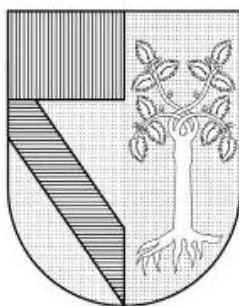


UNIVERSIDAD PANAMERICANA

FACULTAD DE FILOSOFÍA



“FEMINICIDIO EMOCIONAL”

TESIS

QUE PRESENTA

MARÍA ELENA ESPARZA GUEVARA

PARA OBTENER EL GRADO DE:

DOCTORA EN HISTORIA DEL PENSAMIENTO

DIRECTORA DE LA TESIS:

Dra. **MARÍA ELENA GARCÍA-PELÁEZ CRUZ**

CIUDAD DE MÉXICO.

2025

**DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos.

El uso de textos, imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

*A mi Papá, Don Jorge Alberto Esparza Castillo,
por su inigualable generosidad de conocimiento,
semilla de esta tesis*

*A mi Mamá, Doña María Elena Guevara Ortiz,
por su largo aliento a mi genealogía feminista*

*A mi esposo, Salvador Guerrero Chiprés,
por su amoroso impulso cotidiano*

ÍNDICE

| | |
|---|-----------|
| Introducción. Ser mujer en México, los datos de nuestra realidad | 8 |
| Capítulo 1. Dimensiones y unidad de la persona | 18 |
| 1.1 Definición de persona en la estructura social | 19 |
| 1.2 Persona en cuerpo de mujer | 21 |
| 1.2.1 Constructo social y teológico..... | 21 |
| 1.2.2 Constructo antropológico | 25 |
| 1.3 Entre el dualismo y el hilemorfismo: las dos grandes formas de entender a la persona | 27 |
| Capítulo 2. Femicidio emocional, efecto y riesgo de la violencia psicológica de género | 36 |
| 2.1 Patriarcado, el origen de la normalización de la violencia | 37 |
| 2.2 Estructura social como soporte de la violencia de género | 41 |
| 2.2.1 El performance de los sexos | 41 |
| 2.2.2 Cuerpo y violencias | 43 |
| 2.2.3 El poder masculino institucionalizado | 46 |
| 2.3 Nombrar para deconstruir la estructura patriarcal | 51 |
| 2.3.1 Violencia contras las mujeres en México | 52 |
| 2.4 Normalización de la violencia, semilla del femicidio emocional . | 56 |

| | | |
|--------------------|--|-----------|
| 2.4.1 | Feminicidio emocional y somatización de las agresiones . | 57 |
| 2.5 | Cuerpo y alma vulnerados y vulnerables | 64 |
| 2.5.1 | Pasividad, la máscara del feminicidio emocional | 67 |
| 2.5.2 | Muertas en vida | 68 |
| 2.6 | Feminicidio emocional: horizonte de prevención | 71 |
| Capítulo 3. | Feminismo y remedios institucionales | 74 |
| 3.1 | Filosofía feminista | 75 |
| 3.2 | Práctica feminista y opciones de ayuda | 77 |
| 3.3 | Desaprender para reaprender | 79 |
| 3.3.1 | Feminismo comunitario | 82 |
| 3.3.2 | Sororidad | 84 |
| 3.2.1 | Instituciones y organizaciones que protegen a la mujer de la violencia de género | 89 |
| Capítulo 4. | Alternativa de futuro en la antigüedad, coincidencias teóricas hacia la conciencia corporal como herramienta preventiva del feminicidio emocional | 94 |
| 4.1 | Mirada feminista al hilemorfismo aristotélico | 94 |
| 4.2 | Enfoque de capacidades y soberanía sobre el propio cuerpo | 97 |
| 4.3 | Yoga para recuperar la conexión con el cuerpo | 102 |

| | |
|--|------------|
| 4.3.3 Mindfulness como recurso terapéutico actual | 108 |
| 4.4 Desarrollo Humano y emociones | 114 |
| 4.4.1 Enfoque Centrado en la Persona y las Mujeres | 120 |
| 4.5 Nuevas masculinidades | 124 |
| 4.6 Didáctica de la ternura | 129 |
| Conclusiones. Reconciliación, una perspectiva humanista | 134 |
| Bibliografía | 143 |

Introducción. Ser mujer en México, los datos de nuestra realidad

Existe un problema serio en México respecto a la violencia de género contra las mujeres que ha inspirado esta tesis: hay millones de mujeres muertas en vida por las agresiones psicológicas de las cuales son víctimas cotidianamente sin que la sociedad se escandalice. Puede ser tu hermana, alguna vecina o colega; cualquiera de las mujeres con quienes hoy compartiste el transporte público o la fila del café. El panorama es elocuente, como se demostrará en las siguientes líneas; no faltan datos, sino acción.

Datos empíricos nos muestran la realidad y magnitud del problema que representa la violencia de género en México. Las intersecciones de vulnerabilidad a las que se enfrentan las mujeres en el espacio público y privado de nuestro país son amplias y están relacionadas con variables como educación, edad, origen étnico, color de piel, discapacidad y hasta vestimenta. La esencial es nuestra condición biológica: ser mujer —ser cuerpo de mujer— nos coloca en una posición desigual no solo en el acceso a derechos, sino en la validación que hacemos de nuestra propia experiencia, condicionada siempre por un sistema que invalida el ejercicio de nuestro libre albedrío para fijar límites sanos frente a las y los demás.

La respuesta del Estado ante este contexto ha sido la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia¹, publicada en el *Diario Oficial de la Federación* en 2007 con el objetivo de sancionar las especificidades de cinco modalidades de violencia contra las mujeres,

¹ La violencia contra la mujer está definida como todo acto violento que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la privada.

cometidas en razón de género: psicológica, física, patrimonial, económica y sexual (Artículo 6). Aunque es útil un marco legal con este nivel de precisión, los datos estadísticos de prevalencia del problema revelan su insuficiencia, no por dolo o mala aplicación sino porque, como se demostrará ampliamente en esta tesis, el referido es un problema transversal a todas las estructuras sociales, que además normalizan conductas agresivas y toleran su escalada.

En la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH), el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) genera la radiografía más completa sobre la violencia ejercida contra las mujeres en nuestro país. Tras cinco ediciones (2003, 2006, 2011, 2016, 2021), este instrumento especializado ha producido información comparable en tiempo y espacio para identificar la prevalencia y gravedad de los diferentes tipos de violencia enfrentados por mujeres de 15 años y más, en cinco ámbitos: escolar, laboral, comunitario, familiar y de pareja. Dicho de otra forma, las agresiones de género suceden en todos los espacios de interacción social.

Analizar la incidencia de estos datos ha permitido diseñar, evaluar y dar seguimiento a diversas políticas públicas creadas para prevenir, atender, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres, así como estudiar sus dinámicas y características o buscar nuevas formas de nombrarla para generar impacto en la conciencia colectiva, como es el caso de la presente tesis.²

Para comprender la situación actual, es indispensable situar que hoy siete de cada 10 mujeres mayores de 15 años, a nivel nacional, han experimentado al

² En materia legislativa, la ENDIREH se usó como sustento para crear la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (2007). En cuanto a políticas públicas, ha favorecido el diseño del Programa Nacional para la Igualdad entre Mujeres y Hombres (2020-2024), el Programa Integral para Prevenir, Atender, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres (2021-2024) y el Programa Sectorial de Seguridad y Protección Ciudadana (2020-2024). En el ámbito académico se usa como fuente primaria para la elaboración de estudios, tesis, compilaciones, y artículos en revistas indexadas nacionales e internacionales.

menos un incidente de violencia emocional, económica, física, sexual o discriminación a lo largo de su vida de acuerdo a la ENDIREH más reciente (INEGI, 2021). Además, el 43.9% de las mujeres encuestadas han sido víctimas de violencia en su relación actual o en la última. La misma encuesta indica que la forma de violencia más frecuente es la emocional o psicológica con 51.6% —esto es, 33 millones 302 mil 967 mexicanas, en proporción al Censo de Población y Vivienda 2020 (INEGI)³ — la violencia sexual está ligeramente abajo con 49.7%, seguida de violencia física con 34%. En total, existe un incremento de cuatro puntos porcentuales en la violencia general ejercida contra mujeres a lo largo de la vida, comparando los resultados levantados en 2021 con los de 2016.

Si bien la ENDIREH subraya que no hay entidad federativa sin registros de violencia contra las mujeres, los estados de la República Mexicana con mayor prevalencia son: Ciudad de México (79.8%), Estado de México (75.3%), Jalisco (74.1%), Aguascalientes (73.3%) y Querétaro (71.2%). Mientras que las cifras más bajas corresponden a: San Luis Potosí (56.7%), Tabasco (55.8%), Baja California Sur (55.4%), Campeche (53.6%) y Chiapas (52.4%) (INEGI, 2016). Aunque hay focos rojos, en ningún estado la mayoría de las mujeres vive libre de violencia. Y eso parece no escandalizar a gobernantes, medios de comunicación, familias; salvo que se trate de un feminicidio con impacto mediático o viralizado, hemos aprendido a convivir con la cotidianidad de las agresiones contra las mujeres con la misma normalidad que aceptamos tradiciones o costumbres. Parte de la vida.

³ Este volumen es superior a la población total de 198 de los 244 países con censos oficiales registrados por su autoridad ante la División de Población de la Organización de las Naciones Unidas; entre ellos se encuentran, solo como ejemplo, Malasia (33,124,000), Venezuela (28, 838, 000), Chile (19,962,000), Bélgica (11,772,000).

Por eso, cuando se hace referencia a la violencia de género, no se habla solamente de agresiones cometidas de una persona a otra, sino de un fenómeno sistematizado y estructural configurador de un círculo vicioso legitimado por el sistema social patriarcal y capitalista que normaliza la agresión en sí misma, pero también juzga con malos ojos cuando las mujeres hablan sobre cómo esa violencia les hace sentir. En palabras Marcela Lagarde (2006, p.11):

En la Investigación Diagnóstica constatamos que la violencia de género contra las mujeres es estructural porque el orden social, es decir, la organización de la vida social, es patriarcal. Se trata de una sólida construcción de relaciones, prácticas e instituciones sociales (incluso del Estado) que generan, preservan y reproducen poderes (acceso, privilegios, jerarquías, monopolios, control) de los hombres sobre las mujeres y, al mismo tiempo, conculcan poderes sociales —sexuales, económicos, políticos, jurídicos y culturales— a las mujeres.

La problemática que enmarca la presente tesis se ha hecho más compleja a partir de que la emergencia sanitaria y el consecuente confinamiento por la COVID-19 obligaron a las mujeres a quedarse en casa con su agresor, lo cual, lejos de acercarnos socialmente a los objetivos trazados por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en su Agenda 2030, ha complicado el trayecto. Una evidencia son los datos del Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México, que registró un aumento de hasta 70% en las llamadas para pedir apoyo en marzo de 2020, el momento más complejo de la emergencia sanitaria (Consejo Ciudadano, 2020); el 85% de esas interacciones se refieren a violencia psicológica. El Instituto Nacional de las Mujeres (2020) también registró este incremento entre el primer cuatrimestre de 2019 y el mismo periodo de 2020, ya que la línea de emergencias 911 presentó un aumento de

53% en las llamadas por situaciones de violencia contra mujeres. Este es un contexto que exige atención inmediata porque, a pesar de que la contingencia sanitaria ya concluyó, sus efectos perduran. De enero a octubre de 2024, el sistema de emergencia 911 acumuló 276 mil 704 peticiones de auxilio de mujeres, casi el triple que en 2017. A nivel estatal, la mayor cantidad de llamadas recibidas de enero a octubre de 2024 fueron de Ciudad de México (71,230), Chihuahua (46,529) y Estado de México (40,893). Nayarit, Nuevo León y Sinaloa son las entidades que menos llaman.

