

Título del trabajo: Un relato de grupos de reflexión con mujeres menopáusicas. El desafío de ayudar a simbolizar el sufrimiento mental.

Eje temático: Extensión, docencia e investigación.

Autores: Graciela Flores, María Corina Tejedor, Claudia Campo, Silvina Marchisio,

Referencias Institucionales: Facultad de Ciencias Humanas. Universidad Nacional de San Luis.

Mail de contacto: gflores@unsl.edu.ar; ccampo@unsl.edu.ar.

Resumen

El climaterio es una época que constituye en la mujer un período de gran complejidad por la indisociable interacción de las dimensiones biológica, psíquica, socio-cultural y médico social. La menopausia ocurre en un momento de este proceso que a partir de las modificaciones endócrinas del eje hipotálamo-hipófisis-gonadal condiciona en la mujer el cese de la menstruación. Las características e intensidad con que es vivenciado el climaterio, están determinadas por la estructura psicológica de cada mujer, como así también por los modelos socioculturales internalizados y transmitidos transgeneracionalmente.

En este artículo se comunica una experiencia de servicio que aborda la problemática a través de grupos de reflexión. Esta tarea constituye una estrategia de prevención, tendiente a estimular y promover la salud en una etapa evolutiva de gran vulnerabilidad psíquica y somática. El objetivo general de esta técnica es favorecer la resignificación del climaterio como un tiempo en el que es posible elaborar nuevos proyectos personales y laborales, así como disfrutar de actividades placenteras. Esta etapa vital se enmarca en la crisis de la mediana edad, que en las mujeres implica atravesar múltiples pérdidas. Se intenta contribuir a desarrollar recursos psíquicos que posibiliten elaborar los duelos por la fertilidad, los cambios corporales, las modificaciones en la relación de pareja y en la sexualidad, la partida de los hijos del hogar, la vejez y enfermedad de los padres mayores o la muerte de ellos. En los grupos de reflexión con los que se trabajó hasta este momento, se advirtió la alta valoración de este espacio que les posibilita pensar sobre las distintas experiencias emocionales que atraviesan. Si bien en algunas mujeres se detectaron conflictos personales previos, que les interfieren la posibilidad de procesar los cambios inherentes al climaterio, la tarea se centró en los objetivos propuestos. Se abordaron las fantasías y emociones involucradas en los diferentes duelos que las mujeres afrontan en esta etapa, contribuyendo a la posibilidad de revisar y resignificar los mismos. En todos los casos se detectó un profundo compromiso e intercambio emocional entre los integrantes del grupo.

Este trabajo deriva del Proyecto de Extensión Universitaria: “Dos abordajes de los procesos de simbolización de las experiencias emocionales. Atención psicoterapéutica en el Centro Interdisciplinario de Servicio y grupos de reflexión con mujeres climatéricas en una institución de salud” de la Facultad de Ciencias Humanas de la Universidad Nacional de San Luis.

Introducción

Este trabajo constituye una comunicación de la experiencia vivida con tres grupos de reflexión con mujeres que transitan el período del climaterio, en el contexto de un servicio derivado de un Proyecto de Extensión Universitaria.

Este se articula de modo directo con el Proyecto de Investigación Consolidado N° 4-2-0303 y 22/H035: “El climaterio femenino. Una indagación de los procesos de simbolización de esta compleja experiencia emocional en mujeres de la ciudad de San Luis”, en el cual participan las autoras de esta comunicación. A partir de los resultados obtenidos desde las primeras etapas de los estudios realizados sobre esta temática, se detectó la pertinencia y necesidad de brindar un servicio a la comunidad que abordara los numerosos conflictos y duelos que padecen las mujeres que transitan el climaterio. El marco teórico referencial de ambos proyectos, tanto de Investigación como de Extensión, se encuentra altamente vinculado con los contenidos desarrollados en las asignaturas obligatorias, Psicoanálisis y Psicoanálisis: Escuela Inglesa y en los Cursos Electivos: Autores Postkleinianos: W. R Bion y D. Meltzer, de la Licenciatura y Profesorado en Psicología, de las cuales la directora y las integrantes constituyen el equipo docente.

Se considera que desde la experiencia clínica sólo se puede dar testimonio mediante un relato en el que siempre hay una elección, una lectura, un punto de vista. Este se ofrece al lector para que a partir de él se pueda pensar, comparar, discutir, inspirar.

Entre la intención de quien comunica una experiencia y de quien se dispone a leerla se produce un entrecruzamiento del que se espera quede un saldo significativo que permita volver a la tarea clínica – en este caso con fin preventivo- de un modo renovado.

El relato es quizás el modo privilegiado de comunicarnos entre colegas, ya que implica un acto de interpretación y de transformación que convierte la intimidad de lo que ocurre en un grupo, en publicación. Se espera que el efecto de transmisión que se asume en la materia de un relato, posibilite ver nuestros puntos ciegos, nuestros obstáculos y la modalidad singular de trabajar. Ello permitiría enriquecer nuestro quehacer clínico así como interrogar las conceptualizaciones teóricas asumidas.

