

~~FORMA~~



ACOMPañAMIENT  
TO  
TERAPEUTICO  
EN VIOLENCIAS  
MACHISTAS



APUNTES MODULO 1

ORGANIZAN





DE QUE VAMOS  
A HABLAR

# PARA EMPEZAR

En este primer módulo buscamos establecer un diálogo horizontal sobre qué entendemos por algunos de los conceptos que nos acompañarán durante la formación.

Vamos a reflexionar sobre la necesidad de una psicoterapia crítica y feminista que nos permita desculpabilizar los malestares individuales y situaremos el contexto estructural en el que se ejercen las violencias machistas y su relación con las dinámicas de poder y privilegio.



## CONTENIDOS



- Qué entendemos por un acompañamiento terapéutico desde una perspectiva crítica y feminista.
- Claves para entender el impacto somático de las violencias directas, culturales y estructurales.
- Explorando la noción de rango, poder y privilegio.



# ENFOQUE TERAPEUTICO DESDE UNA PERSPECTIVA CRITICA Y FEMINISTA

Un enfoque en psicoterapia ofrece a lxs terapeutas un método para:

- a) Establecer cuál es la información relevante que tiene que buscar
- b) Construir explicaciones para los problemas
- c) Decidir cuál es el procedimiento terapéutico más adecuado en cada caso

Para ofrecer una alternativa a los enfoques terapéuticos clásicos vamos a partir de los componentes básicos que se tienen en cuenta al describir los enfoques y vamos a proponer modificaciones o ampliaciones de esos componentes.

## COMPONENTES ESENCIALES DE UN ENFOQUE TERAPEUTICO

- 1 ANTECEDENTES Y POSICIONAMIENTO
- 2 VISIÓN DE LA PERSONA
- 3 ORÍGEN DEL MALESTAR
- 4 PROCESO TERAPÉUTICO
  - OBJETIVOS
  - TÉCNICAS
  - ACTITUD Y POSICIONAMIENTO DEL TERAPEUTA



# ANTECEDENTES

La base principal de la terapia crítica y feminista para nosotras son las terapias humanistas, a las que añadimos algunos ingredientes que entendemos como necesarios para que la terapia no sea únicamente un espacio de transformación personal.

## TERAPIAS HUMANISTAS, TRANSFORMACIÓN SOCIAL Y ECOFEMINISMO

Las terapias humanistas son un conjunto de terapias que tienen como objetivo principal ayudar a lxs pacientes a que descubran sus fortalezas y puedan alcanzar la realización personal. Su trabajo se focaliza en el desarrollo de sentimientos de autoaceptación.



La transformación social parte de la "loca" idea de que lxs humanxs podemos dejar el mundo mejor de como lo encontramos

El ecofeminismo considera la vida un valor en sí mismo, ni lo humano es más importante que el resto de vida del planeta, ni existen personas más importantes que otras. Esta corriente pone en relieve cómo los valores y reglas sociales generan condiciones de vida muy diferentes para unas personas y otras (por racialización, condición migratoria, clase social, género, etc.).



## OTROS ANTECEDENTES RELEVANTES

### \* Trabajo de procesos



La óptica del trabajo de procesos permite entender lo terapéutico como algo que a su vez puede ser político. Nos ofrece además una conceptualización del poder muy útil para la práctica terapéutica.

### \* Psicoterapia del trauma



En el acompañamiento al trauma se entiende el contacto con otrxs personas como camino a la salud. Según esta corriente la dificultad para establecer conexiones sociales está relacionada con haber sufrido trauma.

### \* Psicología social



La psicología social estudia la influencia de las relaciones y los contextos sociales sobre la conducta y los estados mentales de las personas.

### \* Anticolonialismo



"Y por una vez no estaría mal que todas esas personas que de un modo u otro pertenecemos voluntaria o involuntariamente a la occidentalización, dejáramos de creer en nuestros deseos" Donde mi raza muere. Leonor Silvestri. 2022  
El anticolonialismo nos ayuda a cuestionar "nuestra verdad".



# ALGUNAS CRÍTICAS

Por lo de la mirada crítica con la que nombramos nuestro enfoque...

## CRITICA 1

Los enfoques terapéuticos individualistas son un reflejo de la sociedad en la que vivimos.