La ENDIREH (2021) revela que la violencia psicológica de género se presenta principalmente en el ámbito urbano, entre mujeres solteras de 15 a 24 años con educación media superior completa y el 35% de quienes la sufren la atestiguó en su familia de origen: de no ser atacada, la vulnerabilidad a la violencia psicológica puede ser hereditaria, en el sentido de lo que se aprende del entorno.⁴ Además, se encontró que el 85% de las mujeres violentadas no solicitó apoyo a ninguna institución ni presentó una queja o denuncia ante las autoridades y el 49.3% argumentó que no buscó ayuda porque consideró las agresiones como algo “sin importancia que no les afectó”.

No es un dato menor: ¿cómo explicar que una mujer agredida en las escalas más altas que marca el Violentómetro —creado por el Instituto Politécnico Nacional (IPN) (2009)— se resigna a creer que un episodio traumático carece de importancia en su vida? El Violentómetro es una herramienta visual que muestra cómo la violencia contra las mujeres escala; a

⁴ En inglés existe el concepto de “nurture”, palabra que significa, según el diccionario de Oxford, cuidar o propiciar el crecimiento y desarrollo de algo o, según el diccionario de Cambridge, cuidar, alimentar y proteger a alguien o algo, particularmente infancias o plantas y ayudarles a desarrollarse (que sería equivalente a “criar”) y, en otra acepción, ayudar a que un plan o una persona se desarrollen y sean exitosos (que sería equivalente a “cultivar”). Sociológicamente también se habla del debate “nature versus nurture” que refiere a la influencia que en moldear a las personas tienen los factores biológicos inevitables (naturaleza) y las condiciones ambientales de origen humano (“nurture”).

modo de termómetro, inicia con agresiones sutiles comúnmente minimizadas, como burlas, bromas hirientes, celos o ley del hielo, y avanza hacia control, manoseo, empujones, patadas y abuso sexual, hasta llegar a la forma de violencia machista más atroz: el feminicidio. En otras palabras y a pesar de la reserva que tengo con la forma gráfica de mostrar los rangos más sutiles⁵, el Violentómetro nos muestra que por sutil que parezca, la violencia psicológica es la antesala de todas las demás y el inicio del riesgo feminicida: por esto es tan importante y urgente atender esta modalidad. Al prevenirla, se evitan todas las demás.

No buscar ayuda y minimizar las emociones asociadas a la violencia de género u omitir por completo el dolor que provoca la misma es una variable fundamental para explicar y combatir las causas de este problema estructural, incluso si asumimos que lo prioritario en una situación de este tipo no es denunciar formalmente sino sanar desde algún tipo de red de cuidado y apoyo (Boira, Carbajosa, et al., 2015). Se perfila, entonces, victimismo

Las emociones detonadas por una agresión no pueden atribuirse únicamente, como intentan algunos esencialistas, a la diferencia biológica entre cuerpos sexuados como masculinos y femeninos (Boccia, 1990). Combatir la violencia de género contra las mujeres implica asumirnos en postura crítica frente al entramado cultural que legitima, perpetúa y enseña a establecer vínculos; supone situarnos ideológica y psicológicamente más allá del sistema binario que coloca a hombres y mujeres como opuestos y estructuralmente desiguales.

⁵ Al presentar las agresiones correspondientes a violencia psicológica en los rangos de verdes y amarillos, la usuaria podría tener una lectura errónea de esas conductas como poco peligrosas cuando, en realidad, son la semilla de la violencia machista que llega a la muerte, ya sea materialmente como feminicidio o emocionalmente como anulación de la voluntad y las ganas de vivir.

Nada nos indica que no estemos a tiempo de cuestionar y cambiar, como mujeres y como hombres, ese sistema normativo que ha insertado a la violencia como un elemento normal de nuestra cotidianidad. Afortunadamente, “el feminismo, mediante su activismo militante ha llevado a reflexionar sobre ciertas desigualdades sociales y actitudinales, así como sobre las prácticas sociales que [...] hacen de la mujer un ser culturalmente representado en oposición al hombre y subordinado a él”. (Le Breton, 2018, p. 100)

No creo, tampoco, en la lectura asociada con profundizar la dualidad biológica mujer-hombre como opuestos enemistados; de hecho, me posiciono en contra de lo que Martha Lamas (2021) define como “mujerismo” y “victimismo”, un discurso que atribuye por *default* la condición de víctima a todas las mujeres y la de victimario a los hombres. Lo anterior, incluso, si consideramos que en ocho de cada 10 casos, el agresor de una mujer es la pareja o expareja varón, según ha revelado la Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres. “El mujerismo que cree que la esencia de las mujeres las hace mejores que los hombres o más vulnerables que ellos, resulta la perversión más insidiosa del feminismo (...) Hay que aclarar que no es mujerismo el hecho de dar prioridad política a las mujeres pues, como grupo social, ellas están en condiciones singulares de discriminación, opresión y explotación”. (Lamas, 2021, p. 3)

El objetivo de mi tesis es nombrar el problema, porque como nos ha enseñado el feminismo: siempre se empieza por nombrar. A la violencia aquí expuesta y socialmente invisibilizada bajo la ficción normalizadora de que “no es tan grave porque nunca te ha pegado” yo la he llamado “feminicidio emocional”, un término inédito en la investigación académica, cobertura periodística, referencia literaria y acción legislativa o de gobierno. Es un

concepto de autoría propia contundente para significar el riesgo y efectos de la violencia psicológica de género contra las mujeres. También para darle, como dice Lamas, prioridad política a su combate desde lo institucional y lo social, incluso si despierta cierta polémica entre quienes pudieran considerar que distrae la atención sobre la crisis feminicida en nuestro país.

En el Capítulo 1, “Corporeidad y espiritualidad: la unidad de la persona”, indagaré cómo el ser persona está relacionado con las dos dimensiones que durante milenios se han presentado ya sea como complementarias o como antagónicas en la filosofía y religión: cuerpo y espíritu; materia y alma. Si se daña a cualquiera de ellas, se afecta al conjunto de la persona y, por lo tanto, no hay grados menos nocivos de violencia de género, como se nos ha hecho creer.

El Capítulo 2, titulado “Feminicidio Emocional” se dispone a reflexionar sobre preguntas esenciales para el objetivo de esta tesis. ¿Se puede resignificar la historia personal de una mujer agredida psicológicamente y silenciada socialmente? ¿Es posible prevenir la violencia psicológica desde la conciencia del propio cuerpo? ¿El feminicidio emocional existe con efectos verificables? Son las preguntas de partida para enfrentar una crisis con efectos profundos, pero también con raíces claras rastreables hacia milenios de roles y estereotipos de género que atraviesan la expresión emocional y los límites permitidos en las relaciones entre ambos sexos. Comprendernos como cuerpo no objetivado sino recipiente dinámico de la experiencia sensorial, intuitiva e intelectual de nuestras vidas se presenta como una opción preventiva para empoderar a las mujeres, en tanto sean cuerpo. En otras palabras: durante todo su paso terrenal.

Al no dejar huellas visibles o materiales, la violencia psicológica -primer lugar en prevalencia en nuestro país- tiene efectos sutiles y difíciles de advertir tanto para la propia víctima como para las personas de su entorno. En el

Capítulo 2 discutiré la relación indisoluble entre cuerpo y “psique”, pues la violencia ejercida en cualquiera de los dos ámbitos tiene repercusiones en el otro, aunque por siglos, se ha trabajado en la desvinculación del dolor físico del emocional. En el caso de la violencia de género esto ha tenido terribles implicaciones.

En el Capítulo 3, “Remedios institucionales”, indagaré en las opciones de prevención, contención y atención en crisis implementadas desde gobiernos, organismos de la sociedad civil, espacios legislativos e iniciativas ciudadanas con base en los preceptos de la teoría y lucha feminista, con su mirada combatiente y crítica de lo que Judith Butler llama el performance de los sexos puesta al servicio de las víctimas. El desafío frente a la violencia psicológica es que precisamente por lo planteado en los dos capítulos anteriores muchas se desconocen como tales y avanzan en la vida asumiendo que las agresiones son parte natural de la misma en su condición de ser mujeres.

Por eso, para cerrar, en el Capítulo 4 “Alternativa de futuro en la antigüedad” abordaré la prevención de la violencia emocional desde una propuesta que trasciende los esfuerzos externos —los más comunes— para ahora priorizar el empoderamiento desde el interior: prevención de la violencia psicológica desde la conciencia corporal, comprendida como unidad bio-psico-social a través de una mirada integradora que se nutre de las teorías y prácticas del yoga, el desarrollo humano y el feminismo. Elaboraré la idea de que al trabajar diferentes posturas filosóficas y de sabiduría milenaria que se remontan a nuestros orígenes civilizatorios —filosofía griega e hindú, así como sus discusiones modernas— se pueden encontrar herramientas que ayudan a construir una conciencia corporal que sirva como coraza para prevenir el

feminicidio emocional. Una propuesta al alcance de todas porque todas somos personas.

Capítulo 1. Dimensiones y unidad de la persona

El riesgo latente de cualquier grado de agresión hacia las mujeres es el asesinato por razones de género, tipificado en la ley como feminicidio.⁶ La expresión más atroz de la violencia machista se incuba en agresiones iniciales y sutiles definidas en la ley como violencia psicológica⁷, cuyo principal y más rutinario impacto es la despersonalización que, además, facilita y pavimenta el camino para la consumación material de la anulación de una existencia. Pero, ¿qué significa ser persona? ¿Una mujer violentada deja en algún momento de ser persona?

Este capítulo surge de la necesidad de valorar a las mujeres en todas sus dimensiones. Históricamente, ha habido periodos en los que se valora más al cuerpo, en otros lo psicológico o espiritual. Para fines de esta tesis, es fundamental establecer como premisa que la violencia es un fenómeno cuyo alcance se diluye o no se entiende adecuadamente cuando sólo se atiende a una

⁶ A nivel federal, el 14 de junio de 2012 fue publicada en el Diario Oficial de la Federación la reforma que incorporó el delito de feminicidio en el Código Penal Federal, donde se define como feminicidio: "Artículo 325. - Comete el delito de feminicidio quien prive de la vida a una mujer por razones de género. *Se considera que existen razones de género cuando concurra alguna de las siguientes circunstancias:*

I. La víctima presente signos de violencia sexual de cualquier tipo;

II. A la víctima se le hayan infligido lesiones o mutilaciones infamantes o degradantes, previas o posteriores a la privación de la vida o actos de necrofilia;

III. Existan antecedentes o datos de cualquier tipo de violencia en el ámbito familiar, laboral o escolar, del sujeto activo en contra de la víctima;

IV. Haya existido entre el activo y la víctima una relación sentimental, afectiva o de confianza;

V. Existan datos que establezcan que hubo amenazas relacionadas con el hecho delictuoso, acoso o lesiones del sujeto activo en contra de la víctima;

VI. La víctima haya sido incomunicada, cualquiera que sea el tiempo previo a la privación de la vida;

VII. El cuerpo de la víctima sea expuesto o exhibido en un lugar público.

⁷ En su Artículo 6, La Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia define violencia psicológica como cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, que puede consistir en: negligencia, abandono, descuido reiterado, celotipia, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo, restricción a la autodeterminación y amenazas, las cuales conllevan a la víctima a la depresión, al aislamiento, a la devaluación de su autoestima e incluso al suicidio.

dimensión de la persona o a ella misma como entidad aislada de la dinámica social. Entonces conviene recordar algunas definiciones de persona y derrumbar el mito de que existimos como opuestos duales donde dañar un polo deja intacto al otro o sin efecto en la estructura social desigual y jerárquica. Nada más falso.

