
sara valens

En Femenino PLURAL

PORQUE ESTO SOLO LO ARREGLAMOS ENTRE TODAS



Circulo Rojo
EDITORA

Primera edición: noviembre 2020

Depósito legal: AL 2478-2020

ISBN: 978-84-1374-836-8

Impresión y encuadernación: Editorial Círculo Rojo

© Del texto: Sara Valens

© Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo

© Fotografía de cubierta: Depositphotos.com

Editorial Círculo Rojo

www.editorialcirculo rojo.com

info@editorialcirculo rojo.com

Impreso en España — Printed in Spain

Editorial Círculo Rojo apoya la creación artística y la protección del copyright. Queda totalmente prohibida la reproducción, escaneo o distribución de esta obra por cualquier medio o canal sin permiso expreso tanto de autor como de editor, bajo la sanción establecida por la legislación.

Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra y/o de las opiniones que el autor manifieste en ella.

El papel utilizado para imprimir este libro es 100% libre de cloro y por tanto, **ecológico**.

A las mujeres que lo comprendieron desde el principio:
a Gema, siempre a mano;
a mis psicólogas, Mercedes, Sònia y Francesca;
a mi admirada Mariola,
a Manrique y a Chari.

Índice:

Introducción	13
1. El psiquismo femenino.....	19
El trauma	19
El apego.....	22
La disociación	26
Del trauma al cerebro desnutrido.....	29
Qué ha hecho la psicología por nosotras	35
Cuando el todo es más que la suma de sus partes	44
2. La estafa del feminismo	75
La reactancia - alimento del feminismo	76
La igualdad	82
¿Trabajas fuera de casa o solo trabajas?.....	90
Somos libres e independientes.....	96
El divorcio	102
El aborto.....	107
Erróneamente empoderadas (o la diferencia entre la soberbia y la autoridad).....	110

3. La mujer y su peor enemigo	117
La misoginia femenina	118
La competición como modo de destrucción.....	122
El estilo trampantojo (o cómo hacerte creer que no soy lo que aparento).....	127
4. El siglo de las mujeres (o cómo decirles siempre lo que quieren oír).....	133
La culpabilidad en las mujeres.....	135
¡Somos fuertes!.....	138
Empáticas y altruistas (o cómo se promocionan las mujeres)	142
Sexismo benevolente (o el peligro de vivir sobre el pedestal).....	151
La corrección política.....	155
La apropiación masculina.....	164
5. De la mentira al delito.....	179
Mentirosas	180
Detrás de un gran criminal siempre hay una gran majadera	183
La complicidad en la violencia sexual	189
La maldad, la estulticia y la ética	193
Las consecuencias de mirar para otro lado.....	196
6. La agenda (misógina) de género.....	203
Masculinizar a las mujeres y feminizar a los hombres	205

Cuando los hombres se convirtieron en lesbianas feministas	212
Las mujeres son víctimas, los hombres son agresores (o cómo les explicas a las mujeres su responsabilidad)	217
7. Esto solo lo arreglamos entre todas	233
Haz terapia	235
Haz las paces con otras mujeres.....	237
<i>¡No sin mi marido!</i> Haz las paces con los hombres	240
Haz Comunidad.....	245
Reivindica la cadera femenina	249
 Epílogo.....	 253
 Bibliografía.....	 257

Introducción

Este es un libro para mujeres. Es uno de esos libros que las mujeres escribimos para nosotras. Como existen las *películas de chicas*, existen también los *libros de chicas*. Solo que este tiene una variante muy particular que lo hace diferente a cualquier otro que se haya publicado hasta ahora, y es que este libro trata sobre lo que las mujeres habitualmente no queremos oír.

Estamos asistiendo a un fenómeno social de una nocividad que a muchas nos provoca mucho miedo. Se trata de la actitud de la mujer actual, la equivocada y supuesta conciencia de *género* femenino, que no solo no une a las mujeres, sino que genera un conflicto continuo y perpetuo contra los hombres que ha llegado a unos límites alarmantes.

