



# LOS ROTOS

Historias de quienes  
fuimos a terapia



COLECCIÓN **rompeolas**







# LOS ROTOS

Historias de quienes  
fuimos a terapia

Marta Fernández López

Editorial  **opular**





© Editorial Popular, Madrid, 2024  
C/ Leo, 7- local 2. Madrid 28007  
Tel.: 91 409 35 73  
E-mail: [popular@editorialpopular.com](mailto:popular@editorialpopular.com)  
<http://www.editorialpopular.com>

Ilustración de portada: Marta Fernández López  
Diseño de colección: Francisco Pino

I.S.B.N.: 978-84-7884-940-6  
D.L.: M-7982-2024

Imprime: Cooperación Editorial, S.L.  
Printed in Spain - Impreso en España

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 272 04 45).





*Lo mágico de la terapia es que no solo permite crecer  
hacia delante, sino que es también una invitación a  
viajar en el tiempo, a crecer hacia atrás.*







# Índice

<b>Prólogo .....</b>	<b>9</b>
<b>1. ¿Por qué terapia? .....</b>	<b>15</b>
No soy yo .....	39
<b>2. ¿Qué es la terapia? .....</b>	<b>53</b>
Una experiencia diferente .....	59
Una mejor explicación .....	78
<b>3. Empezar por el principio .....</b>	<b>99</b>
<b>4. Interseccionalidades .....</b>	<b>143</b>
Las bases .....	144
Los muy rotos.....	149
Los no tan rotos.....	161
Los unos y las otras .....	166
Pero de dónde y de qué color .....	186
<b>5. Yo, mi, me, contigo .....</b>	<b>187</b>
El contacto con uno mismo .....	187
El yo pensante .....	191
El yo físico.....	193
El yo sintiente .....	197
La subjetividad.....	200
El contacto con el otro .....	205
<b>6. Un trabajo para toda la vida.....</b>	<b>217</b>
<b>7. Bibliografía.....</b>	<b>253</b>







## PRÓLOGO

---

Yo no llegué a dedicarme a la terapia de la forma más habitual. De hecho empecé la carrera de psicología pensando que quería dedicarme a cualquier cosa menos a *la clínica*. Probablemente, en algún lugar de mi inconsciente eso ya fuera mentira en aquel momento, porque tampoco me gustaba la empresa, ni sé si me veía trabajando en una escuela toda la vida. Sin embargo, sentía una gran fascinación por comprender mejor a las personas.

Evidentemente en esa época estaba un poco confundida sobre lo que quería hacer y casi ninguna de las orientaciones que recibí me dejaron más tranquila, siento que de poco me servía tener información sobre los planes de estudios ni las salidas profesionales, no me parece sorprendente tampoco teniendo en cuenta tamaña decisión que la mayoría enfrentamos a nuestros tiernos diecisiete o dieciocho años. Mi profesora de biología de segundo de bachillerato comentó a mis padres, que estaban poco convencidos del futuro de esta profesión, que la psicología encajaba muy bien conmigo: aunaba la ciencia y las humanidades, o ese lado artístico que para mí era tan importante. Claramente era una buena profesora y su explicación, aunque creo que no estaba dirigida a mí, me ayudó a calmarme un





poco, de alguna forma su explicación no aportó información sino sentir: sentir que en esta etapa iba a poder pensar, sentir y quizás crear. Otro sentir vino cuando un conocido de mi misma edad, que había elegido estudiar física me dijo que era una pena que me conformara con conocer mejor a las personas, que él se interesaba por conocer mejor el universo entero. Ya en su momento me pareció que no había entendido nada, y ahora no tengo ni una pega respecto de lo que pensé en aquel momento.

Cuando comencé la carrera las palabras “crisis económica” copaban el *prime time* de cualquier medio de comunicación, las redes sociales casi no me habían tocado aún, no había conciencia ninguna (o a mí no me llegaba) sobre la importancia de la salud mental y nadie imaginaba que la crisis iba a ser más profunda y humana de lo que cabía esperar. Por supuesto tampoco de que una elección intuitiva y tan poco basada en información como la que estaba tomando entonces pudiera ser buena. En ese momento, quizás era razonable que todavía no entendiera por qué me estaba adentrando en este mundo. No era consciente de mis propias heridas, ni de las de las personas que me rodeaban y aun así me atraía pensar en desentrañar las historias humanas.