1.1 Definición de persona en la estructura social

En términos etimológicos, la palabra procede del vocablo latín *persona*, proveniente a su vez del etrusco *phersu* de posible raíz en el griego *prósōpon* (πρόσωπον), haciendo alusión a las máscaras usadas en el teatro para mostrar al espectador algún tipo de sentimiento (Real Academia Española, RAE, 2022).

En el siglo XXI, la persona adquiere diversas connotaciones: persona jurídica, persona moral, persona física e incluso personalidad; tienen en común el ser definidas y adquirir sentido a través de estructuras sociales y determinantes culturales.

Victor Turner (1969), por ejemplo, explica que la persona no es simplemente un individuo aislado, sino una construcción social que se forma en el contexto de las interacciones y los rituales, mientras que Tylor (1985) ha señalado que el término “persona” es más que un simple sinónimo de “ser humano”, y sitúa el concepto enmarcado en el discurso moral y legal. Para él, una persona es un ser con un cierto estatuto moral o un portador de derechos.

Strathern (1988) ha argumentado que la construcción de la persona en una sociedad está estrechamente vinculada con las relaciones sociales y las redes de intercambio, ya que es a través de ellas que se crean obligaciones y códigos compartidos. Daros (2006) incluyó una dimensión ética al señalar que únicamente al asumir una escala de valores los sujetos se convierten en

personas. Si concedemos validez a esa idea, debemos mirar cómo el agresor de una mujer padece despersonalización en la medida en que renuncia a esa dimensión ética. Mientras la víctima es anulada en su autoestima, el victimario se empodera con la debilidad creciente de la agredida, afectada en su autoestima y autoconcepto sistemáticamente. Es un círculo vicioso donde la sociedad es cómplice al permanecer como simple observadora del problema por considerarlo -vaya ironía- uno de índole “personal”. Pero lo personal es público y la violencia de género contra las mujeres es un nítido ejemplo.

La noción de persona constituye un sistema de relaciones vivenciales entre individuos socioculturalmente reconocidos, es decir, la definición de personas crea de manera concomitante representaciones sociales que son asumidas entre aquellas que conforman una sociedad para garantizar su propia supervivencia colectiva, incluidos los roles de género que en apariencia facilitan la división de conductas, aspectos y maneras de comprenderse en sociedad, aunque en el fondo también encubren y normalizan la desigualdad y profundizan una comprensión binaria y dualista de las interacciones en el mundo. En otras palabras, una permanente jerarquización de los individuos, siempre sometidos a un cúmulo de asimetrías de poder por variables diversas pero cuya primera dualidad es el sexo biológico: ser mujer o ser hombre. Jerarquizar a las personas con base en su dualidad biológica es una salida fácil del sistema patriarcal que debemos visibilizar en todo momento.

Cuando Zavala (2011) afirma que la noción de persona se establece culturalmente y es así como se construyen colectivamente los marcos que norman el deber ser individual y social, nos recuerda que se trata de un concepto construido culturalmente en dos niveles: “se puede describir a una persona a partir de su apariencia y se puede hacer con vistas a decir quién en realidad o

esencialmente es” (Zavala, 2012, p. 5). Dicho con sabiduría popular las apariencias engañan y catalogar a las personas por su apariencia de mujer o de hombre, sin considerar la riqueza subyacente a su unidad cuerpo-alma es una actitud negligente y retrógrada respecto a los Derechos Humanos.

1.2 Persona en cuerpo de mujer

1.2.1 Constructo social y teológico

El concepto de persona permite reconocer al ser humano como unidad de características biológicas, individuales y socioculturales (Morin, 2003). En este sentido, para tener un acercamiento a la constitución de la mujer como persona es necesario tomar en cuenta los diversos discursos que devienen en saberes particulares o genéricos y que han determinado funciones, conductas y códigos morales de las personas en función de un contexto sociocultural. Para Collazo (2005), los roles y las conductas que son aprendidas por las personas y aquellos que son esperados por los grupos sociales se encuentran en función de una anatomía sexuada de las personas; de esa manera, las variaciones de lo femenino en cada pueblo resultan de la internalización de discursos sociales diferentes.

Castañeda (2018) explica que, a partir de la segunda mitad del siglo XX, se incorpora el principio *pro persona*, conforme al surgimiento de tratados internacionales enfocados a la protección de los Derechos Humanos. Esta denominación se debe en buena medida al pensamiento feminista, que ha impulsado cambios en los distintos discursos desde donde se define lo que es la persona, introduciendo matices y acentos. La adopción del término *pro persona*, en vez de *pro homine*, tiene la intención de utilizar un lenguaje neutral en cuanto al género. En ese sentido, el principio *pro persona* responde a la necesidad de

una interpretación que reconozca las brechas de vulnerabilidad de las mujeres y contribuya a combatirlas.

Acerca de las representaciones culturales de la figura femenina, lo primero a destacar es que ningún constructo es estático porque están asociados a determinaciones culturales que evolucionan en el tiempo y espacio. Gutiérrez (1994), por ejemplo, señala que alcanzar consenso en cuanto a nuestros roles en sociedad demanda “la reproducción constante de un sistema de representaciones simbólicas que dan cuenta de las relaciones entre los seres humanos, y entre estos y la realidad”. En pocas palabras, todos los constructos son dinámicos y evolucionan —o se perpetúan sin cuestionamiento— a través de cada interacción social mediada por nuestras diferencias biológicas.

Collazo (2005) refiere que con el significante de la socialización se encubre imaginariamente la oposición de los sexos; de esta manera, los aprendizajes, modelajes y las conductas expresadas por mujeres y hombres son la punta del iceberg de una constitución subjetiva y de la producción de sujetos sexuados en las culturas. Jung (1970) refirió que los arquetipos son una herencia colectiva de la humanidad que expresa los papeles latentes e interiorizadamente predeterminados en todos los seres humanos a través de pautas afectivas y de comportamiento; así es como la imagen de la persona femenina ha sido transmitida desde nuestros orígenes civilizatorios. Mucho se ha especulado sobre la relación de las mujeres y los hombres en la prehistoria, sobre todo en el Neolítico (6000 – 3000 a.C.). Los cuerpos de las mujeres encerraban el misterio de la procreación de la vida y de la génesis del cosmos, concediéndoles un carácter mágico (Fernández y Barnachea, 1995).

Si consideramos que “el propósito de todas las representaciones sociales es el de hacer de algo desconocido o de lo desconocido algo familiar”

(Moscovici, 1984), existe evidencia de que la representación del cuerpo de la mujer ha sido recubierta por estigmas (Estramiana, 2006) para dar paso a discursos imperantemente patriarcales. Los hallazgos de representaciones anatómicas femeninas de la época prehistórica han contribuido a evidenciar la existencia de una “Gran Diosa” vinculada con la naturaleza y el cuidado, un concepto clave a recordar en el próximo capítulo porque subyace a los mandatos de género atribuidos a las mujeres y limitantes de sus derechos en tanto madres sumisas que pueden con y contra todo.

En su dinamismo, esa construcción social, cultural e incluso política que es el ser persona mujer resulta del modelado de mandatos, roles y estereotipos cuyo origen puede rastrearse, si se me permite la expresión, hasta el Olimpo, cuna civilizatoria de Occidente. ¿Podemos hablar de orígenes mitológicos del patriarcado? Egipcios, chinos y griegos aprendieron sobre nociones tan centrales para el orden en una sociedad como el temor, la autoridad, el amor y la lealtad a través de la socialización de boca en boca de sus mitos fundacionales.

Para Vizcarra y Serruto (2022), fue a través de doctrinas religiosas como el cristianismo y el islam, que se constituyeron una serie de preceptos “ideales” que debían de ser cumplidos sin cuestionamientos por la población y que, hasta la fecha, se resisten a desaparecer del imaginario colectivo, generando desigualdades sistémicas y estructurales que se convierten en vulnerabilidades y brechas consistentes a lo largo de la historia para las personas en cuerpo de mujer.

Hay muchas y muy variadas formas de religiosidad que suman al constructo teológico de la definición del ser persona mujer y en esta tesis no se pretende abundar sobre ellas o agotar su diversidad. Pero sí localizar algunos

ejemplos ilustrativos para nuestra cultura occidental; es ahí donde resulta inevitable viajar hasta la antigua Grecia. Allá, el control del cuerpo de las mujeres fue enseñado como un poder divino y hoy, dos mil años después, la forma en que ocupamos el espacio público y privado está condicionada por el mismo sistema donde es el hombre —dios varón— el ordenador de los modales, gestos, conductas y hasta las emociones. Ilustro con un mito que recupera la filósofa española Clara Serra (2019) en un delicado ensayo sobre el tema: Hera, la diosa griega protectora del matrimonio que se ganó fama de violenta y vengativa porque —raramente— le enojaba que su esposo Zeus tuviera amantes. En alguno de esos enojos, ella decide tener un hijo sola y como castigo, su bebé, Hefesto, nació tan deforme que todos, incluida ella, lo rechazaron. Así, Hera aprendió su lección y quizá podríamos pensar que desde esa doctrina nacieron lo que Marcela Lagarde llama las “madresposas”⁸ (1990).

La mitología no es solo un conjunto de historias fantásticas de seres divinos, sino el acumulado de lecciones sobre hombres y mujeres de carne y hueso, en este plano material; desmitificar la legitimidad del control patriarcal sobre nuestros cuerpos es urgente para resignificar a la persona mujer en el contexto actual. Después de todo, el entramado social en el cual nos desenvolvemos todos los días también es un acuerdo de valores y conductas aprendidas como los mitos de la antigüedad; una doctrina cuyas dinámicas se parecen a la de la mitología religiosa de cualquier origen.

⁸ La antropóloga y “feminista utópica” Marcela Lagarde y de los Ríos formuló el concepto de “madresposa” enfatizando que se trata de un “cautiverio”, es decir de una definición estereotipada de las mujeres que las construye y restringe socialmente “en torno a dos definiciones esenciales, positivas, de las mujeres: su sexualidad procreadora, y su relación de dependencia vital de los *otros* por medio de la maternidad, la filialidad y la conyugalidad” (1990, p. 38). [Anoto el año de la edición original, pero la página corresponde a la edición de 2005 que fue a la que tuve acceso.]

1.2.2 Constructo antropológico

Se ha demostrado desde la propia antropología de género que la biología no es destino, y más bien, las diferencias de la anatomía sexuada son siempre elaboradas simbólicamente (Stolcke, 1996), de manera que las concepciones acerca del ser mujer en una cultura determinada se encuentran cargadas de significados que trascienden los puros “hechos” de la fisiología humana.

Durante mucho tiempo, las mujeres han tenido a su cargo la crianza y la socialización infantil, así como las tareas de transmisión cultural; de esa manera, la cognición de la realidad eco-psico-sociocultural desarrolló en la mujer un tipo de conciencia, identidad y personalidad específicas de su sexo (Clarac, 2002), lo cual dificulta la comprensión de que no ha de ser siempre y necesariamente así, y que podemos readaptarnos a otra situación eco-psico-sociocultural e histórica que incluya liberarse del mandato de sumisión siempre asociado a la distorsión de los límites aceptables en la interacción con las y los otros.

La hipótesis de las historiadoras feministas Anderson y Zinsser (1988/1992) sostiene que las mujeres son definidas según su sexo anatómico y por las funciones que les posibilita, destacadamente, la maternidad. De acuerdo con ellas, el sexo —entendido como estructura anatómica— ha sido el factor más importante que ha configurado la vida de las mujeres europeas. En *Fundamentos de la bioética*, Engelhardt (1995) desmenuza el estatuto antropológico para proponer una definición de persona en sentido estricto a partir de la comunidad moral y del concepto de persona social. Conforme a su definición, somos personas en tanto “agentes morales” capaces de tomar decisiones y establecer acuerdos o contratos; en otras palabras, son personas quienes “tienen conciencia de sí mismas, son racionales y se preocupan por ser alabadas o censuradas” (Engelhardt, 1995, p.155).