Se han alzado algunas voces ya en contra de esta actitud y, aunque esas voces son también femeninas y no les falta razón en gran parte de sus argumentos, siempre hay algo que les sobra y algo que les falta. Sobran el tono de reproche y el ánimo de culpar a otras mujeres de absolutamente todos los males de la humanidad; no vale aprovechar la coyuntura para regodearse en nuestro juego favorito, esto es, hacer daño a otras mujeres. Y faltan, por supuesto, la voluntad de generar un cambio real y el aporte de soluciones. No basta con señalar los problemas; si además queremos generar un cambio, es muy importante proveer de herramientas y de recursos a las personas, y enseñarles cómo llevar a cabo ese cambio.

Esta es una de las funciones de este libro. Esta obra es una herramienta de ayuda a todas las mujeres que se sienten perdidas en un

momento histórico en el que todo el mundo grita y nadie escucha. Intenta explicar cómo, para poder llegar a solucionar aquellos problemas que nos conciernen, primero debemos comprender qué es lo que estamos haciendo mal. La actitud pretende ser constructiva, entendiendo que a veces, para construir algo nuevo, hace falta primero derribar lo que hemos construido hasta el momento.

Es un libro, como digo, dirigido específicamente a las mujeres, lo cual no significa que los hombres no puedan leerlo. Sin embargo, nuestros compañeros van a comprobar que está escrito en femenino, puesto que tengo claro que me quiero dirigir a una audiencia de mujeres. No se sientan, pues, ignorados ni piensen que no estamos pensando en ellos. El hombre que lea este libro se dará cuenta enseguida de que la intención de esta autora es la de unir y no la de separar. De hecho, estoy segura de que puede gustar tanto a hombres como a mujeres y que lo que marque la diferencia, entre aquellos a los que les gusta y aquellos a los que no, no sea el hecho de ser hombre o mujer.

En la primera parte del libro hablamos del psiquismo femenino, de los procesos de victimización a los que estamos sujetas y de sus consecuencias en nuestras vidas. Explica, además, muchos de los comportamientos femeninos actuales. Esta primera parte sienta las bases para el resto del libro.

Después pasamos a explicar el contexto social en el que nos encontramos, comenzando por el legado del feminismo en nuestros días.

Los capítulos tres, cuatro y cinco explican la personalidad femenina desde diferentes puntos de vista. Hablamos de la competitividad entre las mujeres, de la misoginia femenina y en general de cómo las mujeres nos hacemos daño unas a otras. El objetivo no es el de juzgar estos comportamientos sin más, sino el de explicarlos como algo que tenemos que cambiar en nosotras.

El capítulo seis habla de la agenda de género en profundidad, de cómo nos afecta a todas y hasta qué punto nos destruye.

El último capítulo está dedicado a las soluciones posibles a toda la problemática expresada a lo largo de todo el libro. Es solo un comienzo, y se ha escrito como un primer borrador a partir del cual todas podremos seguir aportando ideas.

La idea general del libro es la de generar la conciencia de grupo *mujer* en todas las mujeres. La de crear comunidad, en este caso comunidades de mujeres que trabajen unas para otras y, en consecuencia, para toda la sociedad. Es un libro que aspira a cambiar muchas cosas. Que, de hecho, aspira a sembrar la semilla del cambio. Un cambio que deseamos que sea duradero y estable, pero, sobre todo, justo para todas.

Sobre mí

Dada la naturaleza de este libro, el tono utilizado y las afirmaciones que en él se contienen, creo adecuado hacer una pequeña presentación sobre mi persona: soy una mujer española de cuarenta y seis años. Soy graduada en Psicología, estoy especializada en Trauma y Disociación, y tengo un máster en Criminología y Victimología. Además, he realizado estudios de posgrado en Perfilación Criminal. Mi área central de estudio son los abusos sexuales en la infancia y los perfiles, tanto de las víctimas como de los victimarios. Otra área importante de estudio para mí es la Psicopatía.

Comencé a trabajar como voluntaria con mujeres maltratadas mucho antes incluso de considerar la posibilidad de estudiar Psicología. En la práctica clínica como psicóloga he tratado sobre todo el trauma grave y las secuelas del abuso sexual en la infancia y otras agresiones sexuales.

Como víctima que he sido de todas estas cosas, yo misma conozco bastante bien la problemática de los abusos sexuales en la infancia (ASI), que yo prefiero llamar violencia sexual contra la infancia (VISCI), así como la problemática de los malos tratos

dentro del hogar. Conozco la vinculación de ambas violencias, así como la vinculación de la VISCI con el resto de las violencias que sufren las víctimas.