Había pasado la adolescencia leyendo clásicos literarios y grandes historias sin plantearme que absolutamente todo (o casi todo) lo que leía estaba escrito por hombres –a los que sigo admirando: Dostoievski, Shakespeare, Cortázar, Hesse, Camus...– ellos me adentraron, a su manera, en el cuestionamiento por el pensamiento humano y tuvieron que pasarme por encima el tiempo y el feminismo para ampliar mis fronteras –y conocer a Wolf, Morrison, Rich, Beauvoir, Ngozi...–, para adentrarme poco a poco en un





sentir, un poco más *aromático*, de la emoción humana y encontrar una conexión aún más profunda en esa fascinación por lo humano.

Con todo, como si conspirara a mi favor, mirando hacia atrás siento que la década de 2010 era perfecta para que una persona como yo entrara en la facultad de psicología y comenzara un camino sinuoso hasta desembocar en un amor profundo y agradecido hacia *la clínica*. En ese camino, han sido esenciales, además de la formación, la literatura, el cine, el feminismo, pero quizás fundamentalmente el arte y la sabiduría emergente de las interacciones compartidas con quienes se han cruzado en mi camino y me han tomado la mano en el camino de vuelta hasta mí misma.

Quizás para todos la vida sea un continuo navegar en las narrativas propias y ajenas. Yo, junto con mis colegas, tengo el inmenso privilegio de acceder cada día a los sentimientos más profundos de la humanidad y a las historias que los conjuran, y estos me siguen pareciendo los objetos de estudio más interesantes del universo.

Este libro.

El auge contemporáneo de la terapia entre la población subclínica y la popularización de la cultura psicológica, al nivel que está presente actualmente en la sociedad, es un hecho insólito que abre la puerta quizás a un mundo más sano, quizás más amable y en el fondo de mi ser, espero que también transformador de las realidades sociales.

Sin embargo, en este período de cambio en el que casi cada día escucho en el transporte público a alguien decir “mi psicóloga me ha dicho...”, “María ha empezado a ir al psicólogo...”, tengo la sensación profunda de que el debate





y el conocimiento de la psicoterapia necesitan ser dotados de más voces, más conscientes, más diversas y alejadas del clic fácil de las redes sociales para engrosar las preguntas y las comunidades que nos sostienen en el proceso de cuestionarnos.

En ese proceso de reflexión propia, aprendo muchísimo de todas las personas a las que atiendo, de todos los amigos que me comentan sobre sus propios procesos y por supuesto, también, del mío propio. Parte de esa reflexión es lo que he querido plasmar en este libro tomando prestadas las voces de aquellos que han participado activamente en el proceso y también de todas aquellas personas que han dejado que su voz me atravesara en algún momento y que sin duda también han participado de mi pensamiento y sentir con respecto a este tema.

Cada una de las veinticinco entrevistas ha sido un viaje personal que he tomado como observadora periodística. Los testimonios han sido modificados, tratando de ser fiel a su esencia, para eliminar los datos identificativos de las personas y también para hacerlos más legibles.

Agradezco profundamente su generosidad a todas las personas que han compartido conmigo su historia para este libro y a todas las que lo hacen en terapia, porque sus voces son mi elemento fundamental de inspiración. Mi afán es haberlas tratado con absoluto respeto, y sin embargo, la historia propia es de tal calado que parece imposible no haberme quedado corta en algún momento en mi cuidado, o no haber cometido ninguna torpeza en mis interpretaciones.

Sin que esto sirva de disculpa, si así ha sido, me parece importante poder aclarar que mi objetivo en estas páginas no es desentrañar ninguna historia particular, personal;





sino tomar prestadas estas historias para encontrar aquellos ejes que nos atraviesan a todos.

