mujer no es agresiva. ¿Cómo se define la depresión en psiquiatría clásica?

¿Una agresión contra uno mismo?
Exacto, y si no hay permiso para expresar hacia fuera, fácilmente se entra en depresión. Hasta principios del siglo XX las buenas mujeres, según los científicos, no tenían deseo. Reprimir la capacidad sexual también revierte contra uno mismo.

...Y confundir sexo con intimidad.
Dejamos poco espacio al vínculo, al amor, a estar en contacto, y la sexualidad es eso: intimidad, no un consumo más. El vínculo y el contacto físico es una necesidad humana, necesitamos la intimidad, no somos panteras, somos seres comunitarios.

¿Los roles de género aún nos atrapan?
Muchas mujeres sienten el dolor de no ser realmente mujeres porque tienen pareja, hijos. Así que no importa lo que seamos capaces de hacer ni de lograr si nuestra identidad sigue condicionada por esos roles.

Hay mujeres a las que todo esto les parece trasnochado.
A la mujer se la ha educado para que no accione en el mundo, para que no sea curiosa, no investigue. Hacen falta tres generaciones para cambiar comportamientos y creencias; aún hoy dejamos menos sueltas a las adolescentes que a los adolescentes.

A menudo la autoestima de las mujeres está dañada. ¿Por qué?
Tiene que ver con recuperar el instinto, es decir, la capacidad de acción en el mundo y por tanto la agresividad.

Protestar, protestamos.
Sí, pero no creemos que tengamos derecho. El cambio viene por el cambio de creencias. A las mujeres no se nos ocurre que tenemos derecho a estar satisfechas sexualmente, sería todo muy distinto si lo creyéramos.

¿De qué se quejan las mujeres en la consulta?
De que no encuentran iguales, compañeros con los que compartir, y de falta de deseo. Un ginecólogo señalaba: "Antes las mujeres no sabían cómo tener orgasmos, ahora lo saben, pero están demasiado cansadas". Buena madre, profesional, compañera..., esa perfección tras la que vamos nos impide estar en contacto con nuestro cuerpo.

Hay manadas de mujeres solas.
Y también de hombres; pero ahí hay una gran diferencia: el hombre se construye para él y la mujer para el otro, nuestros deseos están siempre en relación con el afuera. Los hombres no dicen: "Me falta una mujer". Y esta es la creencia que hay que cambiar: la mujer debe ser primero para ella, estar bien consigo misma.

¿Propone el egoísmo?
Luchamos como un hombre fuera de casa, sacamos la ternura con los hijos y recurrimos a la seducción con la pareja. Dejamos de estar presentes para poder llegar a todo.

¿Cómo escapar?
Hay que salir de la dicotomía masculino-femenino y dejarnos ser lo que somos. Para ello debemos alejarnos de los roles y creencias que caen sobre nosotras y recuperar una autoestima y un valor que a la mujer se le han negado durante siglos.

¿Y la solución está en el cuerpo?
Cuando conectamos con el cuerpo emerge la alegría de la vida. Tener conexión conmigo es tenerla con la vida.

IMA SANCHÍS

Un hogar interior

***En Nacidas para el placer, instinto y sexualidad en la mujer* (Rigden Institut Gestalt), Darder afirma que en la actualidad las mujeres nos exigimos ser las mejores en todos los ámbitos. "...Y para llegar a todos esos objetivos sólo hay una posibilidad: desconectarse del cuerpo y, por tanto, del instinto. No hay tiempo para la contemplación ni para saborear las vivencias, se pasa de una actividad a otra". Su solución es estar más en el cuerpo, aprender a escucharlo, soltarlo... "La mujer debe ir al contacto consigo misma, al cuerpo; el hombre, a la emoción y la empatía. Sólo superando roles, prejuicios y creencia podremos encontrarnos". Las mujeres necesitamos un hogar interior.**

NUEVO SET DE CAZUELA BAJA CON TAPA Y SARTÉN GRANDE A LA PIEDRA HISPANO SUIZA

Consigue con La Vanguardia **la cazuela baja con tapa y la sartén grande a la piedra Hispano Suiza** completando la cartilla antes del viernes 17 de octubre.

Recorta 24 de los 29 cupones que se publicarán de lunes a sábado en La Vanguardia, entre el lunes 15 de septiembre y el viernes 17 de octubre. Si no tienes la cartilla descárgala en: www.lavanguardiashopping.com

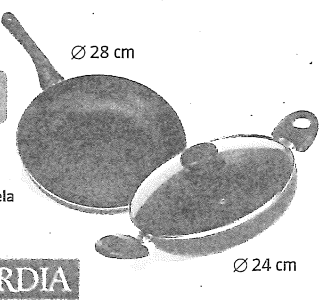
Aluminio estampado · 2,5 mm de grosor · Alta resistencia y conductividad · Diseño elegante y fáciles de limpiar · Mango de baquelita ergonómico que se mantiene siempre frío · Libres de PFOA

Son aptas para todas las cocinas.

Inducción · Gas · Vitrocerámica · Eléctrica · Halógena

P.V.P. ~~80 €~~ por solo 14,95 € + cupones

Recogida en el quiosco



Set de sartén grande y cazuela baja con tapa a la piedra

LA VANGUARDIA

Hispano Suiza Excellence since 1904

Promoción válida en Catalunya.

INFORMACIÓN PARA SUSCRIPTORES Y LECTORES: recogida en quiosco, previa reserva, al finalizar los cupones y entregando la cartilla debidamente cumplimentada más 14,95 €. No se pueden hacer reservas para envíos a domicilio.

47773