Algunas consideraciones teóricas

El término climaterio deriva del griego klimater que significa “peldaño”, “escalón en la vida de una persona, de la edad crítica, momento difícil de superar”. La palabra menopausia deriva del vocablo griego “Men” (mes lunar) y “Paysis” (pausa o cesación). Se trata de una ocasión especial para comprender a las mujeres y describirlas en medio de un cambio fisiológico importante, que coincide generalmente con la crisis de la mitad de la vida. La metamorfosis de esta etapa reactiva duelos arcaicos y confronta con el complejo tema de la finitud. Se considera que este torbellino implica consecuencias psíquicas, que según las circunstancias, pueden ser de mayor o menor intensidad. En casos extremos puede provocar una conmoción emocional, y en otros, se transita con mayor tranquilidad.

Se considera que el climaterio es una época que constituye en la mujer, un período de gran complejidad por la indisociable interacción de las dimensiones biológica, psíquica y socio- cultural. La menopausia ocurre en un momento de este proceso, que a partir de las modificaciones endócrinas del eje hipotálamo-hipófisis-gonadal, condiciona en la mujer el cese de la menstruación. Las características con que es vivenciado el climaterio están determinadas por la estructura psicológica de cada mujer, como así también por los modelos socioculturales internalizados y transmitidos transgeneracionalmente.

El pasaje de una etapa de la vida hacia otra implica un trabajo de duelo y transformación. Las principales pérdidas durante el climaterio son: las menstruaciones, la capacidad reproductora, la juventud, la belleza, las modificaciones en la relación de pareja y en la sexualidad, el crecimiento de los hijos que implica la partida de ellos del hogar, el envejecimiento y la muerte de los propios padres, entre otros. Todas estas situaciones de duelo implican conmociones importantes para toda mujer, independientemente de su clase social.

En relación a los síntomas psicológicos, las reacciones ante las molestias del climaterio varían según la edad, el estado de salud y de ánimo de cada mujer, por lo que no todas experimentan los mismos padecimientos y de igual manera. Se podría afirmar que son estos hechos en conjunto y no las hormonas, los que en esta etapa desencadenan conflictos y síntomas de diverso orden e intensidad. El duelo no se realiza de manera puntual, sino que se trata de un duelar por períodos. Surgen ansiedades de tipo depresivas como también persecutorias, a partir de los numerosos cambios que en la vida de una mujer ocurren en este proceso.

La mujer climatérica es en nuestros días una mujer aún joven. Es decir, que tiene capacidad de progresar en dirección a la creatividad y la sublimación; y de estas posibilidades depende en gran medida, la calidad de sus años posteriores. Se podría

considerar que actualmente después de la menopausia tiene un abanico de intereses y posibilidades. El climaterio es un período misterioso que todavía se encuentra rodeado de mitos muy variados y en algunos casos siniestros.

El desafío que tiene la mujer en este momento, es redescubrirse más allá del tiempo cuerpo, tomando en cuenta la disponibilidad a la ternura y a la receptividad tranquila. Algunos autores (Videla, Rodriguez, Laznik, entre otros) conjeturan que las que peor lo pasan, son aquellas que han dedicado su vida a la seducción y al atractivo físico, como también las que dejaron todo por y para los hijos, en una actitud de sacrificio maternal altruista.

Se considera que la sexualidad en la madurez, sólo se altera si ya estaba perturbada previamente, no como efecto de la menopausia como proceso fisiológico. En algunas parejas de larga data, el tedio y el aburrimiento hacen que busquen en la menopausia un chivo emisario a quien responsabilizar de sus dificultades y empobrecimiento sexual.

La crisis del climaterio por la cual transita la mujer urbana contemporánea, debe ser incluida en el seno de una crisis aún más amplia y abarcativa, que comprende toda la escala de significaciones sociales. A la vez que soporta la pérdida de sus atributos femeninos, debe tolerar la disminución del valor social de estos emblemas.

El climaterio representa una oportunidad para llevar a cabo un balance de la propia vida. Es un momento de transformación, no sólo física, sino también emocional, que puede dar lugar a una profunda resignificación de las propias creencias y modos de funcionamiento mental, o a estados psicológicos en los que predomina el resentimiento, el reproche y un intenso pesimismo que puede llegar a patologías depresivas.

La menopausia y la sintomatología asociada a ella dependen de múltiples factores, entre los que adquiere especial relevancia la valoración social de la cultura de la mujer madura. En la sociedad occidental en la que se otorga un alto valor a la juventud, la belleza y la maternidad, las mujeres climatéricas cargan con estereotipos desvalorizantes y excluyentes. Sin embargo, en culturas donde la madurez y la vejez son significadas como etapas de serenidad y experiencia, las mujeres menopáusicas son reconocidas y valoradas como personas de mayor sabiduría, con capacidad de realizar distintos aportes a la sociedad.

Mientras esta etapa vital sea percibida como un momento negativo ligado a la disfuncionalidad, se mantiene la creencia que irrumpirán síntomas psicológicos que serán vividos de una manera perturbadora.

Por todo lo expuesto, es posible conjeturar que la forma en que cada mujer transite este ciclo dependerá de valores culturales, del sector social de pertenencia, de su

historia personal, así como de ciertas características fisiológicas propias y de algunos hábitos de vida.