## CRITICA 2

Centrarnos en un sólo enfoque terapéutico clarifica por una lado, pero nos limita la mirada por el otro.

## CRITICA 3

La búsqueda de "cientificidad" de la psicología la lleva a obviar aquellos aspectos no directamente observables.

## CRITICA 4

La sociedad ha cambiado mucho desde los inicios de la psicoterapia. Revisar los modelos desde una óptica contemporánea es una cuestión de responsabilidad.

## CRITICA 5

La no revisión del poder en los entornos terapéuticos es una falta de responsabilidad

## CRITICA 6

El patriarcado, la colonialidad, el capitalismo, etc. nos atraviesan a todxs y a cómo construimos nuestros enfoques y prácticas terapéuticas. "No posicionarnos" no nos convierte en "neutrxs"



# BASES <sup>DE</sup> POSICIONAMIENTO

## ESTRUCTURAL

01

Dar el peso que tienen a los aspectos estructurales, sociales y materiales en la vida de las personas es una cuestión de responsabilidad terapéutica



## NO BINARIO

03

Lo individualista y lo binario son aspectos del pensamiento colonial. Cuestionamos algunas dicotomías como salud/enfermedad, individual/colectivo



## ECOSISTEMA

02

Lxs personas formamos parte de los sistemas, nos vemos afectadxs por ellos y al mismo tiempo los afectamos con nuestras acciones. Somos interdependientes.



## NO NEUTRAL

04

Lxs terapeutas que pretenden neutralidad en su práctica reproducen las violencias del sistema.



## Corporal

Entendemos lxs cuerpxs no sólo como proveedores de sensación y de bloqueos, sino como el lugar físico en el que impactan las violencias y los ejes de opresión. No todxs lxs cuerpxs reciben las mismas violencias ni de la misma manera

## Social

La persona individual no existe, es en tanto que es en relación, con un ecosistema y un contexto.

Traspasamos la polaridad individuo/sociedad.

Descartamos la idea de que los malestares sean algo exclusivamente individual generado por nuestra historia personal y familiar

## Mental

Las ideas tienen importancia en tanto que impactan en los cuerpos. Lo mental no es sólo algo tramposo a descartar

## Emocional

El conocimiento y gestión de las propias emociones no puede ir dirigido únicamente a satisfacer las necesidades de unx mismx. La emocionalidad acompaña también a la socialización

## Espiritual

Recuperamos lo espiritual originario, entendiendo que hay aspectos de la vida que van más allá de nosotrxs



# VISIÓN DE LA PERSONA

Partimos de una visión de la persona que incluye lo social y lo espiritual, además añadimos mirada estructural a los otros ejes (mental, corporal, emocional). Tenemos muy presente que la complejidad del ser humano y sus vínculos se asemeja a esas imágenes de galaxias infinitas interconectadas.



Históricamente se ha buscado el origen del malestar focalizándose en aspectos individuales (la infancia y el inconsciente en el psicoanálisis, la falta de consciencia en la Gestalt, los procesos de pensamiento “erroneos” en lo cognitivo conductual. Una de las propuestas más diferenciadas del enfoque crítico y feminista es la de plantear que el malestar no tiene una procedencia únicamente individual.

# ORIGEN DEL MALESTAR

AR (PATOLOGÍA SEGÚN LOS  
MODELOS CLÁSICOS)



El malestar no es individual, forma parte de un contexto. Entender los malestares estructurales como una cuestión de responsabilidad individual provoca daño.

01



Las herida patriarcal, colonial, de clase, etc. son clave para entender lo que está pasando. Si eliminamos la dimensión social y estructural vamos a buscar respuestas únicamente en la herida de infancia, cegándonos a otras posibilidades.

02



El malestar no surge únicamente de no poder atender nuestras necesidades individuales a causa de las normas sociales, puede tener otros orígenes.

03



Los procesos de socialización cultural interrumpen el contacto con mi yo auténtico y generan malestar, en tanto que condicionan mi forma de ser, de estar, de desear, de amar.