La idea de crear este libro viene de muy atrás, pero ha tardado muchos años en tomar su forma definitiva. En gran parte la creación de este libro está generada por la gran preocupación que me causa la situación actual de las mujeres. Los procesos de victimización a los que estamos sometidas, sí, pero también todo lo demás: el daño que nos hacemos unas a otras; nuestra participación y complicidad en las políticas de destrucción de la familia en particular y de la sociedad en general; el empoderamiento erróneo transformado en soberbia con el que nos espolean y del que participamos voluntarias; la absurda creencia de ser seres superiores con unas habilidades prácticamente divinas; la peligrosa promiscuidad sexual en la que educamos a las nuevas generaciones de niñas; la comprensión errónea de nuestros derechos y obligaciones; nuestra participación voluntaria en una supuesta «guerra de los sexos» prefabricada a la medida de la mujer moderna; la utilización de nuestros cuerpos como medio de chantaje y manipulación, y muchas otras características de la personalidad femenina que muchas ya consideramos que tienen que evolucionar y desaparecer.

Detesto la corrección política, pero porque entiendo el daño que nos está haciendo a todas. Al contrario de lo que pueda parecer a muchas mujeres, este libro no es machista ni es un libro en contra de las mujeres. Y al contrario de lo que pueda parecer a muchos hombres, este libro no es feminista ni es un libro en contra de los hombres. Hay que leerlo en su totalidad para comprender el mensaje que quiero lanzar con él, que es un mensaje de unión y colaboración con el ánimo de crear comunidad y con el ánimo de hacer asistencia.

Ha llegado el momento del cambio. La diferencia de este cambio con muchos otros, que se publicitan a bombo y platillo en

todas las plataformas posibles, es que el cambio del que hablamos aquí es el que las mujeres tenemos que llevar a cabo.

La responsabilidad de la mujer en el correcto funcionamiento de las sociedades es inapelable. Los hombres conforman la mitad de la ecuación, por supuesto, pero no hemos venido a hablar de los hombres y de cómo tienen que cambiar ellos. Ya se ocuparán otros de eso. Si queremos que las cosas mejoren, **somos las mujeres quienes tenemos que cambiar.**

1. El psiquismo femenino

Antes de comenzar vamos a sentar las bases sobre la temática de este libro. Para poder hablar de las mujeres y poder comprender las causas de su comportamiento, hay que hablar primero del psiquismo femenino.

Los hombres y las mujeres no somos iguales; las mujeres tenemos un psiquismo particular. Nuestros procesos hormonales hacen de nosotras seres más influidos por lo emocional que por lo racional. Es decir, las mujeres somos más tendentes que los hombres a los desequilibrios emocionales. A esta realidad biológica hay que sumarle la realidad social: niñas y mujeres tienen muchas más probabilidades que los varones de acabar siendo víctimas de violencias interpersonales, y eso nos afecta psicológicamente también.

Puesto que estos procesos de victimización son muy importantes en la vida de las mujeres, en su comportamiento y en los resultados que obtienen posteriormente en la vida, vamos a centrarnos primero en dos objetos de estudio muy importantes de la psicología humana y en su efecto en el cerebro femenino: el trauma y el trastorno de apego.

El trauma

Cuando hablamos de trauma las personas piensan que hablamos de algo grave que ocurre muy poco a menudo, que para llegar a estar traumatizado tiene que ocurrirte algo fuera de lo

normal, o que solo las personas que han sufrido experiencias de gran peligro para su vida quedan traumatizadas. Pero la realidad es que el trauma forma parte de la vida humana y no tiene que ocurrir nada extraordinariamente grave para quedar traumatizado. Por supuesto, hay niveles de gravedad, pero hay cientos de experiencias en la vida de una persona que pueden dejarla en un estado traumatizado. Sin ir más lejos, el divorcio de los padres puede ser traumático para un niño o un adolescente. Los accidentes también son traumáticos en su mayoría. Incluso muchas escenas de películas son traumáticas y deberían ser evitadas.