Diversos estudios médicos como psicológicos dan cuenta de la vulnerabilidad de la mujer que atraviesa esta etapa. El riesgo de no poder dar sentido a las emociones implicadas en ella, puede derivar en perturbaciones psíquicas y / o somáticas.

Numerosos autores coinciden en que la menopausia ha sido y sigue siendo un tema poco abordado por el psicoanálisis, lo que implicaría no tomar en cuenta en toda su dimensión sus efectos psíquicos o emocionales. Es significativa la existencia de numerosas obras donde se estudian temas referidos a la maternidad, a la feminidad en general y a la sexualidad femenina, en los cuales no se observa o sólo aparece escasamente mencionada, la problemática de la menopausia. Es una etapa que no sólo ha sido relegada por el psicoanálisis sino también por la ginecología.

El marco teórico referencial está constituido por las conceptualizaciones de M. Klein, W. Bion y D. Meltzer. Se considera relevante explicitar que para Bion resulta fundamental la capacidad de tolerar la frustración para el proceso de formación del pensamiento. Enfatiza la importancia de desarrollar una función alfa que transforme las impresiones sensoriales y las emociones en crudo en elementos alfa, que puedan ser empleados para desarrollar pensamientos oníricos, el pensar inconsciente de la vigilia, sueños y recuerdos. Postula que la capacidad para tolerar el dolor psíquico es necesaria para el logro del crecimiento mental.

Bion y Meltzer entienden la experiencia emocional como aquella que transcurre siempre en un vínculo en el cual están involucradas las emociones de amor, odio y conocimiento. Meltzer indaga el proceso de huida de las experiencias emocionales hacia diferentes tipos de desmentalización. Bion postula que se vive gran parte de la vida en este tipo de estados, respondiendo de forma automática y no mental, sin poder observar o pensar las experiencias emocionales. Es decir, que no podrían ser transformadas por la función alfa. Meltzer establece una distinción entre las relaciones humanas íntimas, las experiencias emocionales capaces de desencadenar el pensamiento, de aquellas áreas de interacción, tan casuales que no implican ningún tipo de emoción, o tan contractuales que impiden una respuesta emocional espontánea.

Bion toma las conceptualizaciones de Melanie Klein en relación a las posiciones esquizoparanoide y depresiva y postula la oscilación durante toda la vida entre estados mentales de desintegración e integración. En la medida en que avanza el proceso de integración es posible un mayor desarrollo para contener las diferentes experiencias emocionales. Cuando este proceso se ve interferido se ponen en marcha

mecanismos primitivos tales como: la negación omnipotente, escisiones amplias y estáticas e identificaciones proyectivas y adhesivas.

Relato del trabajo con grupos de mujeres climatéricas.

El objetivo de la tarea de prevención realizada a través de grupos de reflexión con mujeres que transitan el período del climaterio, fue promover el desarrollo de un equipo mental con mayores recursos psíquicos que les permita afrontar y dar sentido a problemas específicos de esta etapa evolutiva.

La tarea se centró en favorecer en las mujeres asistentes, el desarrollo de una actitud reflexiva y el intercambio verbal, para poder pensar sobre conflictos comunes y favorecer el proceso de elaboración de los duelos inherentes al período del climaterio.

El grupo de reflexión se concibe como un espacio grupal que posibilita el intercambio de ideas, la comunicación de emociones y vivencias, la confluencia de conflictos, así como también ofrece una oportunidad para la simbolización de las experiencias compartidas. Implica reunirse en función de una tarea que convoca a todos sus integrantes con la finalidad de poner en palabras los dinamismos grupales inconcientes que surjan espontáneamente, tendiendo a una mayor discriminación y conocimiento de los mismos.

El énfasis del trabajo en un grupo de reflexión está puesto en lo que el agrupamiento produce en los integrantes, más que lo que éstos llevan en función de su experiencia individual.

Cabe señalar que si bien esta técnica no persigue objetivos terapéuticos y en consecuencia, no promueve situaciones regresivas propias de estos grupos, tiene cuando es eficaz efectos terapéuticos al favorecer cambios y disolver estereotipos. Se procura reflexionar con el grupo sobre la relación que los integrantes establecen entre sí y con la tarea. Las herramientas utilizadas por los coordinadores son: el señalamiento, que opera sobre lo explícito y la interpretación, que constituye una hipótesis sobre el acontecer implícito, tendiente a explicitar hechos o procesos grupales que funcionan como obstáculos para el logro del objetivo grupal.

Un grupo de reflexión se desarrolla durante un lapso de tiempo determinado, por lo cual es importante que el grupo pueda acceder al duelo que implica la inclusión de un tiempo finito y de objetivos con posibilidad de ser alcanzados, con un rescate del proyecto individual y una aceptación de lo no logrado.

En esta experiencia con grupos de reflexión con mujeres climatéricas se decidió distribuir las funciones entre dos coordinadores y un observador no participante. Este último tomaba nota de las crónicas de cada reunión. Su inclusión se consideró enriquecedora ya que, por un lado, evitaba a los coordinadores tener que apelar a la

disociación instrumental de las funciones de coordinación y observación, y por otro, brindaba al grupo una visión distinta, permitiendo a los coordinadores confrontar sus propios sentimientos y pensamientos con los de aquel.