04



# ACTITUDES y POSICIONAMIENTO DE LXS TERAPEUTAS



- Intimidad y autoridad a revisión permanente.
- Flexibilidad, crítica y autocrítica.
- Pensamiento situado
- Responsabilidad terapéutica (con el contexto en el que vivimos, tomar partido o la no neutralidad terapéutica)
- Ecofeminismo, transformación social
- Curiosidad

## Y CON ESTO,

Os animamos a opinar, compartir materiales, dejar reflexiones, buscar, leer, estrujar, preguntaros, dudar, achicharraros la cabeza, desesperar, no saber, tirar la toalla, volverla a coger, empezar, acabar, salir, entrar, volver, girar, vivir... para seguir investigando la locura de ser terapeutxs críticxs



# ENTONCES, QUE ~~ENTENDEAMOS~~ POR TERAPIA?

Con este acompañar me refiero al gesto de tenernos cerca y a la práctica de hablarnos y escucharnos, importunando la resignación y sin escabullirnos del dolor necesario para pensar y actuar, bajando del tióvivo de la rutina.

Porque acompañar también supone sabernos comunidad en lo que nos identifica, cuidando un lazo solidario.

Frágiles. Remedios Zafra 2021

## 1 OBJETIVOS

Más allá de los objetivos terapéuticos habituales (reducir el malestar, aumentar la consciencia personal, potenciar el autoconocimiento y la autorealización, sanar las heridas, etc.) también:

- Intentamos dejar el mundo mejor de como lo encontramos
- Desculpabilizamos procesos y situaciones que no se tratan exclusivamente de malestares individuales, sino que responden a las violencias estructurales a las que estamos sometidxs.

## 2 TECNICAS

Añadimos estos objetivos a los objetivos ya contemplados en los procesos terapéuticos humanistas clásicos

- Revisamos constantemente los diferentes ejes de poder
- Dirigimos a la persona si entendemos que es positivo para su proceso personal
- Contemplamos lo comunitario como posibilidad terapéutica
- A veces explicamos teoría feminista como parte del proceso
- Atendemos las diferentes dimensiones todo el tiempo
- No descartamos usar técnicas que no se consideran propiamente humanistas, estamos abiertxs a la creatividad y a mirar en otros enfoques.



# TEORÍA SOBRE VIOLENCIA, PODER Y PRIVILEGIOS

## DEFINICIÓN DE PODER

Proviene del verbo latino *potere*, cuyo origen se encuentra en la expresión *pote est* ("puede ser" o "es posible"), de donde viene nuestro verbo hispano *poder*, o sea, ser capaz de algo. De modo que, en principio, el sustantivo poder es la capacidad de algo o alguien de hacer otra cosa posible.

Por poder, entendemos la capacidad que tenemos de generar un impacto e influir en nuestro entorno. Es la capacidad de hacer y la libertad de no hacer y no tener que adaptarse.

Julie Diamond, define el poder, utilizado de manera responsable y eficaz, como la habilidad de impactar e influenciar a través de diversos e imprevisibles contextos con legitimidad, con cooperación y acuerdo de lxs otrxs implícito o explícito, por un bien común o más grande.

En este sentido todas disponemos de poder y en todas las relaciones humanas hay dinámicas de poder. Sin embargo, como no siempre disponemos de referentes positivos a menudo asociamos el poder a un mal uso o incluso al abuso, y esto hace que vivamos en una relación curiosa con el poder: lo deseamos y al mismo tiempo lo rehuimos.

Es un concepto multidimensional y complejo, es decir, no hay una persona que tiene poder y otra que no tiene de forma estática, sino que las diversas dimensiones del poder de cada persona interactúan constantemente y de forma cambiante en nuestras relaciones y en el funcionamiento de los grupos.



# TIPOS DE PODER

Según la óptica del trabajo de procesos de Arnold Mindell

## PODER ESTRUCTURAL

Poder sociopolítico: viene definido por lo que a escala global está más valorado, por las normas y valores sociales de la cultura occidental mayoritaria. Y tiene que ver con aspectos como: la identidad de género, la racialización, el nivel educativo, la edad, la clase socioeconómica, el estado de salud físico y mental, la identidad sexual, el lugar de procedencia...

## PODER CONTEXTUAL

es el tipo de poder que se relaciona con las jerarquías o la estructura establecida y con aquello que está más valorado a un nivel no tan visible.