Es decir, desde el respeto absoluto a la unicidad de cada una de las personas trato de mirar aquello que las hace universales, porque comprender que el sufrimiento y la herida tienen carácter universal es profundamente sanador.

A pesar de que este es un libro que recoge las vivencias directas e indirectas de muchas personas no pretende representar todos los dolores ni todas las terapias. Las personas entrevistadas pertenecen a un grupo de edad amplio, de entre 20 y 50 años y la mayor parte de ellas residen en España, aunque he realizado también entrevistas en inglés a personas que residen en Estados Unidos, China, India y diferentes partes de Europa.

Aun así, habrá quien no se sienta representado aquí. Quien tenga una historia completamente diferente que yo no haya contemplado, y eso está bien, esta inabarcabilidad es parte de la magia y de mi fascinación respecto a este tema.

Por último, a todas las personas que estén leyendo esto: gracias. Por participar, inevitablemente, en este proceso de preguntarnos juntas, porque quizás así podamos encontrar cada vez más, en la voz ajena, también un altavoz para la propia historia, unos nuevos brazos que nos sostengan y una oportunidad de transformación.

Gracias.

Marta Fernández López







# 1.

## ¿POR QUÉ TERAPIA?

---

La experiencia de vivir merece ser contemplada, observada, analizada y siempre que sea posible disfrutada. Esta conceptualización propone una convivencia entre presencia y reflexión sobre la experiencia. Esto es lo que para mí compone, desde hace un tiempo, *la vida*. Sin embargo, esta sincronía, que yo personalmente anhelo y observo anhelar a mi alrededor, ocurre tan solo en ocasiones, y podríamos decir, en raras ocasiones. Si pensamos en nuestros compañeros de trabajo, nuestros familiares, las personas que conocemos bien y comparten su vida con nosotros, creo que muchos estaremos de acuerdo en que esa sincronía entre la reflexión y la presencia, al menos en equilibrio armónico, no es la experiencia más común. O vivimos sumidos en la angustia del futuro y la nostalgia del pasado o en la inacabable sucesión de actividades que el mundo nos propone a cada momento, con la dificultad que esto implica para la conexión.

La vorágine en la que nos desarrollamos hace que la curiosidad salvaje por la propia vida y el mundo que nos rodea sea, casi siempre, más breve de lo que debería. La





sorpresa es que evaporada esta curiosidad por el propio ser no se crea el espacio para una presencia arrolladora, sino que esta también se desvanece. Y entonces, aun llenos de cosas, aparece el vacío.

No hace falta más que detenerse a observar la contemplación con la que los niños y las niñas enfrentan el día a día, la curiosidad por su propio cuerpo y su entorno y el deseo de autodefinirse y autocrearse con decisión y creatividad en casi cada interacción.

Una niña de dos años puede pasar un minuto entero observando una hoja con una atención plena que el más experto guía de meditación admiraría, y con cinco meses puede pasar dos horas enganchada al pecho de su madre, disfrutando de la succión y el calor de ese momento sin distraerse con nada más: presente, corregulada.

Cabría pensar que los adultos hemos superado este tipo de interacciones por mera exposición, casi por aburrimiento, y que nuestros intereses son ahora más complejos, lo que es cierto en parte, pero se trata de una verdad engañosa.

Volviendo a esta niña de la que hablábamos hace un momento, miremos ahora a su madre. En el mejor de los casos estará con ella, presente y disfrutando de la hoja o de la lactancia, durante al menos una parte del tiempo que dure la interacción. Sin embargo, en la mayor parte de los casos estará repasando la lista de la compra, vivirá con ansiedad pararse a ver la hoja porque no llega a trabajar, y no siendo capaz de dedicar tiempo a la hoja y a la succión ¿cómo podemos esperar que se lo dedique a pensar por qué vive con tanto malestar esas interacciones, que además de normales, deberían ser placenteras?