El espacio físico donde se desarrolló la actividad fue cedido a partir de la solicitud del Proyecto de Extensión, por la Obra Social para el Personal Universitario (DOSPU), ya que fue considerado un aporte valioso para las afiliadas. Dadas las características de la institución que otorgó el lugar para llevar a cabo la actividad, el equipo evaluó la pertinencia de solicitar la posibilidad de la apertura del servicio ofrecido por este proyecto, a mujeres climatéricas de la comunidad en general, además de las mujeres que trabajan en el ámbito universitario. De esta manera, se brindaba una actividad de prevención a un número más amplio de mujeres.

Se constituyeron tres grupos de reflexión integrados por cinco mujeres cada uno de ellos.

En relación al encuadre de trabajo se consideró conveniente que las reuniones de los grupos de reflexión tuvieran una frecuencia de una hora y media cada una. El desarrollo de las actividades de cada grupo se fijó en un período de dos meses.

Las edades de las mujeres que asistieron a los grupos de reflexión estuvieron comprendidas entre los 39 y los 58 años.

Las mujeres que asistieron a los diversos grupos realizaron un fluido intercambio verbal y afectivo de las distintas experiencias emocionales vinculadas a la crisis vital que están atravesando. Revelaron una intensa necesidad de contar con un espacio continente en el cual pudieran ser ayudadas a procesar simbólicamente los numerosos cambios y duelos de este período. Se pudo detectar a lo largo de las reuniones, relatos altamente significativos sobre aquellas vivencias turbulentas vinculadas al climaterio. Se advirtió en las mujeres que participaron de los tres grupos de reflexión, intensas ansiedades persecutorias, depresivas y confusionales, así como el uso de defensas de carácter esquizoide y maníaco para intentar evadir o modificar el sufrimiento experimentado. La angustia de distinta cualidad -experimentada en grados variables de conciencia- se relacionaba con las modificaciones que se estaban operando en ellas a nivel corporal y psíquico; lo que incidía en los diferentes vínculos en diversas áreas de su vida.

Primer grupo de reflexión.

El primero de los grupos quedó constituido por cinco mujeres, de las cuales dos no tenían hijos. Las principales problemáticas que fueron emergiendo en el curso del trabajo con este grupo de reflexión fueron las siguientes: el duelo por la pérdida de la fertilidad, dificultades para poder tolerar el paso del tiempo (y por ende que el proceso

de envejecimiento es algo inherente a la vida misma), así como conflictos en relación al vínculo de pareja y a la sexualidad.

Cabe destacar que la pérdida de la fertilidad, altamente específica de esta etapa, no representó el mayor sufrimiento mental en las mujeres de este grupo, ya que sólo se advirtió un padecimiento más intenso en las dos mujeres que no eran madres. Estas últimas, a partir de un trabajo de elaboración psíquica, pudieron darse cuenta que el deseo del hijo estaba teñido de una profunda ambivalencia. En función de ello, no había sido cumplido en momentos previos a que el límite biológico les impidiera su concreción. Estela de 44 años, en pareja desde hace siete años, sin hijos, manifiesta: “No sentía que tenía que ser madre por mi reloj biológico y ser madre porque hay que serlo. Yo decía, cuando encuentre una persona...”. Ante la pregunta de una de las coordinadoras sobre si ha podido replantearse esta situación expresa: “No, yo siento la pucha!, yo que lo planifiqué tanto tiempo y ahora que quiero!... y ahora digo: el universo no es como yo lo quiero, yo no lo manejo...”. A partir de los señalamientos que se realizaron en el grupo de reflexión, ésta integrante fue adquiriendo mayor conciencia de la negación que previamente había realizado del paso del tiempo y de sus fantasías omnipotentes sobre el poder de sus deseos. Por otro lado, reveló paulatinamente mayor capacidad para revisar y asumir la responsabilidad sobre las consecuencias de sus actos, ya que evaluó y decidió no ser madre hasta lograr construir una pareja estable. Fue adquiriendo mayores posibilidades para afrontar el dolor psíquico que experimenta frente al duelo por la maternidad no concretada.

Otra de las mujeres, Josefina de 39 años de edad, que no tenía hijos al momento de concurrir al grupo de reflexión y que se encontraba transitando por la menopausia precoz, reveló una intensa disociación, conjugada con un estado emocional que transmitía una profunda desvitalización y falta de proyectos personales. Actualmente convive con su pareja desde hace cinco años aproximadamente. En este vínculo también se advirtió la superficialidad y la dificultad para gestar proyectos compartidos más allá de un hijo biológico. Se mantiene muy apegada a la familia de origen viajando sola todos los fines de semana al interior de la provincia donde ellos viven. Sin embargo, avanzado el trabajo grupal, se advirtió mayor capacidad para contactarse con la falta de registro del paso del tiempo que había tenido en momentos previos de su vida, así como de su dificultad para poder evaluar su deseo de ser madre. Expresa: “...si bien antes no lo tenía decidido, ahora ya está, si no fue antes ahora menos. Fue porque antes no quise. No me dí cuenta y se me pasó...” Luego expresa: “... en un momento uno piensa: después y ahora ya está el después, terminó y eso es ahora...”. Por otra parte se detectó en el grupo una fantasía de carácter infantil en la que equiparaban la feminidad con la maternidad. En este sentido le otorgaban un intenso