## PODER PSICOLÓGICO

relacionado con la autoestima, la capacidad de afrontar situaciones difíciles, las habilidades sociales y psicológicas, la capacidad de conocer y gestionar las emociones, los conflictos, la sensación de confianza y seguridad con uno mismo, etc.

## PODER ESPIRITUAL

es el poder y privilegio que viene de la relación y conexión con algo más grande que uno/a mismo/a, ya sea una religión, un sentido en la vida, una visión del mundo, de la naturaleza, del universo.



# EL PODER EN LO TERAPEUTICO



## Percepción del propio poder

Tendemos a identificarnos con la falta de poder, pues es más fácil reconocer las capacidades de los otros que las propias. Y, además, reconocer los privilegios que tenemos nos hace sentir culpables. A veces no deseamos sentirnos diferentes del resto, ni sentir que tenemos capacidades y privilegios que los otros no tienen. Este poder percibido es determinante, puesto que afecta la manera en que lo utilizamos. Si no somos conscientes del poder que tenemos y de nuestra capacidad de impacto, es más fácil que hagamos un mal uso.

Por esta razón, es muy importante ser consciente, notar y estar en contacto con nuestro poder, que no quiere decir sobreutilizarlo (pues esto nos llevaría a abusar de él.), quiere decir, notar el poder externo y hacer un buen uso de los privilegios y notar el poder interno, que es transferible a cualquier situación y contexto. Quiere decir estar en contacto con tu personalidad, con quién eres en cada momento, con tus capacidades, talentos y experiencias.

## Conciencia de poder

En cada relación están en juego diferentes tipos de poder y la dinámica puede cambiar en un segundo. Es cómo si fuera una red donde interseccionan diferentes ejes que influyen en nuestra manera de relacionarnos. Es importante tener en cuenta que hay ventajas e inconvenientes en todo, y es interesante estar en contacto con situaciones donde tenemos poder y dónde no lo tenemos. Poder transitar entre roles con poder y sin nos ayuda en nuestro desarrollo emocional y social, a saber cómo se sienten los otros y, por lo tanto, a tener más herramientas relacionales. Así aumenta nuestra conciencia y la capacidad de hacer un buen uso.

Por lo tanto, el reto con el poder es ser consciente, reconocer los privilegios cuando los tienes y hacer un buen uso. Y cuando te olvides, poder reconocer el impacto en el otro y el daño. El otro reto clave es cultivar el poder personal y apoderarnos. Y, por último, hay que recordar que, aunque haya un poder externo que viene predeterminado, no necesariamente tenemos que estar de acuerdo. Por lo que es también muy importante poder cuestionar y cambiar las creencias de aquello que está más y menos valorado a nivel social



Conecta con tu rango, con este privilegio, este poder, innato o adquirido, que tienes dentro de la relación terapéutica. No se trata de borrar el poder, o de ser culpable. Se trata de ser consciente.

Te invitamos a que muestres abiertamente tus privilegios y los pongas al servicio de la relación. ¿Cómo puede tu alto rango contribuir a la situación presente? Nota donde tienes bajo rango. Conecta. ¿Cómo puede tu alto rango apoyarte? ¿Como podemos aplicar la conciencia del rango a la relación terapéutica?

## 1 RANGO ALTO

- Sentarse hacia atrás relajado, cómodo y confiado
- Facilidad verbal y expresiva, normalmente menos emocional, desapegado e incluso condescendiente
- Libertad para hablar o no hablar, tendencia a iniciar y guiar una conversación
- Elegir el estilo de comunicación, rechazar sentimientos o pensamientos con comentarios como: "no te lo tomes personalmente" o "estás muy susceptible"
- Determinar el momento y el lugar para una reunión o cita
- Sentimiento de tener razón y haber actuado correctamente, de que la ley está de tu parte, y de que la culpa o el problema es de los demás
- Sentimiento de superioridad, de autoestima, de cierta presunción
- Desprendimiento, desapego, alejamiento de los problemas mundanos

## 2 RANGO BAJO

- Falta de claridad e incapacidad para pensar
- Sentimiento de duda, de culpabilidad e inseguridad, baja autoestima e inferioridad
- Comportamiento adaptativo: parecer que estás de acuerdo, sentir que tienes que estar de acuerdo, tendencia a decir "sí" mientras tu cuerpo dice "no", resignación
- Tendencia a alabar a otras personas, adulación
- Señales de miedo, como frotarse, sudar, incapacidad para mirar a los ojos
- Sentirte incomprendido, desesperado o insignificante
- Practicar lo que vas a decir antes de decirlo
- Sentimientos de venganza
- Sentirse observado, negado o ignorado