En estas ventanas excepcionales que aparecen y nos





## 1. ¿Por qué terapia?

permiten preguntarnos y reflexionar sobre el malestar es también inusual que podamos ocuparnos de ello, tal vez por eso las ventanas son tan atípicas. No ocuparnos de ellas nos devuelve la idea de que es mejor no prestarle atención a este malestar, ¿para qué si es lo que hay? Pero una vez manos a la obra, tardamos normalmente unos pocos segundos en darnos cuenta de que no hay *nada* que podamos hacer. La lista de la compra garantiza una dieta apropiada, la hora de entrar a trabajar es inamovible, y así con todo lo demás. Sabemos que las exigencias del mundo en el que vivimos dificultarán profundamente cualquier cambio y esta exigencia y dificultad (mantener un trabajo, criar, llevar la casa, los amigos, cuidarse...) hace desaparecer la posibilidad de estar con uno mismo, parar y regularse. Lo que es más preocupante aún, es que en ese punto, normalmente, desaparece también la capacidad para hacerlo en los momentos que efectivamente tendríamos tiempo de pararnos y hacerlo.

¿Cuándo hemos perdido como especie y como sociedad la capacidad de estar con nosotros mismos sin necesidad de *apagarnos* y de olvidarnos de las sensaciones internas y externas que experimentamos?, ¿cuándo empezamos a huir de la quietud y la observación que tan naturales aparecen?, ¿cuándo el malestar de tener emociones y sensaciones comenzó a ser tan intolerable como para que tomáramos el camino de apagarlas?, ¿cuándo lo aceptamos como algo normal, incluso deseable?

El llamado problema de *La habitación de Pascal* presenta esta misma cuestión ya en 1670: "*La infelicidad del hombre se basa solo en una cosa: que es incapaz de quedarse quieto en su habitación*"<sup>1</sup>, desde entonces hasta ahora, no parece que

1 *Pensées* (1670) Blaise Pascal «Tout le malheur des hommes vient d'une





la historia nos haya permitido resolver este enigma de la *felicidad*, o yo más bien diría, de la salud. De hecho, lejos de haberlo solucionado, los modos de vida actuales hiperconectados e hiperocupados han venido agravando la profundidad de esta dificultad.

El origen y la causa de este problema han sido objeto de estudio por múltiples disciplinas, yo recogeré algunas de las respuestas tentativas aquí, pero más allá de este por qué, que busca arrojar luz sobre el origen y que es posible que nunca resolvamos con suficiente certeza, es relevante también acercarnos a esta gran pregunta desde la clínica. Es decir, no solo evaluando el porqué, sino poniendo una especial atención en el *para qué* y en qué vamos a hacer con esta dificultad.

Algunas de las aproximaciones más populares que se acercan a esta pregunta tan general e inespecífica, que podría resumirse en algo así como ¿qué nos ha pasado?, ¿dónde nos hemos perdido?, se centran en el efecto que tienen los contextos en los que nos desarrollamos las personas, fundamentalmente: la escuela y la familia.

Proliferan así los discursos que presentan la educación formal (la escuela) como el origen: “la escuela mata la creatividad y la capacidad para estar conectados”, “la escuela, producto de la revolución industrial, es la raíz del problema”. La brillante charla de Sir Ken Robinson *¿Las escuelas matan la creatividad?*<sup>2</sup> y otras propuestas similares están profundamente inscritas en la cultura popular. Esta

---

seule chose, qui est de ne pas savoir demeurer au repos dans une chambre». Esta idea ha sido posteriormente explotada por diferentes autores, puede consultarse por ejemplo *La habitación de Pascal. Ensayos para fundamentar éticas de suficiencia y políticas de autocontención* (2009) de Jorge Riechmann.