Quienes se encuentran fuera de esa definición por condiciones fisiológicas, intelectuales o etarias habrían dejado de ser personas y existe otro grupo que nunca fue persona ni tiene posibilidad de llegar a serlo. Desde luego, el autor nos plantea una disyuntiva clave: ¿los derechos de aquellos seres capaces de sentir pero lejanos a la conciencia de sus propias sensaciones son personas? Sostengo que sí y de una mala interpretación de teorías como esta es que se ha abusado de seres vulnerables y justificado el maltrato al negarles precisamente su carácter de personas; su valor se vuelve dependiente del que le atribuye su entorno social; si son mujeres, al ser vistas como cuerpos-objetos, se despersonalizan.

Singer (1975) va más allá y afirma que el deseo de continuar viviendo es lo que constituye a la persona. El análisis de los datos más recientes sobre violencia de género contra las mujeres en nuestro país, sistematizado por el Consejo Ciudadano (2024) revela que la ideación, planeación y tentativa suicida son efectos frecuentes en las mujeres que han sufrido violencia psicológica de manera reiterada y continua. Es posible afirmar que los estragos de estas agresiones no se limitan al cuerpo, sino que efectivamente la víctima deja de ser vista y considerada como persona, una falta ética que urge corregir como parte de las estrategias de prevención de las violencias.

A la pregunta de qué es el ser humano, se han dado distintas respuestas y, aunque no hay consenso, existen dos grandes vertientes explicativas: por un lado, el dualismo antropológico, que concibe la separación e inclusive la oposición entre el cuerpo y el alma; y, por otro lado, la antropología de la unidad, convivencia y complementariedad entre el cuerpo y el alma. Siguen siendo importantes las respuestas dadas desde la filosofía clásica, moderna y actual, por sus repercusiones en los marcos normativos, en las explicaciones de

la conducta humana, pero, en particular, porque subyacen a la comprensión de la realidad actual y sus principales problemáticas, entre ellas, la violencia de género ejercida contra las mujeres.

1.3 Entre el dualismo y el hilemorfismo: las dos grandes formas de entender a la persona

La revisión de autores clásicos como Platón y Aristóteles permite trazar la historia de la concepción del ser humano como una entidad compuesta por cuerpo y alma. Acudir a estos filósofos clásicos es, también, un camino para reflexionar sobre las implicaciones de las ideas de Aristóteles y Platón, vislumbrando alternativas emancipadoras y antipatriarcales a las interpretaciones en torno a esta dualidad. Ambos son autores complejos de cara a la mujer, para fines de lo planteado en esta tesis, lo que interesa recuperar no es su aproximación a ella concretamente, sino a lo que subyace: el constructo antropológico y las dimensiones metafísicas que perduran de una u otra manera hasta nuestros días.

En las ideas de ambos filósofos griegos hay y de ellas se derivan dos posiciones claramente diferenciadas, por un lado, Platón daría pie al dualismo antropológico o dualismo, mientras que de Aristóteles construyó una antropología de la unidad o hilemorfismo. Antes de entrar al análisis de qué conlleva cada visión, conviene sintetizarlas. En las obras de Platón —y posteriormente en la tradición de pensamiento que continuaría su línea, por ejemplo, en San Agustín— el alma y el cuerpo son “separables”, por eso se habla de dualismo. En el pensamiento de Aristóteles se expone una perspectiva a la que posteriormente se ha nombrado hilemorfismo (unión íntima entre

materia [hulé] y forma [morphé]), en que alma y cuerpo se consideran en unidad sustancial e indisoluble.

A el alma, a aquello cercano a nuestro concepto de alma, tanto Platón como Aristóteles lo llamaron, siguiendo su lengua y los usos de su época, psique. En el *Fedón*, Platón concebía al alma como ente atrapado en el cuerpo (2015). Establecía de esta manera el dualismo entre cuerpo y alma, en que el primero sería prisión que terminaría en descomposición, en contraste con el alma sin fin, eterna (Ritchie, 1886). Y el alma según su visión tiene tres dimensiones (Stocks, 1915): la razón (logos o logistikon), el espíritu (thymos o thumoeides/thymoeides) y el deseo, de naturaleza física (eros o epithumetikon/epithymetikon). En esta concepción, la continuidad del alma está estrechamente vinculada a su inmaterialidad, que es un rasgo que será preservado a través de la historia del pensamiento occidental, de manera destacada por el cristianismo. Como se expone más adelante en este texto, esto está paradójicamente relacionado con la dificultad para aprehender la importancia del alma. También conlleva que el alma pueda estar incluso fuera del cuerpo, según afirmó Platón en el *Timeo*, pues el alma cae en el cuerpo (2015d).

Según Broadie, en el *Timeo* Platón da por hecho que el alma mundana debe tener un cuerpo y que los intelectos humanos purificados regresarán a sus posiciones entre las estrellas (2001, p. 296) y en el *Fedón* plantea la identificación entre el alma pensante y el alma animada (2001, p. 302). A su vez, Solmsen llama la atención sobre dos direcciones “diametralmente opuestas” en que Platón desarrolla el concepto de alma en el *Fedón* y la *República* (1983, p. 358). Efectivamente, en el *Fedón*, los diferentes participantes en el diálogo se identifican a sí mismos con su intelecto, ellos son sus intelectos, sus almas. Sócrates mismo reconforta a sus interlocutores con el

argumento de que si la muerte es la separación definitiva del cuerpo y el alma, entonces el filósofo puede sentirse bien al morir porque ha entrenado para su muerte al haberse entregado durante su vida a la actividad intelectual.

En el *Fedón*, además, hay afirmaciones que apuntan a la eternidad del alma, al otorgarle preexistencia respecto al cuerpo: “Si existen las cosas de que siempre hablamos, lo bello y lo bueno y toda la realidad de esa clase, y a ella referimos todos los datos de nuestros sentidos, y hallamos que es una realidad nuestra subsistente de antes, y estas cosas las imaginamos de acuerdo con ella, es necesario que, así como esas cosas existen, también exista nuestra alma antes de que nosotros estemos en vida” (Platón, 2015b, pp. 63-64). Platón especula en el *Fedón* incluso sobre cómo las almas se hacen de sus cuerpos. Hay cuando menos dos planteamientos: por una parte, sugiere que el alma teje un cuerpo para sí misma (Platón, 2015b, pp. 83-85) e incluso, para decirlo coloquialmente, le da mantenimiento: “el alma reteje de continuo lo que se va gastando” (Platón, 2015b, p. 85), por otra, desliza que el alma podría trabajar a partir de alguna materia de su cuerpo previo (Platón, 2015b, pp. 70-72) cuando “lo invisible, lo que se marcha hacia un lugar distinto y de tal clase, noble, puro e invisible” (Platón, 2015b, p. 71). Esta obra es la que con frecuencia es referente del pensamiento sobre el cuerpo y el alma de Platón, pero en realidad es sólo una fase y un paso en su reflexión sobre el alma y su papel en el mundo.

El argumento de Aristóteles sobre el alma era parcialmente una crítica a la noción dualista que divide alma y cuerpo y del alma tripartita de Platón (Finamore, 2013), pues Aristóteles afirmó la indivisibilidad respecto al cuerpo en *Acerca del alma*. En Aristóteles la clave reside en que, si bien el alma es la esencia de cada ser, lo que lo convierte en lo que es, la sustancia de esa alma no es diferenciable del cuerpo de este ser, sino que son la misma sustancia (Sorabji, 1974). El alma sería una imposibilidad sin el cuerpo. Esto brinda elementos para

cuestionar la concepción binaria de cuerpo y alma, pero no se convirtió en la noción dominante, pues varios pensadores cristianos adoptaron rasgos platónicos. En los primeros renglones de *Acerca del alma*, Aristóteles define que: “el alma es necesariamente entidad en cuanto forma específica de un cuerpo natural que en potencia tiene vida” (2012, pp. 327-328).

Una interpretación recurrente sobre esa cuestión ha sido expresar que “Aristóteles lleva a cabo una traducción del dualismo antropológico platónico (cuerpo-alma) a un hilemorfismo (materia-forma)” (Páramo Valero, 2012, p. 563). De hecho, en el pensamiento de Aristóteles el alma es un elemento vital crucial, según Páramo Valero, el alma sería “la ‘forma-acto’ del cuerpo (‘materia-potencia’)” (2012, p. 563). En contraste con la idea platónica de que un alma sin cuerpo sería posible, para Aristóteles un cuerpo sin alma era una imposibilidad pues para él era el alma en la que radicaba, o más precisamente, la que estaba en “potencia de vivir” (2014, p. 329). El enunciado en *Acerca del alma* ayuda a clarificar la cuestión: “lo que está en potencia de vivir no es el cuerpo que ha echado fuera el alma, sino aquel que la posee” (Aristóteles 2014, p. 329). El alma como potencia de vida.

Según Calvo Martínez: “La teoría aristotélica parece favorecer de este modo la identificación del alma con la vida. Si esto es así, ¿no queda el alma desprovista de sustancialidad, de existencia y realidad autónomas?” (1988, p. 32). A su vez, Páramo Valero: “Aristóteles no identifica el alma con el cuerpo, sino que el alma es una entidad compuesta de materia y de estructura y forma que es de un cuerpo” (2012, p. 567). El acuerdo de varios estudiosos y el punto pertinente para la presente propuesta es que para Aristóteles no hay alma sin cuerpo (Miller Jr., 1999; Monardes-Pereira, 2021). Ver en unidad a las personas y en específico a las mujeres significaría que no habría una escisión entre la consideración diferenciada que se da a la violencia psicológica, subjetiva y

siempre sujeta a demostración para ser creída, y la violencia física, tan patentemente visible.

Llama la atención que, a pesar de sus divergencias, tanto Aristóteles como Platón dan una posición prioritaria al alma y, sin embargo, en la actualidad, la consideración hacia la psique —hacia el alma— parece estar en segundo plano; por ejemplo, constituye un esfuerzo dar un lugar importante a la salud emocional, sin que sea fácil identificar una concepción filosófica que respalde ese desplazamiento. Curiosamente, Broadie afirma que el argumento central del *Fedón* sería un ejercicio de la salvación del alma (2001, p. 307). La cuestión de la eternidad del alma también contrasta con la subalternidad contemporánea del alma, pues es un factor decisivo en las concepciones de ambos filósofos, especialmente para Platón.

Según Platón, el alma es la esencia de una persona y da por hecho que el alma es inmaterial y eterna, conservando su capacidad intelectual después de la muerte. Por eso también la metempsicosis, es decir la continuidad del alma renacida en cuerpos sucesivos, coloca al alma por encima del cuerpo. Un fragmento muy significativo de Platón que abona a la visión de la supremacía y prioridad que habría que dar al alma y que trasmite a los comportamientos que aún hoy, en el siglo XXI, vemos en la sociedad, proviene de lo que Platón hace decir a Sócrates en la *Apología*: “Voy por todas partes sin hacer otra cosa que intentar persuadirlos, a jóvenes y viejos, a no ocuparos ni de los cuerpos ni de los bienes antes que del alma ni con tanto afán, a fin de que ésta sea lo mejor posible” (Platón, 2015^a, p. 168). Y si en el *Fedón* la faceta importante es el bienestar individual del alma, en la *República* conviven la psique y la polis.