poder al hecho de ser madres. Una portavoz del grupo expresa: "... Nos sentimos poderosas cuando podemos ser madres, tenemos una plenitud y cuando sentimos que llegamos a un punto perdemos ese poderío". Las intervenciones de los coordinadores estuvieron dirigidas a la posibilidad de favorecer la conciencia en relación a sus propios deseos y las emociones involucradas en esta experiencia de pérdida. De igual modo, se trató de ayudarlas a esclarecer la diferencia entre esta fantasía de haber perdido su "poderío" con la llegada de la menopausia y las posibilidades reales de creación de nuevos proyectos en esta etapa.

Se trató de contribuir a través de esclarecimientos, a la posibilidad de desarrollar una mayor tolerancia a la conciencia que el tiempo es lineal, ya que predominaba en ellas la fantasía de un tiempo ilimitado para planificar situaciones futuras.

En cuanto a los cambios en el vínculo de pareja y en la sexualidad, las mujeres manifestaron diversos temores que relacionaron con la posibilidad de no ser deseadas, como así también con la fantasía de ser abandonas a partir de estar transitando el climaterio. Es así, que surgieron expresiones como: "...cuando llega la menopausia no servís más como mujer...", "...quedás como una urnita, no sentís más nada, más placer...". En relación a esto se promovió la toma de conciencia y la posibilidad de discriminar entre estas "películas de terror" y los cambios físicos reales propios del climaterio como: la sequedad vaginal, la disminución del deseo sexual y ciertas dificultades para mantener relaciones sexuales.

Se advirtió que expresaban continuas quejas por sentir ausencia de comprensión y apoyo de parte de sus parejas, respecto a las diversas dificultades asociadas a la etapa vital que atraviesan. En sus relatos, la sexualidad aparecía teñida de intensas ansiedades persecutorias (que en la mayoría de los casos atribuían al período del climaterio), permaneciendo escindidos conflictos previos en este área. Es por ello, que se analizaron los déficits para tolerar el dolor para poder pensar que el vínculo de pareja –en todas ellas de larga data- presentaba problemas en varios casos desde hacía mucho tiempo atrás. En este sentido, el trabajo en el grupo de reflexión se dirigió a contribuir a esclarecer la distancia existente entre las fantasías de perder de modo inminente al compañero, debido a su sentimiento de falta de valor como mujer, con la situación real en la cual, si bien existían dificultades en la relación, en ningún caso se había planteado una separación y había proyectos compartidos. La tarea se dirigió a intentar desarrollar en las integrantes una mayor capacidad para discriminar las características del vínculo de pareja, haciendo hincapié en las conflictivas psicológicas propias, que incidían en el funcionamiento de la relación, más allá de la etapa vital que están transitando.

Fue posible detectar además, intensos sentimientos de vacío y de pérdida por los múltiples duelos inherentes al climaterio. Bety de 52 años manifiesta: "... ya estamos viejas, medio estancadas...". Otra expresión significativa es la de Estela: "... no quería enfrentar esta etapa..., estaba paralizada sólo en la ausencia de la menstruación..." . En este sentido, se trató de favorecer en las mujeres la posibilidad de simbolizar el intenso dolor psíquico vivenciado. Por otra parte, se intentó promover la capacidad de poder rescatar aquellos recursos propios y valiosos -que eran descalificados o no apreciados por ellas- con el objetivo que pudieran encarar en el futuro, nuevos proyectos laborales y recreativos vinculados con aspectos más vitales. Se estimuló la capacidad de disfrutar de nuevas experiencias placenteras propias de la etapa, como la posibilidad de relacionarse desde una modalidad más constructiva con la pareja, con los hijos ya crecidos y con el rol de abuelas, entre otras.

Segundo grupo de reflexión.

En el segundo grupo, a partir de la detección de déficits en el equipo mental, es decir de perturbaciones en la función alfa, se intentó contribuir a un mayor desarrollo de funciones psíquicas (conciencia, percepción, memoria, pensamiento y juicio de realidad, entre otras), que les permitiría a las mujeres un mayor y mejor contacto con la realidad interna y externa.

A lo largo del proceso de trabajo con la estrategia seleccionada, se trató de promover la elaboración de numerosos duelos inherentes a la femineidad, pero previos a la etapa del climaterio (menarca, adolescencia, constitución del vínculo de pareja, embarazo, parto, puerperio y crianza de de los hijos). Estos se encontraban congelados y movilizaban intensas angustias, tanto persecutorias como depresivas, que incidían desfavorablemente en el tránsito por este período. Es así, que las actividades realizadas se dirigieron a tratar que las mujeres pudieran procesar las emociones ligadas a la aceptación del crecimiento y autonomía de los hijos, con los cuáles mantenían un vínculo intensamente ambivalente desde el nacimiento de los mismos.