2 Se puede consultar la viral charla de la plataforma TED TALKS *¿Las escuelas matan la creatividad?* (2006).





## 1. ¿Por qué terapia?

---

propuesta es fácil de creer y nos conecta profundamente con algunas de nuestras experiencias escolares, que evidentemente distan mucho de la perfección. Por ello nos activamos y nos emocionamos con este discurso, que se engrosa al encajar a la perfección con algunas de nuestras vivencias. De igual modo, es fácil que se nos ponga la piel de gallina con la famosísima canción *Another brick on the wall* (Pink Floyd, 1979), porque en cierto modo, todos nos hemos sentido así. Sin embargo, si la solución fuera tan simple como cambiar los sistemas educativos y existiera un consenso sobre que esto es lo bueno y lo deseable, ya los habríamos cambiado. Por ello, sin pretender quitarle su importancia a la escuela, que por supuesto la tiene, creo que le damos demasiado crédito a eso que ocurre en ellas, generando un exceso de responsabilidad y crítica en la educación formal y los profesionales que se dedican a ella.

A pesar de que hablaré mucho de los sistemas familiares, el efecto de apuntar con el dedo a la familia y gritar “han sido ellos” es similar. En casi cualquier película con un asesino en serie nos encontramos con la brillante hipótesis de la psicología de que el origen de tan terrible desarrollo tiene que encontrarse en la relación infantil de ese protagonista con su madre. Desde la ya clásica Norma Bates clave en el desarrollo de *Psicosis*, tanto en la novela de Robert Bloch (1959), como en la adaptación cinematográfica de Alfred Hitchcock (1960) hasta propuestas más recientes como la de la película *Joker* (Todd Phillips, 2019) ponen de manifiesto la vigencia de estas ideas y el hecho de que no hemos profundizado en absoluto en la complejidad de la discusión. Mientras que estas hipótesis sobre la importancia de la relación madre-hijo son profundamente





populares en la cultura poco ha llamado la atención el borrado de los padres ni la injusta atribución casi absoluta de responsabilidad a las madres. A este respecto pueden encontrarse aproximaciones más interesantes, pero por supuesto menos conocidas, como *Tenemos que hablar de Kevin* (Lynne Ramsay, 2011) o *Mass* (Fran Kranz, 2021).

Sin embargo, este tipo de señalamiento casi individual hacia las madres es de una cierta comodidad cultural. Convierte estos fenómenos devastadores en un problema ajeno. Esto es lo que les pasa a los otros, derivado de sus problemas individuales. Pero madre, padre y docentes son espejos del mundo en que viven y su capacidad de hacer cosas diferentes está profundamente mermada por esta incapacidad de mirarse a sí mismos, por el profundo sentimiento de indefensión que campa a sus anchas en nuestras sociedades y que se resguarda en la idea, tímida o brutal, de que esto que se está haciendo es “lo bueno”. No se puede no participar del sistema. El sistema tiene daño y como no podría ser de otra forma, los individuos que participan de él también.

Como venía diciendo, el mundo en el que vivimos no garantiza que podamos disfrutar de la experiencia vital en su plenitud, por la incapacidad de transformarla, pero quizás más aún que eso porque no garantiza la observación ni el análisis, que son sin duda requisito para dicha transformación.

La experiencia de vivir sin introspección ni sosiego genera experiencias fragmentadas, llenas de acciones, de experiencias, pero no necesariamente llenas de sentido y profundamente faltas de agencia. La sensación de estar atrapados, de no poder hacer otra cosa, es generalizada y cualquier terapeuta la reconocerá en múltiples pacientes,





## 1. ¿Por qué terapia?

---

así como cualquier persona la reconocerá entre sus amigos, a quienes tratan de dar consejos, para encontrar que todas las propuestas encuentran una excusa, una imposibilidad para ser realizadas, y que estas dificultades tienen mucho de cierto.

*–En el trabajo me explotan pero no puedo dejarlo porque lo necesito para pagar el alquiler, estoy tan agotada que tengo explosiones de ira con mis hijos, pero no puedo dejar de hacerlo porque todas las cosas que hago son imprescindibles, no soy feliz en pareja, tendría que dedicarle más tiempo pero no tengo ninguna energía para hacerlo... y un largo etcétera podría ser la lucha de quien, además, vive con un cierto privilegio, sin grandes problemas.*

¿Es que la gente no desea estar mejor?, ¿es que esas personas, que somos en realidad todos nosotros, no queremos disfrutar, no estamos hechos para ello?