La reiterada valoración del alma sobre el cuerpo es un factor que acentúa el dualismo platónico, pues en la *República* llegó a señalar al alma como la guía debida para gobernar: “se les debe forzar a elevar el ojo del alma para mirar

hacia lo que proporciona luz a todas las cosas; y, tras ver el Bien en sí, sirviéndose de éste como paradigma, organizar durante el resto de sus vidas - cada uno a su turno- el Estado” (Platón, 2015c, p. 380). O en el *Timeo*, Platón hace afirmaciones de apariencia inocua pero que delinean al alma como entidad superior al compararla, por ejemplo, con la armonía musical: “tiene movimientos afines a las revoluciones que poseemos en nuestra alma” (Platón, 2015d, p. 191) y sugiere que el alma tendría que regresar a su origen: “El que viviera correctamente durante el lapso asignado, al retornar a la casa del astro que le fuera atribuido, tendría la vida feliz que le corresponde, pero si fallara en esto, cambiaría a la naturaleza femenina en la segunda generación” (Platón, 2015d, p. 183) con lo que es posible notar con plena claridad la estigmatización de la mujer en la época clásica.

Hay un problema filosófico, sociológico, político, cultural y de psicología social en el desplazamiento de la importancia del alma. Sin embargo, en una dimensión práctica, la lectura de Platón y Aristóteles permite ver que incluso en ellos, el alma es una faceta humana difícil de aprehender, de comprender para una o uno mismo y para comunicar a los demás: el alma como entidad que nos sobrepasa pues, aunque se identifique con lo que somos, tiene una dimensión astral y trascendente. Por esto, una contribución a la atención de la violencia psicológica de género contra las mujeres pasa por generar un vocabulario para lograr nombrar esa violencia contra el alma, trayéndola a la tierra. Esto requiere tanto de fundamento filosófico que se traduzca en prácticas políticas como, urgentemente, una escala y fraseología divulgable semejante al Violentómetro que permita a las mujeres identificar lo que sufren y tener las palabras para expresarlo.

Para comprender cómo llegamos a la noción occidental dominante e influyente sobre el performance de los sexos que más adelante se explicará, vale

la pena revisar la postura de Dussel (1974), quien sostiene que la comprensión cristiana del ser tiene dos momentos fundamentales, por un lado la comprensión metafísica unitaria del ser del cristianismo primitivo, en hebreo y arameo, y por el otro —la predominante— la filosofía de la cristiandad, con una antropología dualista, que es resultado del cambio de idioma, en griego y latín, y de la adopción de las categorías lógicas de la filosofía griega y latina, en particular el pensamiento aristotélico, aunque no exclusivamente: “Esta ontología y filosofía se fue construyendo eclécticamente, es decir, eligiendo todo material de reflexión utilizable de la comprensión helenista del mundo”. (Dussel, 1974, p. 24)

En la mirada y análisis propuesto en esta tesis, el dualismo no es leído como que el cuerpo carece de importancia. Ni esa postura filosófica ni el hilemorfismo alcanzarían a dar cuenta de toda la complejidad del ser persona; ninguno de los dos principios resuelven solos todos los problemas y por eso a lo largo de los siglos siguieron combinándose; estos dos autores tienen una larga trayectoria para todas las personas que aceptan que hay un principio inmortal en las personas. Ambos son el punto de partida de cualquier doctrina antropológica actualmente y ambos serán revisados críticamente en este texto. Está sumamente extendida, y predomina en los ámbitos académicos, una antropología del ser y de carácter dualista, que tiene por un lado el soporte de la filosofía clásica griega, a la cual se le sumó históricamente la filosofía de la cristiandad: de ahí la fuerza con la que se aloja en el imaginario popular, pero también académico.

No obstante, habría que destacar que también dentro de la filosofía de la cristiandad, hubo intentos de recuperación de una antropología unitaria, tal es el caso de Tomás de Aquino, quien replantea la tradición unitaria semita del cristianismo primitivo, empleando de forma estricta las herramientas lógicas

aristotélicas. Borden (2016) y Dussel (1974) lo estudian para coincidir en que, en la medida en que somos plenamente humanos y humanas, la forma y la materia son inseparables; en tanto que alma y cuerpo están unidos, Santo Tomás se vale del hilemorfismo para argumentar católicamente a favor de la unión de la dualidad a través del cuerpo glorioso incorruptible. “El alma no se opone entonces al cuerpo. El alma es constituyente del cuerpo, un momento suyo”. (Dussel, 1974, p. 258)

En términos del análisis con mirada de género, como explica Amorós (2018), el pensamiento filosófico, su organización y constitución, ha determinado también el espacio concedido a los temas vinculados con la reflexión del ser femenino o a la forma en que se releguen u oculten, llegando incluso a la exclusión de los mismos. Si la filosofía, historia y antropología han sido contadas durante milenios desde el patriarcado, el resultado es evidente y todavía hoy es perceptible y demostrable el rechazo social a aceptar plenamente como personas a todas las mujeres.

Todo sistema filosófico tiene una antropología en su fundamento, ya sea de la unidad o de la dualidad, lo mismo la filosofía clásica china, la de la India, la griega, romana y sus herederas de la modernidad; también la filosofía feminista de la actualidad asume una postura frente a dicha cuestión, como se explica en el Capítulo 3. En la filosofía griega, se insiste en un “polo positivo (el bien, el alma, lo divino) y su polo negativo (el mal, el cuerpo, lo meramente humano)” (Dussel, 1975, p.7). A la mujer se le vincula generalmente con el polo negativo, es decir, a lo maligno, al negarse su acceso al alma y lo divino, aunque hay excepciones como en la postura de Musonio Rufo⁹, un filósofo poco

⁹ En *Disertaciones y Fragmentos*, escribió: “El mismo raciocinio —dijo— han recibido de los dioses las mujeres y los hombres, el que utilizamos en las relaciones mutuas y con el que discurremos sobre cada cosa si es buena o mala y si es hermosa o fea”. Rufo sostiene una postura abierta y francamente disruptiva para su época sobre

conocido del siglo I d.C., quien reivindica a la mujer como dotada de conciencia de sí misma y capacidad para expresarlo.

En conclusión, la clave feminista encuentra nuevas vertientes en la filosofía clásica y las definiciones modernas de persona, que llevan a la afirmación del cuerpo —lo material— como construcción social, sin ponerlo en oposición o condición inferior frente a la psique, alma mente, razón, forma. El cuerpo de la mujer entendido como unidad hilemórfica y territorio de consumación de múltiples violencias del patriarcado no puede analizarse como entidad de dualismos opuestos para facilitar la catalogación jurídica del delito de la violencia de género. Establecer grados de peligro es una estrategia didáctica para sensibilizar a las víctimas sobre su propia condición, pero de ninguna manera debe ser aprovechado para minimizar la experiencia corporal asociada al alma, la vivencia emocional. La condición de persona de la mujer no está a debate, lo es —lo somos— en tanto cuerpo y alma interconectados. Son las condiciones culturales, sociales y políticas del entorno las que deben visibilizarse como detonantes de las vulnerabilidades que conducen al feminicidio emocional, tema del siguiente capítulo.

la mujer, desde lo fisiológico al describir que “los mismos sentidos tiene la mujer que el varón: ver, oír, oler y lo demás” (p. 77). Si bien no puede afirmarse, por lo menos no en el sentido actual, que el pensamiento de este filósofo haya sido feminista, sí puede distinguirse que su postura es más abierta al reconocimiento de la mujer de manera integral. A partir de esta postura puede construirse una línea argumental de hondos raíces a favor del reconocimiento de la mujer y su capacidad de raciocinio —de ser persona en el sentido más amplio— contra la tradición opuesta.

Capítulo 2. Femicidio emocional, efecto y riesgo de la violencia psicológica de género

Negar la condición de persona a las mujeres es el caldo de cultivo del feminicidio emocional, categoría que propongo para nombrar los efectos y riesgos de la violencia psicológica de género. Los problemas detonados por la despersonalización de las víctimas, silenciadas bajo el manto de la normalización de conductas que atentan contra la autoestima, autoconcepto y autonomía de las mujeres agredidas, son amplios; tienen impacto a nivel físico, psicológico y social. Dañar psicológicamente produce estragos tan profundos y medibles –e incluso más¹⁰– como los de la violencia física o sexual, pero no hemos querido o sabido aceptarlo para después procesarlo hacia políticas públicas y resignificación de los comportamientos aceptables en el performance social de mujeres y hombres.

En este capítulo, exploraré cómo el feminicidio emocional, que el patriarcado pretende minimizar o soslayar porque no supone la pérdida material de la vida para la víctima, sí tiene efectos letales para las víctimas, ya que la desconexión corporal para evitar el sufrimiento emocional también lo es de la posibilidad de esperanza y del placer de la vida, anulando así la luz al final del túnel. Hay un agravante: recordemos que organismos como ONU Mujeres o Inmujeres coinciden en señalar a la pareja o ex pareja como el principal agresor

¹⁰ Las mujeres que han padecido violencia psicológica, según la Oficina para la Salud de la Mujer de Estados Unidos, pueden estar en riesgo de desarrollar afecciones en su salud mental que incluyen la depresión, la ansiedad y el Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT). Según un estudio, el TEPT es recurrente entre las mujeres víctimas de violencia, sin importar la gravedad de las agresiones, pues aún las consideradas menores por las mismas víctimas llevan a las mujeres a experimentar los problemas asociados al TEPT (Guerrero Vaca, García Ramos, Peñafiel Salazar, Villavicencio Narváez, Flores Fernández, 2021). [PARA BIBLIOGRAFÍA: Guerrero Vaca, D.J., García Ramos, D.C., Peñafiel Salazar, D.A., Villavicencio Narváez, L.C., & Flores Fernández, V.F. (2021). Trastorno de estrés postraumático en mujeres víctimas de violencia. Una revisión. *Dominio de las Ciencias*, 7(3), 667-688.]

de las mujeres —en ocho de cada diez casos, de acuerdo al análisis de sus reportes generados durante más de una década— lo cual significa que el peligro está cerca y latente en todo momento y, lamentablemente, la violencia ejercida por los vínculos significativos afecta el desarrollo afectivo de la persona, y desde ahí el resto de sus áreas de desarrollo (Horno, 2009).

Ante señalamientos que perpetúan la dualidad cuerpo-alma y colocan al primero como el único relevante a los ojos del aparato procurador de justicia, es urgente señalar las implicaciones de estar muerta en vida, con el discurso del agresor psicológico interiorizado al grado de creerlo real, con la autoestima destruida y el autoconcepto nublado por la cotidiana repetición de las conductas agresivas disfrazadas de amor romántico, cuidado o protección.

No sobra señalarlo: “(...) esta violencia pasa a ser uno de los elementos constitutivos de este modelo de relación, de modo que pasa a ser normal ser agredido por las personas queridas planteando esa relación amor-violencia presente en todas las culturas en forma de refranes como ‘quien bien te quiere, te hará llorar’”. (Horno, 2009, p. 84). La violencia psicológica de género cimbra los cimientos de la persona al grado de despersonalizarla ante su propia mirada; el feminicidio emocional existe y si tomamos los datos de la más reciente ENDIREH (2022), hablamos de 18 millones 266 mil 400 víctimas de violencia psicológica de género, la más invisibilizada, sutil y difícil no sólo de detectar sino de denunciar ante la autoridad. El problema también es real y a continuación lo desmenuzaré.