Mabel de 49 años, es separada y tiene seis hijos, cuyas edades se encuentran entre los 22 y 32 años. Tres varones conviven con ella en la misma casa y tienen su propio trabajo. Relata que trabaja muchas horas del día en quehaceres domésticos en casas de familias. En una de ellas, quedan a su cuidado exclusivo dos adolescentes, ya que los padres viajan con frecuencia al exterior. En cuanto al vínculo con sus hijos expresa de manera quejosa: "... Yo pago el teléfono, el cable, la luz, la casa, controlo las boletas y un día enojada les dije: que me corten la luz, yo no pago más nada..., hasta la plata para la comida van a buscar todos los días donde yo estoy....".

Se trabajó la dificultad de Mabel para poder establecer límites y pedir ayuda a sus hijos ya mayores. Por otra parte, se realizaron señalamientos tendientes a que pudieran tomar conciencia de sus sentimientos de omnipotencia, a raíz de lo cual se ubicaba en un lugar de extremo sacrificio, brindando más de lo que ella considera adecuado en sus diferentes vínculos. La fantasía subyacente se relacionaba con que de este modo podría recibir más afecto, tanto en el ámbito laboral como familiar. Se infiere que estas dificultades estarían relacionadas con una significativa desvalorización de sí misma, ligada con intensas y tempranas carencias afectivas. Manifiesta: "... mi mamá no me dio nada, no sintió amor ni cariño, a mí no me daba lo nuevo, sino lo que sobraba (irrumpe en llanto en ese momento), yo pienso que por eso hice lo contrario con mis hijos..."

La mayor parte de las mujeres de este grupo en la actualidad no mantenían una relación estable de pareja. En la mente de ellas este tipo de vínculo y la sexualidad estaban altamente teñidos por la violencia, así como por la falta de intercambios verbales y afectivos constructivos. Una portavoz del grupo relata: "... mi marido es frío y yo no, pero me he ido poniendo fría como él. Antes yo me acercaba, ahora me he amoldado a él, hace 30 años que estamos juntos y en casa ya ni hablamos..."

La tarea de los coordinadores se dirigió a esclarecer el modo en que los continuos reproches y conflictos de estas mujeres con la figura masculina, a quien sentían ausentes en la crianza y manutención de los hijos, se vinculaban además, con dificultades profundas en el funcionamiento psíquico de ellas, que habían permanecido sin resolver a lo largo de su historia. Se pudo advertir intensas fallas en la capacidad de reverie de los objetos parentales, en función de lo cual predominaban en las integrantes, identificaciones proyectivas y adhesivas que interferían la posibilidad de concretar vínculos con características más constructivas.

Por otro lado, en el grupo de reflexión se realizaron señalamientos tendientes a que las mujeres pudieran paulatinamente reconocer, rescatar y desarrollar – en el contexto de un clima de autoestima intensamente disminuido – aquellos aspectos más vitales de su personalidad. Estas capacidades desvalorizadas por ellas, les habían permitido en el pasado afrontar en grados variables, situaciones de gran adversidad como: enfermedades propias y de los hijos, abandonos y adicciones de alguno de los propios padres durante la infancia, condiciones económicas de gran precariedad, entre otras.

Es de destacar, que en este grupo resultó difícil centrarse en el tema específico del climaterio, ya que situaciones complejas y conflictos previos les impedía pensar sobre el modo en que vivían esta etapa vital. Al comienzo del trabajo, se detectó la utilización de escisiones amplias y estáticas, por las cuales hechos traumáticos de su historia permanecían como "bocados no digeridos". En el transcurso del grupo de reflexión, a

través de ciertas intervenciones clínicas, las mujeres se pudieron ir aproximando a tomar contacto con estas situaciones y pudieron experimentar una intensa angustia que hasta el momento no había podido ser sentida.

En función de los relatos recogidos y del objetivo del Proyecto de Extensión de prevenir patologías mentales, se consideró pertinente sugerir tratamiento psicoterapéutico individual a dos de las mujeres integrantes del grupo. En estos casos se analizó la conciencia de la necesidad de ayuda profesional y los beneficios para una mejor calidad de vida. También se realizaron los contactos específicos para su derivación a centros de salud públicos.

Tercer grupo de reflexión.

Se detectó en el último grupo mayor capacidad para procesar las experiencias emocionales relacionadas con distintas circunstancias de la vida. Se advirtió a lo largo del intercambio realizado, que contaban con un nivel de desarrollo de las funciones psíquicas, que les permitía tomar conciencia y reflexionar sobre la realidad interna y externa. Las integrantes revelaron en distinta medida, mayor tolerancia al dolor psíquico que las mujeres de los otros grupos de reflexión. Este estado mental les permitía poder tomar contacto con las angustias inevitables movilizadas por los duelos específicos del período del climaterio. Las mujeres de este grupo pudieron ir planteando las problemáticas relacionadas con las ansiedades relativas a la modificación en el vínculo de pareja y en particular de la sexualidad, las variaciones en la relación con los padres mayores y enfermos, así como con el crecimiento de los hijos. Cabe destacar que este último duelo apareció en el relato de ellas, como el que presentaba mayores dificultades para su elaboración.