Todas las personas deseamos estar mejor, pero entre estar mejor y sobrevivir elegiremos siempre esta segunda. Enfrentar la responsabilidad del propio malestar –que además tiene mucho de social– es profundamente doloroso, a veces imposible, mientras seguimos girando en esta vorágine en que vivimos, en la que para seguir funcionando debemos silenciarlo. Y es en este punto donde, de nuevo, el *para qué* es esencial.

Enormemente ocupados pero profundamente aburridos, sin energía para cambiar en lo esencial, porque lo exigido es agotador y porque, a pesar de esa vorágine, la mayoría somos funcionales, campamos el malestar a sus anchas. Trabajamos, criamos, hacemos parejas, quedamos con nuestros amigos y consumimos. Evitamos las crisis





hasta tal punto que no es posible realizar cambios y levantamos defensas tan potentes y eficaces que son muy difíciles de dismantelar (nos drogamos con todo tipo de fármacos, drogas, pantallas, compras, comida hipercalórica...) viviendo llenos de prisa, carentes de significado, sin tener muy claro adónde iremos después, ni cómo hemos llegado hasta aquí.

En muchas ocasiones, este modo de vida es funcional, pero aunque nos permita seguir siendo miembros capaces de esta sociedad enferma, la vorágine no es gratis. Los síntomas florecen y el malestar aparece. Y por mal que nos venga, menos mal que viene a recordarnos que hagamos cambios y tomemos acciones. Las lágrimas, la ansiedad, el ahogo, quizás sean algunas de las herramientas más valiosas para poder generar cambios.

Las **crisis son dolorosas, pero permiten el cambio**. La naturaleza de ese cambio depende de nosotros y de las decisiones que tomemos en relación a esas crisis.

La primera vez que fui a terapia creo que fue con 18 años y fue porque me vi bastante en el fondo y dije: "Necesito ayuda profesional". Estuve prácticamente ocho años en una terapia que no valió para nada. Y hace algo más de un año encontré una psicóloga que me recomendó un amigo y me cambió la vida.

Después de haber dejado la otra terapia estábamos en pleno COVID, acababa de salir de una relación de maltrato psicológico hacia mí bastante seria, de un trabajo en el que estaba puteado y en la mierda. No quería pintar, no quería dibujar, no quería hacer nada, no tenía ganas de nada, no podía hacer nada ni a nivel mental ni a ninguno.

Después de mucho tiempo sin autolesionarme es-





## 1. ¿Por qué terapia?

taba volviendo a hacerme daño y pensaba: “no puede volver a pasarme esto”. Así que decidí buscar ayuda otra vez.

Hombre

Además de la dificultad añadida que impone la prisa y la exigencia externa que nos impiden parar y preguntarnos, el reconocimiento *per sé* de los síntomas como propios es complejo. La oscura historia de la salud mental<sup>3</sup> ha tenido mucho que ver con ello.

Reconocer tener un problema y buscar ayuda ha sido durante siglos causa de vergüenza, de pérdida de estatus e incluso de muerte para las personas que lo hacían. No es hasta el siglo XVII cuando los síntomas de enfermedad mental dejan de interpretarse como signo de poderes sobrenaturales y/o posesiones demoníacas, y aparece la idea de que la *locura* necesita tratamiento médico y control social y aparecen por primera vez las instituciones psiquiátricas. A partir de ese momento, las personas con enfermedad mental, que nunca habían gozado de oportunidades sociales, son contenidos y alejados del resto de la sociedad contra su voluntad en instituciones, hospitales psiquiátricos o manicomios que nada tenían que ver con la salud y cuya única función era vigilar, reprimir y castigar todo aquello que se separaba de la norma social<sup>4</sup>.

En este proceso, la enfermedad mental ha sido profundamente estigmatizada y sus síntomas han sido tratados con la misma violencia que todo el resto de fuerzas capaces de generar un cambio social estructural.

<sup>3</sup> Multitud de autores exploran este campo, se puede consultar *Historia de la locura en la época clásica* de Michel Foucault (1961).