2.1 Patriarcado, el origen de la normalización de la violencia

Durante milenios, el sistema patriarcal —primero comunitario y luego social— ha construido discursos que pretenden hacer pasar por natural la

dicotomía cuerpo y psique. Como sostiene Bourdieu (2000), se trata del trabajo de eternización y deshistorización a cargo de las instituciones. El dualismo antropológico contribuye a reforzar la representación de la figura femenina y de la mujer como inferior frente al hombre, idea que le interesa al patriarcado imponer. Dicho discurso tiene una expresión formal en el pensamiento filosófico del ámbito académico, pero también en las narrativas que se emplean en otros espacios del quehacer humano, como el laboral, comunitario, familiar y, desde luego, el de los vínculos afectivos de pareja, donde se presenta el 80% de la violencia de género contra las mujeres.¹¹

De acuerdo con Lagarde (2012), en su devenir histórico, dicho sistema patriarcal se entrelaza con el capitalismo de forma complementaria, en tanto ambos ejercen una fuerte violencia simbólica y física contra la corporalidad humana, en particular contra el cuerpo femenino; de ahí que la violencia contra las mujeres y la explotación están presentes simultáneamente, de forma sistemática y estructural en nuestras sociedades modernas. El cuerpo como objeto, el cuerpo como mercancía y, al mismo tiempo, el alma como una entequeia casi esotérica y sujeta a las creencias personales con nulo valor comercial y por lo tanto no digna de atención para las lógicas inmediatas y aceleradas del consumo.

Como se abordó en el capítulo anterior el cuerpo es uno de los componentes del ser en el dualismo y también es un punto de discusión. Pero no sólo el cuerpo objetivado, cosificado, alienado y explotado, sino también el cuerpo como unidad con la psique (Le Breton, 2018). La conciencia sobre el cuerpo en todas sus dimensiones y no sólo la física, sostengo, es la clave para

¹¹ La oficina de ONU Mujeres en México consigna que la asociación civil Sin Violencia, de Ciudad Juárez, ha registrado que 80% de los casos que su organización atiende por violencia doméstica o de pareja proceden de victimarios que son esposos o novios de la víctima.

la resistencia, como herramienta preventiva y de salvaguarda de la vida. En el discurso del patriarcado se encuentra el origen de la supuesta justificación de la posición desigual de la mujer frente al hombre y de la descalificación de la experiencia femenina sobre su propia corporalidad.

La situación histórica y actual de la violencia contra las mujeres se sostiene, en gran medida, en la construcción patriarcal de los roles y espacios que pueden ocupar nuestros cuerpos. Autores como Le Breton (2018) explican que fenómenos cotidianos como mujeres asistidas por varones protectores ya sea en el ámbito profesional, familiar o amoroso, o mujeres sonrientes en escenarios jerarquizados por género para demostrar públicamente lo bien vista que es su tierna sumisión, son una muestra de la raíz cultural del problema.

El patriarcado conculca poderes sociales, sexuales, económicos, políticos, culturales, y el derecho al bienestar emocional al descalificar esa expresión vital como signo de debilidad. Un verdadero hombre no llora, una mujer educada no hace caras en público; “llora como mujer lo que no supiste defender como hombre”¹²: la programación social incubada en esas creencias convertidas en enseñanzas durante los siglos de los siglos tiene un profundo impacto en la invisibilización de la salud mental como pilar para el desarrollo humano. Mientras en la noción de persona se omite el componente emocional, la parte del alma, ninguna campaña, taller, política pública alcanzará para contrarrestar los efectos del sistema patriarcal en la normalización de la violencia de género contra las que considera no-personas plenas, las mujeres.

¹² Esta frase se atribuye a Aixa, la sultana madre quien la habría dicho el 2 de enero de 1492 a su hijo Boabdil el Chico, quien fue el último rey musulmán de Granada, cuando este se rindió ante los reyes católicos en la Alhambra. Los registros históricos, no obstante, apuntan a que la frase, llena de prejuicio de género, ni siquiera fue pronunciada en ese momento, pues sólo hay registro histórico de ella tres siglos después en la obra de un sacerdote católico en una obra que buscaba denigrar al rey musulmán (Echeverría, 1993).

Hay avances. Pero el patriarcado también evoluciona, se adapta, se esconde y encuentra cada recoveco cultural e institucional que puede para oponerse a los pasos a favor de la igualdad sustantiva. Dos ejemplos contrastantes. El discurso de los Derechos Humanos incorpora ya una visión crítica de los sistemas filosóficos clásicos y modernos. El cambio de Derechos del Hombre, como expresión excluyente de la especificidad de lo femenino, para dar paso a los Derechos Humanos, con una postura de inclusión de los dos géneros, y de reconocimiento de las condiciones de inequidad que viven las mujeres, representa una evolución importante para la humanidad. Como señala Lagarde: “La humanidad pensada así es una categoría que recoge la transición, los procesos de desmontaje de la opresión patriarcal a partir de los principios de la modernidad llevados, por medio de la crítica deconstructiva, a su radicalidad y a la construcción de la democracia genérica” (Lagarde, 2012, p. 17).

Por otro lado, para la RAE es todavía hoy innecesaria la inclusión de términos que denoten el reconocimiento de la situación desigual a la cual se enfrentan las mujeres, por ejemplo: “sujetas de derechos”, arguyendo que es innecesaria dicha voz, porque en “sujetos” ya se encuentran presentes mujeres y hombres, desconociendo la realidad que por siglos ha determinado el patriarcado. ¿Por qué sí importa nombrar? “La alternativa feminista de las mujeres gira en torno a ser sujetas, en el sentido de ser protagonistas en todas las dimensiones culturales y políticas de la historia: desde las filosóficas (éticas, axiológicas y jurídicas), hasta las económicas y sociales. Ser sujetas cada mujer específica, y ser sujetas en la dimensión de las particulares, del género: todas las mujeres” (Lagarde, 2012, p. 20).

Nombrar es el primer paso y hoy estamos convocadas a nombrar el feminicidio emocional como uno de los más vergonzosos y prevalentes efectos

de la violencia psicológica contra niñas, mujeres y adultas mayores. Tirar al patriarcado pasa por reivindicar la expresión emocional a través de su validación individual y colectiva y gozar de ella como una virtud del ser persona. De ser mujer persona.

2.2 Estructura social como soporte de la violencia de género

2.2.1 El performance de los sexos

Sin más: se ha normalizado el ejercicio del poder patriarcal sobre los cuerpos de las mujeres, mismo en el que se enmarca la violencia, como parte del performance al que se refiere Judith Butler (1993) o de los modismos rituales que rigen la relación de los sexos, nombrados así por Erving Goffman al estudiar la ritualización exagerada de los estereotipos en la relación entre los sexos (Goffman, 1976, como se citó en Le Breton, 2018, p. 99).

Este mecanismo ritual se reproduce en todos los niveles de lo social; un ejemplo de su funcionamiento nos lo ofrece Frigga Haug (1999), quien explica la carga moral que existe en fenómenos tan simples como la postura corporal: en el caso de las mujeres, la espalda debe mantenerse erguida, el vientre se debe disimular, las piernas no deben estar abiertas y siempre debemos mostrarnos públicamente con decoro: eso es la educación. Situaciones que para Bourdieu (2000) implican que la feminidad se resume en el arte de empequeñecerse en todos los sentidos, incluido el entorno social. Así, toca desde cómo se debe vestir una mujer, qué emociones sí puede expresar y cuáles no, porque la sociedad la castiga aislándola, y lo que para fines del presente análisis es más relevante: cómo se concibe desde la conciencia corporal.

El sistema social norma la relación de las mujeres con su propio cuerpo y de los demás con el cuerpo de la mujer. Los estereotipos sobre cómo unos y otras deben comportarse, las experiencias que refuerzan la conducta estereotípica y la estructura social que apoya la desigualdad entre géneros han contribuido a que se originen patrones de violencia a lo largo de nuestro ciclo vital (Expósito 2011).

Es inevitable referir el papel social y material de reproductora que le ha asignado a la mujer el patriarcado como si la potencia femenina estuviera condicionada y limitada por su rol maternal; paradójicamente, su poder creador de la vida la despoja de su poder vital. “También tenemos que encontrar, reencontrar, inventar, descubrir las palabras para nombrar la relación a la vez más arcaica y más actual con el cuerpo de la madre, con nuestro cuerpo, las frases que traducen el vínculo entre su cuerpo, el nuestro, el de nuestras hijas. Un lenguaje que no sustituya al cuerpo a cuerpo, como lo hace la lengua paterna, sino que lo acompañe; palabras que no cierren el paso a lo corporal, sino que hablen en ‘corporal’” (Irigaray, 1985, p. 41). Dicho lenguaje se encuentra en herramientas que aportan otras matrices civilizatorias como la hindú, en la cual se ha desarrollado el yoga, como alternativa de comunicación con el cuerpo, asumiéndolo como la unión de lo físico y lo inmaterial.

El performance de los sexos se enmarca en los roles y estereotipos de género. Los mandatos de sumisión y amabilidad impuestos a las mujeres condicionan cómo se desenvuelven en los distintos espacios de interacción social y en todos ellos —familiar, laboral, comunitario— la transparencia emocional es castigada. A la expresión abierta de incomodidad, molestia, enojo, desacuerdo por parte de las mujeres la respuesta orquestada del entorno es descalificación con adjetivos como exagerada, dramática, intensa, loca,

hormonal. Aprendido desde la infancia, se convierte en una olla exprés de emociones no expresadas a lo largo de la vida y mucho menos en público porque la ropa sucia se lava en casa.

Algunos autores afirman que “A pesar de ser maltratadas, las mujeres a menudo permanecen con su pareja violenta porque creen que las alternativas que tienen son peores a su situación. Frecuentemente se engañan a sí mismas y se convencen de que las cosas no están tan mal” (Alcazar, 2001, p. 35). Discrepo de esa idea porque una víctima no se engaña a sí misma y mucho menos se convence: es precisamente el feminicidio emocional padecido el cual explica el estado de indefensión y debilidad por el cual esa mujer carece de herramientas a su alcance —aunque existan institucional o familiarmente, ya no puede verlas por la afectación mental de la repetida agresión psicológica— para salir de esa relación. No se convencen, el agresor logra su cometido de convencerlas de que nadie les va a creer, a nadie le va a importar su historia y su única oportunidad de salvación es seguir con él. Dominan su cuerpo físico y su alma; su voz se ha vuelto la de ellas, en la oscuridad y el silencio.

2.2.2 Cuerpo y violencias

Este sistema social que afecta sistemáticamente a las mujeres se ha definido también como un acuerdo cultural. La antropóloga argentina Rita Segato (2013), en un estudio sobre el cuerpo de las mujeres asesinadas en Ciudad Juárez, señala que el mencionado acuerdo es implícito y visible en las expresiones de violencia en las que el cuerpo femenino simboliza un territorio de colonización. Las expresiones extremas de este pacto de violencia son la violación y el feminicidio, pero la dimensión psicológica no está exenta.

La normalización de la violencia de género, ha quedado claro, es un problema complejo con raíces profundas y diversas. No es una cuestión inherente a una persona, porque si así fuera estaría localizada únicamente en ciertos contextos, países o momentos de la vida. En cambio, está generalizada más allá de variables como nivel socioeconómico y educativo, origen étnico y entorno rural o urbano; la conclusión lógica es que existe soportada en una estructura social transversal y global. La violencia no se agota en la agresión. En palabras de Rita Segato: “(...) sin suponer una estructura de relaciones, un circuito subterráneo de personas, situaciones, intereses; no podemos pensar tales eventos de violencia aparentemente irracional, fortuita (...) hay un fondo secreto, una estructura oculta por detrás de esos fenómenos de extraña violencia” (Segato, 2013, p. 53).

El discurso que sostiene la dicotomía entre cuerpo y psique contribuye a la incompreensión de la complejidad de la violencia psicológica contra las mujeres como una antesala del feminicidio. Dicha dicotomía ha tejido distintos nudos argumentales de consecuencias tangibles y terribles en la vida de las mujeres. Pero es posible, y necesario, avanzar en la reflexión sobre el espacio ocupado como escenario de lo masculino y lo femenino.