Una de las mujeres del grupo, Berta de 50 años, cuyos hijos adultos jóvenes conviven con ella, en su discurso manifiesto expresa: "...uno tiene que aceptar que los hijos crecen, que los hijos no son de uno...". Sin embargo, esta intelectualización encubría profundas dificultades para tolerar el dolor psíquico que implicaba contactarse con la independencia de los hijos, a quienes en otros momentos del relato se refería como "mis niños". De igual modo, mantenía una actitud de excesiva disponibilidad hacia ellos como si fueran muy pequeños y con mucha fragilidad, interfiriendo en parte la salida exogámica.

Otra de las integrantes, Catalina de 53 años de edad, manifestaba su dificultad para aceptar el crecimiento de su hijo, a través de su intolerancia a pensamientos, ideologías y a un estilo de vida diferente al de ella. De este modo, en muchas circunstancias sentía estas divergencias como un ataque a sus propias ideas y una falta de retribución a su amor de madre, poniendo en dudas el afecto de su hijo.

En función de ello, se trabajó con señalamientos para contribuir a que las mujeres pudieran analizar y aceptar que la autonomía de los hijos no implicaba la ruptura del vínculo ni la disminución del afecto.

En una de las reuniones del grupo de reflexión, Catalina afirma: "... él es muy idealista, discutimos mucho pero pienso que un día cuando crezca se le va a pasar, él es un antisistema total, como que todo podría funcionar sin reglas...". Los señalamientos de los coordinadores apuntaron a ayudar a tolerar la conciencia del sufrimiento que genera el crecimiento y diferenciación de los hijos.

Por otra parte, se evidenció en el material clínico las dificultades para comprender los cambios en el vínculo de pareja y en la sexualidad, propios del período del climaterio. Analía de 49 años, en relación a las motivaciones por las cuales se acercó al grupo de reflexión, manifiesta: "... Yo quisiera saber si la menopausia es tan terrible, si es cierto se baja la libido, con mi pareja nos preguntamos qué pasará el día que no tengamos más deseo. El sexo es muy importante, yo me pregunto y digo que si tengo un poco más de información podría manejar los cambios..." En este sentido los coordinadores brindaron información tendiente a contrastar su fantasía terrorífica relacionada con la idea que a partir de la menopausia se aniquila por completo el deseo sexual, con la información sobre los cambios que se experimentan en la sexualidad pero que no implican el fin de la misma.

En cuanto a los conflictos referidos a la relación de pareja y a los cambios en la sexualidad, se intentó estimular un mayor contacto con los temores, dificultades y fantasías que tenían respecto de ser menos deseadas por sus compañeros y de la desaparición de un intercambio sexual placentero. Se promovió la elaboración de los cambios inherentes a este período vital así como el reconocimiento de las posibilidades reales y nuevas que se abren en una pareja en este momento evolutivo. Se favoreció la elaboración del duelo por los padres jóvenes y vitales. De igual modo, se promovió la adquisición de una mayor tolerancia a la inevitable dependencia que los progenitores mayores y enfermos tienen de los hijos.

Una portavoz del grupo de 53 años de edad, tiene ambos padres vivos y si bien no conviven en la misma casa, la relación es cotidiana por la proximidad de las viviendas ubicadas en el mismo terreno. En una de las reuniones expresa: "...me dan mucho trabajo, veo que me cuesta más llevar a mi madre, tiene un carácter más fuerte, es caprichosa, es de querer imponer ella sus cosas. Mi padre es más sumiso, me cuesta menos manejarlo pero tiene los achaques propios de la edad...". Se advierte la posibilidad de establecer diferencias en la cualidad del vínculo que mantiene con cada uno de los padres, como así también de darse cuenta de su mayor dificultad para

relacionarse y tolerar el proceso de envejecimiento y deterioro emocional de su madre en particular.

En el mismo contexto, otra de las mujeres del grupo manifiesta: "...mis padres fallecieron muy mayores ambos, mi papá a los 95 años y mi mamá a los 92, era cuidarlos de noche, nos turnábamos con mis hermanos. A la tarea diaria se sumaba cuidar a los padres...". Continúa: "...como ellos nos criaron teníamos la obligación moral de cuidarlos, cuando fallecieron me quedó más tiempo libre, por eso camino...". En este relato se detecta cierto contacto y tolerancia con la culpa generada por los sentimientos ambivalentes hacia los padres ancianos y necesitados de cuidados casi permanentes, que le interferirían las posibilidades de realizar otros proyectos personales.

A partir de las verbalizaciones de las mujeres, que revelaba una elevada exigencia en cuanto a las obligaciones familiares y laborales, los coordinadores intentaron contribuir a que pudieran permitirse espacios y momentos de recreación. Se trabajó la posibilidad de elaborar nuevos proyectos que tuvieran que ver con intereses personales fuera del ámbito laboral, que no habían podido llevar a cabo previamente. Este grupo en particular, en consonancia con su mayor nivel de integración psíquica, conciencia de sus dificultades y valoración del espacio que el grupo de reflexión les brindaba, reveló al finalizar el período de tiempo pautado, un clima emocional de mayor reconocimiento en relación a los avances realizados y de gratitud hacia la ayuda recibida. Es así como a lo largo del proceso de trabajo, surgieron expresiones como: "... siento desde que vengo al grupo mayor seguridad, me valoro y me respeto más, antes me desvalorizaba mucho y ahora siento que menos..."