<sup>4</sup> También Foucault reflexiona sobre la naturaleza de estas instituciones en *Vigilar y Castigar: el nacimiento de la prisión* (1975).





Otra arista de este problema es el hecho de que no solo la enfermedad mental ha sido mal entendida y pervertida, sino que tampoco se ha comprendido la importancia de la salud mental, y con esta me refiero a la salud emocional de las personas que no desarrollan síntomas de *locura*.

Históricamente, los cuidados relacionados con el ámbito emocional han estado depositados, casi exclusivamente, en las mujeres. Tanto a nivel familiar (como figuras principales de apego), como en otros contextos (enfermeras, parteras, profesoras de las primeras etapas, cuidadoras...), estas mujeres se dedicaban, casi en exclusiva, a los cuidados sin recibir una remuneración, o una remuneración digna, sometidas a una suerte de esclavitud invisible, a pesar de generar una riqueza esencial para cualquier sociedad<sup>5</sup>.

Sin quitarle valor a este trabajo titánico de las mujeres, es necesario preguntarnos en qué estado emocional se han realizado estos cuidados y el efecto necesario que esto tiene sobre su calidad. Las mujeres, históricamente dependientes de sus maridos o de sus padres, sin libertad personal ni económica y frecuentemente maltratadas tanto en el seno de sus familias como institucionalmente, gozaban, con toda seguridad, de una muy pobre salud emocional y por tanto la calidad de su cuidado ha sido en muchas ocasiones igualmente pobre. A pesar de que las comunidades de mujeres siempre han sostenido emocionalmente las sociedades y se servían de apoyo unas a otras<sup>6</sup> es imposible ignorar la normalización de la violencia y el maltrato que

---

<sup>5</sup> Recomiendo leer en este tema a la espléndida Silvia Federici, por ejemplo en *Revolución en punto cero* (2013).

<sup>6</sup> Animo de nuevo a leer a Silvia Federici, esta vez en *Calibán y la bruja* (2004) o *Brujas, caza de brujas y mujeres* (2021).





## 1. ¿Por qué terapia?

eran también transmitidos, en muchas ocasiones, a través de los cuidados<sup>7</sup>.

La desvalorización de los cuidados ejercidos por las mujeres es evidente, por ejemplo en la falta o escasa remuneración que han recibido o en la falta de apoyo y sostén con las que los han ejercido, pero va mucho más allá. De hecho, fueron necesarias las observaciones de científicos varones para demostrar lo que ya todas las mujeres sabían. A partir de los años cincuenta comenzaron las investigaciones en esta línea y son sus nombres junto a los de otros hombres, los que han pasado a la historia. René Spitz observó los efectos devastadores de la falta de cuidados emocionales en bebés en los orfanatos<sup>8</sup> y Harry Harlow estudió el comportamiento de los monos rhesus al ser separados de sus madres y enunció la función materna más allá de lo meramente nutricio<sup>9</sup>. Es en este momento, y no antes, cuando se comienza a legitimar la idea de que la labor de cuidado tiene que ver, no solo con la alimentación y los cuidados físicos, sino que lo emocional es esencial para la salud y desarrollo humano.

Estas observaciones y la innumerable ristra de estudios posteriores que no han hecho más que fortalecer estas visiones, han sido esenciales para transformar la comprensión de los cuidados en la esfera pública, a pesar de que la mitad de la población ya conocía la importancia de lo emocional y por ello ya se dedicaba a cuidar a pesar del silencio institucional y las dificultades estructurales para hacerlo.

Otras instituciones dedicadas históricamente al acom-

<sup>7</sup> Pueden leerse reflexiones interesantes sobre este tema en la espléndida obra *Nacemos de mujer* de Adrienne Rich (1976).

<sup>8</sup> René Spitz publicó sus observaciones en el documental *Psychogenic Disease in Infancy* en 1952.

<sup>9</sup> Harlow, H. F., & Harlow, M. K. (1962). *Social Deprivation in Monkeys*. *Scientific American*, 207(5), 136-150.