SEÑ  
ALES  
DE  
RAN  
GO



Contractar con el poder personal implica también saber diferenciar entre agresividad y violencia

# ~~—~~ AGRESIVIDAD

Fuerza vital de cada persona, necesaria para superar los obstáculos y limitaciones que se le presentan al individuo. Su ausencia provoca la pasividad. En principio es neutra, y al ser mediatizada por condicionamientos socio-culturales (educación, trabajo, historia, sistema social) provoca el comportamiento violento o no violento)

# VIOLENCIA

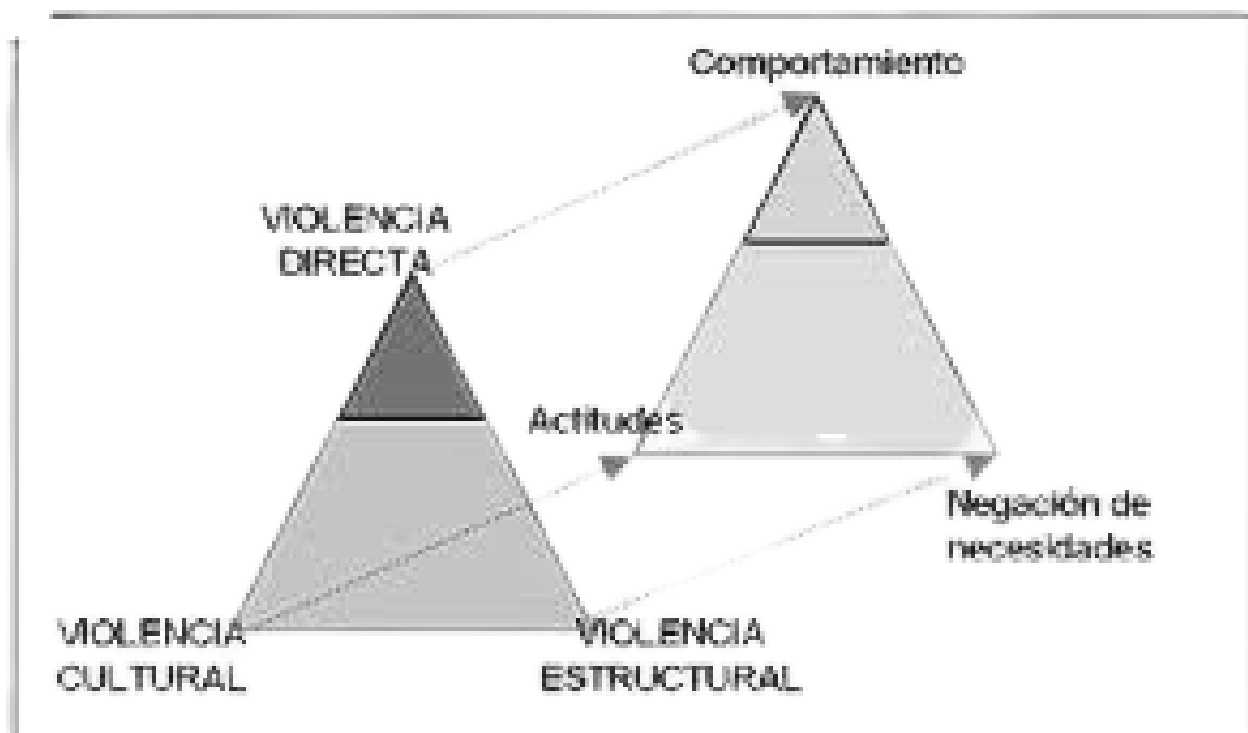


Actitud o comportamiento que constituye una violación o un arrebató al ser humano de algo que le es esencial como persona (integridad física, psíquica o moral, derechos, libertades, ...). Puede provenir de personas o instituciones y puede realizarse por activa o por pasiva. A parte de la violencia directa, está la violencia estructural, de la cual es tal vez más difícil tomar conciencia, pero que es la más cotidiana en nuestra sociedad.