Otra integrante, con proximidad al tiempo de finalización del grupo, manifiesta: "... a mi esto me ha hecho muy bien, es como que con la rutina diaria uno no se pone a pensar y a este lugar lo valoro como eso, como algo que me ha ayudado a pensar..." Ante este comentario, otra de las mujeres afirma: "...yo siento que a mí también esto me ha servido mucho."

Es de destacar, que en los tres grupos de reflexión que se constituyeron, las mujeres integrantes expresaron de modo explícito su sentimiento de haber sido contenidas emocionalmente y ayudadas, en la compleja tarea de pensar y procesar simbólicamente las complejas experiencias emocionales de este período de la vida.

A modo de Conclusión:

A partir del trabajo con los tres grupos de reflexión con mujeres climatéricas, se advirtió la alta vulnerabilidad psíquica de éstas en el tránsito por este período de la vida.

Resulta significativo que aún en la época actual, el climaterio aparezca asociado con las ideas de envejecimiento, pérdida de valor y de belleza. Es decir, que ésta etapa aún hoy conserva en nuestra cultura occidental una connotación sombría y adversa. Esta descalificación que pesa sobre el climaterio femenino incidiría en la dificultad de las mujeres para reconocer y aceptar el momento vital que transitan. En función de ello, se detectó gran resistencia en nuestra comunidad para poder beneficiarse con el nuevo espacio brindado para la contención de las intensas ansiedades movilizadas, así como para contribuir a la simbolización de las complejas experiencias emocionales propias de este período. Se advirtió que a partir de la amplia difusión a través de medios radiales, televisivos y gráficos de la oferta de grupos de reflexión para tratar esta problemática, se logró que nuestra propuesta fuera conocida y valorada por un amplio sector de las mujeres de nuestra comunidad. Sin embargo, se conjetura que en función de los prejuicios que circulan sobre el climaterio, fue limitado el número de mujeres que asistieron al servicio, ya que el equipo de trabajo tenía disponibilidad para constituir un mayor número de grupos de reflexión y atender mayor cantidad de personas en cada uno de ellos.

A lo largo del proceso llevado a cabo en los tres grupos de reflexión, fue posible poner en marcha un trabajo de elaboración psíquica de los numerosos duelos involucrados en este momento de la vida, pensar sobre la sexualidad femenina, plantear interrogantes sobre enigmas como la diferencia de sexos y la finitud de la existencia, resignificar la imagen corporal y representación de sí y plantear nuevos ideales e intereses. Es decir, se trató de contribuir a tolerar el dolor psíquico implicado en la toma de conciencia de la etapa que transitan, que implicó moderar los niveles de exigencia y adquirir contacto con los sentimientos de desvalorización que generan sufrimiento.

El relato de esta experiencia muy enriquecedora, también para los psicólogos del equipo de trabajo, se vincula con transmitir la conciencia de la relevancia de sostener servicios de este tipo, que brinden la posibilidad de reflexionar sobre este momento tan poco abordado de la femeneidad. De igual modo, podría resultar beneficioso en el marco de la prevención y promoción de la salud mental, multiplicar estos espacios en ciudades pequeñas como San Luis, en la que no existen instituciones que ofrezcan este servicio. Estas palabras de Beatriz Sarlo reflejan el sentido de esta comunicación:

“... La narración de la experiencia está unida al cuerpo y a la voz, a una presencia real del sujeto en la escena del pasado. No hay testimonio sin experiencia, pero tampoco hay experiencia sin narración: el lenguaje libera lo mudo de la experiencia, la redime de su inmediatez o de su olvido y la convierte en comunicable, es decir, lo común.

Bibliografía

- Bernard, M (1986): El trabajo psicoanalítico con pequeños grupos. Buenos Aires. Lugar Editorial
- Bion, W. R. (1962). Aprendiendo de la experiencia. Buenos Aires: Paidós.
- Bion, W. R. (1967). Volviendo a pensar. Buenos Aires: Paidós.
- Dellarrosa, A. (1979) Los grupos de reflexión. Buenos Aires. Paidós
- Doltó, F (1996): Sexualidad femenina. La libido genital y su destino femenino. Buenos Aires. Lugar Editorial
- Greer, G. (1991). El cambio. Mujer, vejez y menopausia. Barcelona: Anagrama.
- Klein, M. (1940): El duelo y su relación con los estados maníaco-depresivos. Obras Completas. Buenos Aires. Ed. Paidós. Vol. I. 2003
- Laznik, M. C. (2003): La menopausia. El deseo inconcebible. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Meltzer, D. (1973). Estados sexuales de la mente. Buenos Aires: Kargieman.
- Meltzer, D. (1986). Metapsicología ampliada. Buenos Aires: Spatia.
- Montero, G, Ciancio de Montero, A y otros (2009). Mediana edad. Estudios psicoanalíticos. Fundación travesía. Buenos Aires. Entre vía Editorial
- Rodriguez, B. M. (2000): Climaterio femenino. Buenos Aires. Lugar Editorial
- Sarlo, B. (2005): Tiempo pasado. Buenos Aires. Editorial Vergara.
- Videla, M. (1997). Otoño de Mujer. Menopausia y después. Buenos Aires: Cinco.