El trauma no es un trastorno psicológico *per se*. Se describe por sus síntomas, como el trastorno de estrés postraumático. Se habla de trauma cuando un evento desborda nuestro sistema nervioso por no poder integrarlo como otras experiencias. Este desbordamiento deja una huella traumática que se refleja después en la conducta. Estos eventos traumáticos pueden suscitar en nosotros las respuestas que llamamos de lucha y huida y otras respuestas de supervivencia, en el momento del suceso y a largo plazo. Se genera además una desregulación del sistema nervioso autónomo y una desregulación subcortical.

Sin ánimo de convertir este capítulo en una disertación sobre anatomía cerebral, es necesario dar una breve explicación sobre a qué nos referimos cuando hablamos de las estructuras subcorticales. Toda esta información nos resultará muy útil más adelante en el libro.

Cuando decimos «subcortical» nos referimos a unas estructuras que se encuentran bajo los hemisferios cerebrales. Cada una de estas estructuras se ocupa de unas funciones específicas. Entre otras, se ocupan de la regulación de las respuestas emocionales y de las respuestas instintivas como la de huida; de la regulación del hambre y la modulación de las funciones viscerales y endocrinas; de la regulación de los procesos de vigilia y sueño, y de los procesos de atención.

La desregulación que provoca el trauma hace que todas estas estructuras dejen de funcionar correctamente, lo que significa

que todas las áreas que gestionan se verán condicionadas de alguna manera al trauma. Cuanta más desregulación cause la experiencia, mayor será la perturbación y mayores serán los síntomas externos. En el día a día esto se traduce en trastornos del sueño, trastornos alimenticios, perder capacidad de concentración y estudio, y perder el instinto de huida y quedar paralizado ante situaciones de peligro.

Cuando el trauma lo genera una experiencia interpersonal es muy común que la víctima experimente lo que llamamos revictimización. La revictimización consiste en volver a experimentar situaciones traumáticas a manos de otras personas, en contextos diferentes a donde ocurrió la primera experiencia. Por ejemplo, encontramos que muchas víctimas de abuso sexual en la infancia sufren violación en la calle o en otros contextos en su edad adulta y son más propensas a verse implicadas en relaciones de malos tratos o a ser víctimas de proxenetismo, de prostitución o de pornografía. Todas las encuestas realizadas a mujeres prostituidas revelan que el ochenta por ciento de ellas sufrieron abusos en su infancia. Las mujeres que sufren abusos también son más propensas a casarse y tener hijos con pederastas, repitiendo el ciclo de los abusos de forma interminable.

Solo como dato interesante, en el año 1998, el médico estadounidense Vincent Felitti, junto con otros colegas, llevó a cabo un audaz estudio, que hoy se llama estudio ACE, sobre la vinculación entre lo que él llamó experiencias adversas en la infancia y las enfermedades en la edad adulta¹. En el estudio participaron más de 17 000 personas y, entre otras interesantes conclusiones, se descubrió que las mujeres tienen un siete por ciento más de probabilidades de sufrir una violación en su edad adulta cuando han sufrido abuso sexual en la infancia.

¹ *Adverse Childhood Experiences* (ACE por sus siglas en inglés) quiere decir «experiencias adversas en la infancia».

Y ya que hablamos de abusos y antes de seguir adelante, dejemos claros algunos conceptos que harán que todo sea más comprensible después.

A partir de estudios realizados en todo el mundo, se calcula que entre el diez y el veinte por ciento de la población humana ha sufrido algún tipo de violencia sexual contra la infancia. Las víctimas pueden ser tanto niños como niñas. Esta violencia sexual contra los menores va desde la exposición a pornografía hasta la violación, la prostitución infantil o el uso del menor para crear pornografía, pasando por los tocamientos, la observación de abusos a otros menores, la masturbación mutua y muchas otras vejaciones.

Se sabe, además, que la mayoría de esos abusos ocurren en el hogar, y que en la mayoría de los casos el pederasta es el padre de la víctima. También pueden ser hermanos mayores, tíos, abuelos, primos, etc. En muchas ocasiones hay varios victimarios por cada víctima y un buen porcentaje de los abusos a los menores son cometidos por otros menores. Al contrario de lo que piensen muchas personas, esta violencia está presente en todas las clases sociales y en todas las culturas del mundo.²

Pasemos ahora a hablar del otro gran bloque que conforma nuestra personalidad: el apego.