“En cuanto al modo como es percibida la mujer, desde la mirada del hombre, ella es principalmente un cuerpo que puede poseerse, ocuparse, marcarse como una propiedad. El cuerpo femenino se presenta al hombre como un espacio que puede ocupar.

El cuerpo desnudo es el de la mujer, porque la desnudez es vulnerabilidad, exposición total, indefensión. No hay nada para ocultar, todo está bajo control, todo se domina. Es la mirada del hombre al cuerpo desnudo de la mujer. (Blazquez, Flores y Ríos, 2012, p. 134)”.

La construcción del cuerpo de la mujer como espacio de dominación es una idea generalizada que encuentra resonancia en expresiones tan coloquiales como la de una media naranja o el mito del amor romántico que encubre la negación de la capacidad de pensamiento autónomo de las mujeres y la libre expresión de sus emociones. Además, dicho cuerpo, carente de pensamientos y emociones suficientemente válidas a la mirada juiciosa de la sociedad, despersonalizado, debe ser aprisionado, confinado a un territorio bajo control.

En su clásico libro *Mujer que sabe latín*, Rosario Castellanos (1984) diserta sobre las distintas estrategias implementadas a lo largo de la historia y en distintas culturas para mantener a la mujer enclaustrada, sin poder correr, sin poder ir a ningún lado, teniendo que cuidar su vestimenta, su calzado y su maquillaje, impuestos por el patriarcado.

La construcción social del cuerpo de las mujeres, indica Bourdieu, ha partido entonces de su percepción como depositarias, objetos y cuerpos y sexualidades a ocultar. “Las apariencias biológicas y los efectos indudablemente reales que ha producido, en los cuerpos y en las mentes, -tras un prolongado trabajo colectivo de socialización de lo biológico y de bipolarización de lo social se conjugan para invertir la relación entre las causas y los efectos”, lo cual termina por “hacer aparecer una construcción social naturalizada (...) como el fundamento natural de la división arbitraria que está en el principio tanto de la realidad como de la representación de la realidad que se impone” (Bourdieu, 2000, p. 6).

De la misma forma, “las conminaciones constantes, silenciosas e invisibles que el mundo sexualmente jerarquizado en el que están confinadas les dirige, preparan a las mujeres, en la medida por lo menos en que las llaman explícitamente al orden, a aceptar como evidentes, naturales y obvias unas

prescripciones y unas procripciones arbitrarias que, inscritas en el orden de las cosas, se imprimen insensiblemente en el orden de los cuerpos” (Bourdieu, 2000, p. 6). Lo cual incluye, desafortunadamente, el límite vivencial a la violencia psicológica de género, cuya reacción en la experiencia corporal de las mujeres víctimas es restringida por el performance de los sexos y las dinámicas aceptables según el cuerpo que ha tocado habitar. Lo que se puede decir en voz alta, aquello posible de manifestar con la postura y, en última instancia, las emociones que una se permite sentir ante la presión del violentador. En los cuerpos la huella de violencia pesa, determina y lastima más allá de lo físico.

2.2.3 El poder masculino institucionalizado

Pero también la dicotomía, que disocia psique y cuerpo, teje una línea argumental que cuando concede posibilidades a la psique de la mujer lo hace de forma defectiva, vinculando sus emociones con el caos, el desorden y el desbordamiento. Dicha línea argumental es la misma que rechaza el concepto de feminicidio emocional, tachándolo de exageración. También encuentra eco en el espacio de la acción cotidiana de las personas y en expresiones como “mujer tóxica” —inunda de parodias las redes sociales— pretende pasar por condición natural el filtro cultural que en realidad encubre violencia psicológica. Incluso, se emplea como justificación de todas las formas de agresión contra las mujeres. La extensión de dichas ideas sigue siendo alarmante y es el sedimento sobre el cual germina la invisibilización de la violencia psicológica como un problema no sólo privado, aunque así lo pretenda hacer pasar el poder masculino institucionalizado, sino público de terribles consecuencias.

Frente al discurso filosófico, de supuesta validez científica que fundamenta y justifica la violencia contra las mujeres como una condición de la humanidad, lo cual es a todas luces falso, la filosofía feminista ha destinado muchas de sus reflexiones a derribar dichos argumentos con una posición crítica y alternativa. Por su parte, el discurso justificador patriarcal recurre a explicaciones de pretensión científica, causales: “Para explicar la conducta del maltratador se ha apelado con frecuencia a la existencia de una serie de psicopatología: carácter agresivo, falta de control de la ira o una infancia marcada por experiencias de malos tratos” (Expósito, 2011). Con dichas explicaciones, que ponen el acento en circunstancias externas y justificadoras de la conducta del perpetrador, se busca atenuar la responsabilidad de los maltratadores.

“Así, los principales modelos teóricos sobre violencia de género proponen teorías asentadas en problemas de tipo individual, investigan alteraciones de la personalidad, disposiciones biológicas o experiencias violentas a temprana edad que puedan explicar tales reacciones. Las teorías basadas en la dinámica familiar asumen que la violencia es el resultado de problemas derivados de una interacción inadecuada en la familia y de los patrones desadaptativos de resolución de problemas de pareja o familiares (o ambos) inherentes en sus relaciones. Las teorías sociales y culturales, por su parte, abogan por la existencia de valores culturales que legitiman el control del hombre sobre la mujer” (Expósito, 2011).

Al respecto, Expósito puntualiza que tales supuestos no aclaran por sí solos la violencia de género porque ni las mujeres nacen víctimas ni los varones están predeterminados para actuar como agresores. Por el contrario, dichas explicaciones, además de justificar la violencia de género, contribuyen a

reforzar los estereotipos de género y apoyan la desigualdad estructural de poder entre géneros, así como a que se originen patrones de violencia, a lo largo del ciclo vital del ser humano. Explicaciones que, con el velo de la razón científica, justifican la violencia masculina pero no ofrecen atención ni luz sobre lo que sucede con respecto a las mujeres receptoras de la violencia. Esa tarea la asume la postura crítica que encarnan los distintos feminismos.

La organización patriarcal convierte la dicotomía mujer-hombre, corporalidad-psyque, en un ordenamiento jurídico y llega al extremo de presentar el ejercicio de la violencia como un derecho: “Los más poderosos se hallan en su derecho de dominar a los menos poderosos y que la violencia se contempla como una herramienta válida y necesaria para ello” (Expósito, 2011). No se puede soslayar la gravedad de constituir narrativamente la violencia como un derecho, por el contrario, es fundamental develar dicha falacia.

Todas las reflexiones de la naturaleza del cuerpo que establecen ideas de superioridad e inferioridad por su estructura y acción fecunda, se han convertido en “esquemas de pensamiento de aplicación universal –que se registran como diferencias de naturaleza, inscritas en la objetividad, unas diferencias y unas características distintivas (en materia corporal, por ejemplo)” (Bourdieu, 2000, p.10), llegando al punto de que las normalizan.

Es importante mirar las instituciones socializadoras del patriarcado para comprender por qué se ha jerarquizado en un nivel inferior a las víctimas. “En la extensa serie de tácticas llamadas al orden, los ritos de instituciones ocupan un lugar excepcional debido a su carácter solemne y extraordinario. Buscan instaurar, en nombre y en presencia de toda la colectividad movilizada, una separación sacralizante” (Bourdieu, 2000, p. 22) entre mujeres y hombres, empleando “estrategias de fecundidad, estrategias matrimoniales, estrategias educativas, estrategias económicas, estrategias sucesorias –estrategias políticas,

estrategias religiosas—, orientadas todas ellas hacia la transmisión de los poderes y de los privilegios heredados (Bourdieu, 2000, p. 38).

El sistema patriarcal, nos indica Bourdieu, tiene un alcance tal, incluso para señalar que “el papel del Estado [...] ha sido el de ratificar e incrementar las prescripciones y las procripciones del patriarcado privado con las de un patriarcado público, inscrito en todas las instituciones encargadas de gestionar y de regular la existencia cotidiana de la unidad doméstica” (Bourdieu, 2000, p. 63). Por tanto, el gobierno en sus distintos niveles así como la diversidad de organismos que lo componen y mantienen relación y responsabilidad directa con la prevención, atención y combate de la violencia de género en cualquiera de sus formas también están determinados por ese mandato de gestionar y regular la paz doméstica incluso sacrificando el bienestar de las mujeres. Sobre esto abundaré en el Capítulo 3.

Desde la escuela empieza la consagración de prácticas sociales de dominación y superioridad masculina. El sistema patriarcal también subsume el ámbito laboral, el cual está repleto de compartimentos perpetuadores de la asimetría de poder donde el jefe¹³ es una autoridad a la cual se le permiten expresiones cosificadoras hacia sus colaboradoras como parte del performance de los sexos en ese entorno. La mujer, no persona sino sólo cuerpo físico, está al servicio de la estructura y en cualquier sección de ofertas de empleo es posible

¹³ Anabel González y Ana María Ibáñez, vicepresidentas en el Banco Interamericano de Desarrollo, afirman que “No faltan mujeres líderes. Faltan mujeres en posiciones de liderazgo”, pues las brechas de género en ese tipo de posiciones “se ven en todos los niveles de nuestra región, desde la baja representatividad en gobiernos (sólo 25% de los puestos ministeriales) hasta las sillas en las juntas directivas de empresas (20% de las sillas)” (2024). A su vez, en México, El Instituto Mexicano para la Competitividad encuentra una brecha en posiciones de liderazgo que llevan a que sólo el 25% de direcciones jurídicas, 11% de direcciones de finanzas y únicamente 4% de direcciones generales estén a cargo de mujeres en México y que en los consejos de administración sólo 13% de sus integrantes sean mujeres (17 puntos porcentuales debajo del promedio mundial) (2024). [PARA BIBLIOGRAFÍA: González, A. & Ibáñez, A.M. No faltan mujeres líderes. Faltan mujeres en posiciones de liderazgo. (2024, Marzo 7). *El País*. Opinión. /// Instituto Mexicano para la Competitividad. (2024). *Datos y propuestas por la igualdad*. 8M 2024. 10.]

y fácil comprobar cómo a ellas les son exigidas cualidades de su aspecto como condición para ser contratadas; excelente presentación se repite una y otra vez en las vacantes de posiciones como recepcionista, secretaria, agente de ventas. Somos empleables según nuestro aspecto y objetivadas al grado de “adornar” una oficina.

El mundo público en general está hecho “... a medida de los hombres, cuya virilidad está construida en oposición a las mujeres tal y como son actualmente”. Estableciendo filtros que condicionan el ascenso, ya que una mujer para alcanzar cierta posición “tendría que poseer no sólo lo que exige explícitamente la descripción del puesto, sino también todo un conjunto de propiedades que sus ocupantes añaden habitualmente al mismo, una estatura física, una voz, o unas disposiciones como la agresividad, la seguridad, la ‘distancia respecto al papel’, la llamada autoridad natural”; propiedades “para las que los hombres han sido preparados en cuanto que hombres” (Bourdieu, 2000, p. 47).

Nussbaum (2017) señala, de manera certera, con relación a la situación del desarrollo humano de la mujer a nivel internacional:

“Las mujeres carecen de apoyo en funciones fundamentales de la vida humana en la mayor parte del mundo. Están peor alimentadas que los hombres, tienen un nivel inferior de salud, son más vulnerables a la violencia física y al abuso sexual. Es mucho menos probable que estén alfabetizadas, y menos probable aún que posean educación profesional o técnica” (Nussbaum, 2017, p. 27).