# ABUSO DE PODER y VIOLENCIA

Para acercarnos a la definición de violencia, utilizamos el «triángulo de violencia» del mundialmente famoso investigador de la paz y sociólogo Johan Galtung.

Los tres tipos de violencia son interdependientes. Cualquier forma de violencia puede extenderse y afectar a los otros tipos. Por ejemplo, si la violencia estructural se institucionaliza y la violencia cultural aumenta, existe el riesgo de que aumente la violencia directa. Según Johan Galtung, la violencia siempre ocurre cuando las personas son influenciadas de tal manera que su desarrollo físico y mental está por debajo de su potencial real. Por tanto, la violencia es la causa de la diferencia entre desarrollo potencial y desarrollo real.



# VIOLENCIA CULTURAL



Navega a través de las ideas, las normas, los valores, las tradiciones, etc.



En la violencia cultural se pasan por alto o se apoyan prácticas violentas; todo ello desde el mundo de las "ideas"



Actúa en todos los ámbitos de la cultura (ética, religión, moral, leyes, ciencia, filosofía, literatura, arte, etc.)



Crea un marco legitimador de la violencia y se concreta en actitudes.



Se basa en un amplísimo entramado de valores que asumimos continuamente desde pequeños y que luego se refuerzan con las normas legales de la sociedad



Se utiliza para lograr la aprobación de posturas fanáticas en lo ideológico, en lo económico



Aspectos de una cultura social que legitima el uso de la violencia directa o estructural. La violencia cultural y simbólica se manifiesta a menudo en actitudes y prejuicios (racismo, sexismo, fascismo, islamofobia, ...)

# VIOLENCIA ESTRUCTURAL

- Se refiere a situaciones en las que se producen daños a necesidades humanas básicas como la supervivencia, la libertad, el bienestar o la identidad, en las que generalmente hay un grupo privilegiado y otro vulnerado, normalmente caracterizados en términos de clase, "raza" o género.
- Está organizada desde el sistema -la estructura-
- Es resultado de los procesos de estratificación social, es decir, sin necesidad de formas de violencia directa.
- El que el reparto, acceso o posibilidad de uso de los recursos es resuelto sistemáticamente a favor de alguna de las partes y en perjuicio de las demás, debido a los mecanismos de estratificación social.
- La utilidad del término violencia estructural radica en el reconocimiento de la existencia de conflicto en el uso de los recursos materiales y sociales y como tal, es útil para entender y relacionarlo con manifestaciones de violencia directa (cuando alguno de los grupos quiere cambiar o reforzar su posición en la situación conflictiva por la vía de la fuerza) o de violencia cultural (legitimaciones de las otras dos formas de violencia, como, por ejemplo, el racismo, sexismo, clasismo o eurocentrismo)
- Este tipo de violencia es similar a la injusticia social y las estructuras que promueven esta injusticia social. Es una fuerza más bien invisible que está formada por las estructuras que impiden la satisfacción de necesidades básicas. Por lo general, se expresa indirectamente y no tiene una causa directamente visible. Según Galtung, siempre ocurre cuando las personas son influenciadas de tal manera que no pueden realizarse de la manera que realmente sería potencialmente posible (apartheid, leyes de segregación racial, disposiciones legales para el sometimiento de la población civil, en forma de condiciones sociales injustas, acceso desigual a la educación / Educación, condiciones de vida degradantes, pobreza, ...)



# VIOLENCIA DIRECTA

Lo que generalmente se entiende por violencia: un asesinato, una tortura, una bofetada, una mutilación, y otras formas de maltrato físico o psicológico.

La ejerce directamente un actor. Esta violencia es visible y de naturaleza física o psicológica. Hay un perpetrador y una víctima.

Si bien lo más visible de la violencia directa es la violencia física, no por ello es la única que se practica, puesto que toda acción destructiva también debe de entenderse como violencia directa.

Alguien cree tener poder sobre otro, acto que sucede generalmente en las relaciones asimétricas

Es visible en forma de conductas, responde a actos de violencia y se concreta en comportamientos. Es la que realiza un emisor o actor intencionado (en concreto, una persona o un grupo de personas), y quien la sufre es un ser vivo dañado o herido física o mentalmente.