El apego

Cuando hablamos de apego hablamos de la vinculación afectiva que creamos las personas unos con otros. Las principales figuras de apego en nuestras vidas son nuestros progenitores. Es decir, de ellos aprendemos las bases para relacionarnos con otras

² Sánchez, F. L. (1999). *La inocencia rota*. Océano grupo editorial; *Save the Children*. (14 de septiembre de 2018). Obtenido de <https://www.savethechildren.es/actualidad/como-son-los-abusos-sexuales-menores>; Unicef. (2014). *Ocultos a plena luz*.

personas. Dependiendo de cómo seamos tratados por estos, desarrollamos lo que llamamos *estilos de apego* diferentes. Los vínculos de apego entre los humanos nos sirven también para sentirnos protegidos en momentos de amenaza. Asimismo, la sensación de pertenencia o no pertenencia a un grupo tiene su base en la calidad del apego que hayamos recibido.

Manifestamos los diferentes estilos de apego aprendidos en las situaciones relacionales y, al igual que el trauma, el tipo de apego que tengamos es medible a través del comportamiento. Los estilos de apego suelen permanecer relativamente estables a lo largo de toda la vida, aunque son perfectamente susceptibles de cambio con la terapia adecuada, es decir, no tenemos por qué *sufrir* por el trato recibido de niños el resto de nuestras vidas.

El estilo de apego dominante en nosotros se forma habitualmente en la relación con la madre, estilo que después se generaliza a las relaciones posteriores en la vida adulta. A través de la interrelación con la madre en la infancia desarrollamos las capacidades de conectar con otros. Esto es lo que configura el sistema que llamamos de conexión social. La activación y desarrollo de este sistema nos lleva a experimentar la vida con seguridad y contribuye a mantener, o a devolver, el nivel de activación fisiológica a niveles tolerables.

Tener unos niveles de activación dentro de los parámetros normales es lo que llamamos «estar regulado». Regular el sistema nervioso es devolverlo a su nivel normal de activación, en caso de que se haya hipoactivado o hiperactivado por cualquier razón. Por ejemplo, la madre regula al bebé cuando lo calma si llora. Esta regulación afectiva externa, con el tiempo, pasa a ser una regulación interna. Es decir, dependiendo de la regulación que hayamos vivenciado con nuestras primeras figuras de apego, aprendemos a regularnos solos mejor o peor.

También es cierto que podemos formar estilos de apego vinculares con cada figura de apego que tengamos en nuestra niñez.

Por ejemplo, un estilo de relación con la madre, otro estilo con el padre y otro, por ejemplo, con un hermano mayor. Estos estilos secundarios pueden también reaparecer en el futuro con el estímulo y en la situación adecuados.

Es lógico pensar que, si nuestros padres son nuestros modelos para el apego, y ellos a su vez tomaron a nuestros abuelos como modelos, y teniendo en cuenta que los padres perfectos no existen y que cada uno de ellos ha tenido sus propios problemas en la vida, todos los seres humanos tenemos trastornos de apego de algún tipo. De nuevo, esto es una cuestión de grados. No es lo mismo tener una espina (emocional) clavada porque tus padres preferían a tu hermano antes que a ti que haber sido gravemente desatendido por tus padres —negligencia— hasta el punto de haberte criado *solo*.

La primera teoría del apego la creó el psicólogo John Bowlby (1907-1990). Sobre esta base, hoy existe una teoría del apego muy bien fundamentada que se compone de varios estilos. Estos son el apego inseguro-evitativo, el inseguro-ambivalente, el desorganizado y el seguro.

El apego inseguro-evitativo lo genera la ausencia de un cuidador accesible. Cuando la madre no está disponible, los niños suelen desarrollar una tendencia a la autorregulación sin depender de la presencia de ninguna otra persona. Pueden volverse niños introvertidos y, al no haber aprendido a relacionarse bien con los demás, en su relación con otros suelen surgir la hostilidad, la agresividad y los problemas de conducta. Tampoco saben resolver conflictos y no expresan las emociones fácilmente.

El apego inseguro-ambivalente, al contrario, genera adultos incapaces de regularse solos. Son niños criados con adultos emocionalmente inconsistentes, con sus propios cambios de humor y necesidades insatisfechas. De adultos, estos niños son propensos a estar permanentemente activados y no saben estar solos, lo que hace que desarrollen relaciones de dependencia. La inconsistencia