Esa es la realidad desigual a la que se enfrentan las mujeres. Como vimos, las brechas de acceso a derechos se presentan en carencias y desventajas manifestadas en distintos ámbitos: educación, trabajo, participación política, igualdad ante la ley, economía, libertad religiosa, de ahí que “las desiguales

circunstancias sociales y políticas dan a las mujeres capacidades humanas desiguales” (Nussbaum, 2017, p. 29). A las intersecciones de vulnerabilidad que enfrentan niñas y mujeres hay que colocar, siempre, como agravante la pobreza —monetaria o de tiempo— que subyace a todas las brechas existentes y facilita la proliferación de relaciones interpersonales con un alto componente de violencia apalancada en la dependencia económica o afectiva, así como en la desinformación.

2.3 Nombrar para deconstruir la estructura patriarcal

El reconocimiento de una realidad desigual es un paso fundamental para dismantelar el discurso de poder masculino institucionalizado a todo nivel. Adoptar esa postura crítica contribuye a comprender cómo se fue constituyendo una sociedad con asimetría de poder basada en la diferencia del cuerpo sexuado y determinado biológicamente en la cual “con demasiada frecuencia, se trata a las mujeres no como fines en sí mismos, como personas con una dignidad que merece respeto por parte de las leyes y de las instituciones” (Nussbaum, 2017, p. 28). Lo que prevalece es que se concibe a la mujer como mero instrumento para los fines de otros: “reproductoras, encargadas de cuidados, puntos de descarga sexual, agentes de la prosperidad general de una familia” (Nussbaum, 2017, p. 28).

La gran cantidad de espacios donde la mujer es central, pero no es reconocida en su justa dignidad, exige repensar su rol. Nussbaum propone un enfoque filosófico para comprender la situación desigual que enfrenta la mujer en el mundo, así como para ofrecer soluciones, explicando de qué forma es fructífero el análisis filosófico en este sentido. Para Nussbaum, también: “La meta del proyecto en su conjunto es brindar el sustento filosófico para una

visión de los principios constitucionales básicos que deben ser respetados e implementados por los gobiernos de todas las naciones como un mínimo requerido por el respeto a la dignidad humana” (Nussbaum, 2017, p. 32).

En el caso de México, como reconstruye históricamente Marcela Lagarde, “para superar la legislación sobre violencia intrafamiliar a todas luces insuficiente y dotarnos de un marco jurídico mejor, nos propusimos lograr una nueva ley que debería corresponder con la amplitud, la diversidad y la gravedad del problema” (Lagarde, 2012, p. 202). Se refiere a las legisladoras que impulsaron y aportaron importantes argumentos para la promulgación de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia en 2007.

Dicha Ley, en su artículo 6º, establece con toda precisión que existen cinco modalidades de violencia contra las mujeres: psicológica, física, patrimonial, económica y sexual. Además de acotar que tales modalidades no excluyen “cualesquiera otras formas análogas que lesionen o sean susceptibles de dañar la dignidad integridad o libertad de las mujeres”, así como que pueden ser simultáneas (Cámara de Diputados, 2007).

2.3.1 Violencia contras las mujeres en México

Si habremos de analizar su impacto en la despersonalización de las víctimas a través del feminicidio emocional, es necesario situar qué entendemos por violencias contra las mujeres y para ello se toman en cuenta dos definiciones. La primera es de la Organización para las Naciones Unidas que define “todo acto de violencia de género que resulte, o pueda tener como resultado un daño físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la privada” (ONU, 1993).

La segunda definición proviene de la recién aludida Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia que, en su artículo 5 párrafo IV, establece que la violencia contra las mujeres es “cualquier acción u omisión, basada en su género, que les cause daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte tanto en el ámbito privado como en el público” (Cámara de Diputados, 2007).

Ambas definiciones son de gran utilidad, paradójicamente, para ilustrar las omisiones del sistema social patriarcal pues justo en ellas se enfatiza el daño o consecuencias que las violencias tienen en las mujeres en un contexto de normalización de dichas conductas. Las consecuencias son principalmente de tipo físicas y psicoemocionales pues, como veremos, en ambas confluyen los diferentes tipos y modalidades en que la violencia se expresa.

La reflexión sobre la violencia de género puede llevarse a cabo a partir de tres explicaciones centrales: primero, el contexto sociocultural en el que las personas se hacen sujetos u objetos de recepción o generación de violencia producto de la socialización, aculturación o domesticación; segundo, los hombres como un centro del binarismo de género y a quienes se les da autoridad para generar violencia; y por supuesto, tercero, las mujeres en la recepción de dichas prácticas violentas y como el punto opuesto y extremo de dicha dicotomía.

Considerando que la violencia contra las mujeres tiene una construcción histórica sustentada en paradigmas androcéntricos y patriarcales que suponen al hombre el ser superior y con poder para establecer las formas adecuadas para el desarrollo, no solo de sí mismo, sino de todas las personas que forman parte de una sociedad, las mujeres como receptoras de dicho poder también tienen una historia de efectos producto de dichas prácticas violentas.

La violencia, o violencias en plural por las diversas modalidades y tipos, es considerada hoy un problema de salud pública por sus implicaciones en las vidas de las mujeres, de las familias, de las comunidades y de las sociedades; afecta a todas las culturas y a las mujeres de todas las edades, más allá de característica como raza, nacionalidad, condición física o mental, creencias, religión, identidades y expresiones de género, orientación eróticoafectiva, situación socioeconómica, lugar en el que vive, características corporales, nivel educativo, lejanía de estereotipos de belleza, etcétera.

Bajo esta lógica, ahondar en las repercusiones que este delito tiene en el desarrollo integral de las personas que la viven o han vivido, de manera directa o indirecta, puede llevar a entender comportamientos y, más aún, su perpetuidad por tantas y tantas generaciones.

La complejidad del problema es tal como describe Valcárcel: “Lo que importa para entender la violencia masculina es este colocar a las mujeres bajo el poder real y simbólico de los varones. Insisto en un poder que es tanto real como simbólico: hay un poder eficaz y efectivo, las mujeres están en manos de los varones, y toda una enorme capa de espesor simbólico que da legitimidad a esta manera de existencia de los sexos” (Valcárcel, 2007, p. 2). En otras palabras, el patriarcado es también un metarrelato de violencia.

Así, estas prácticas estructurales donde el centro del ser, hacer y poder son el hombre, patriarcado, androcentrismo, machismo y heteronorma, también son la base desde donde las personas aprenden, aprehenden y reproducen las ideologías para pertenecer a dicho contexto y ser reconocidos como personas; son el caldo de cultivo donde los hombres se construyen consciente o inconscientemente automatizando y naturalizando conductas reproductoras del

legado y hegemonía masculina, las cuales se han caracterizado por prácticas de dominación para perpetuarse.¹⁴

En correspondencia con este orden de ideas, Rita Segato ha nombrado dicho proceso de aculturamiento desde estos preceptos de superioridad masculina como pedagogía de la crueldad. Esta enunciación, que desde el mismo nombre da mucho para reflexionar, se refiere a los “actos y prácticas que enseñan, habitúan y programan a los sujetos a transmutar lo vivo y su vitalidad en cosas” (Segato, 2018, p. 11). Esa lectura nos permite tejer una interpretación que sitúa el objetivo del agresor más allá de quitar la vida material, —aunque matar está incluido— e implica hacer morir otras formas de mirar lo establecido, de callar a quienes lo intentan cuestionar, quienes piensan o sienten diferente a su norma definida en el hogar, a quienes se manifiestan diferente o en oposición a ella, y todo esto con el soporte de los dispositivos contruidos y empleados para su control y que ya fueron ampliamente explorados en la sección previa.

De acuerdo con Expósito (2010), “La violencia de género constituye en la actualidad un problema social de primera magnitud y su tratamiento se ha convertido en una prioridad en las agendas políticas de los principales países desarrollados” (Expósito, 2010, p. 145). Pero el tratamiento, para ser efectivo requiere de una explicación y comprensión del problema que representa la violencia psicológica de género para la humanidad y lo apremiante de su contención y combate. Cada aspecto de este problema debe ser revisado con toda atención y en detalle, para no quedar en mero discurso, sin pasar a la

¹⁴ La filósofa Celia Amorós define el pacto patriarcal como un acuerdo tácito, interclasista, metaestable entre varones por el cual éstos se instituyen a sí mismos como sujetos del contrato social dejando a las mujeres subordinadas a su pacto (mientras los hombres se protegen entre sí y mantienen el poder). En la vida cotidiana el pacto patriarcal se manifiesta como silencio ante las violencias sexistas, incluyendo las criminales y virtuales, e incluso con acciones de ridiculización y deslegitimación de la denuncia contra la violencia machista (1994).

acción. El riesgo de la terminología es claro: “Expresiones como violencia de género, encubren más que aclaran de qué violencia se trata, o sea, de qué género es la violencia de género. El tema no puede ser más desagradable y habrá que tomarlo como es y como viene” (Valcárcel, 2007, p. 1).

2.4 Normalización de la violencia, semilla del feminicidio emocional

La expectativa hacia aquellos a quienes al nacer se les asigna el ser varones por su biología es que asuman una trayectoria de masculinización y prácticas hegemónicas para fortalecer y resguardar su virilidad, superioridad y poder sosteniendo así el pacto patriarcal. “El patriarcado suele asignar a la mujer un lugar familiar, un lugar que ella no es, por supuesto, libre de elegir, y se le perderá todo respeto si se sale fuera de él”. (Amorós, 1999, p. 13). Los roles de género pesan y siembran la normalización de la violencia que subyace a la evolución de una, dos o algunas agresiones en riesgo de feminicidio emocional.

En ese sentido, vale la pena situar que “la sociedad patriarcal ejercería un control insuficiente, e incluso ineficaz, de no contar con el apoyo de la fuerza, que no sólo constituye una medida de emergencia, sino también un instrumento de intimidación constante” (Millet, 1995) para comprender por qué el control agresivo es indispensable para la reproducción del sistema.

Hoy, la frecuencia, recurrencia, visibilización e incluso viralización de algunos incidentes de violencia contra las mujeres han logrado colocarla como un tema permanente en los medios masivos de comunicación, pero es importante detenerse más allá de la cobertura superficial y cotidiana que se olvida de un caso en cuanto surge uno más impresionante, amarillista o concitador de la atención digital.

Coincido con la necesidad de cuestionarnos si “¿Es esta violencia, al menos en este grado y esta forma, nueva como un fenómeno, o lo nuevo es el

afinamiento y la agudización de nuestra sensibilidad para percibirlo?” (Amorós, 1990, p. 1). Y cuando hablamos de percibirlo, ¿nos referimos al fenómeno en su complejidad y diversidad o solamente a los aspectos más llamativos del mismo? Sostengo que es lo segundo porque nunca he visto en primera plana la historia de una mujer agredida verbalmente cuya autoestima se ha reducido al grado de incurrir en ideación suicida¹⁵; la violencia psicológica de género está normalizada también por su naturaleza silenciosa, no provoca escándalo porque no deja huellas visibles, sus estragos ocurren en la intimidad del hogar y de la mente de la víctima.

2.4.1 Femicidio emocional y somatización de las agresiones

“Femicidio emocional” es mi forma de nombrar los riesgos y efectos de la violencia psicológica de género contra las mujeres. Es un término concebido para alertar sobre una crisis invisibilizada de la mirada pública, no para distraer la atención de la crisis feminicida que aqueja a nuestro país sino para generar conciencia respecto a la prevención y combate, precisamente, del riesgo feminicida, pero sin dejar de hacer notar que las vidas afectadas desde las agresiones psicológicas también importan. También existen.

Enmarcada en el performance de los sexos, así como en los roles y estereotipos de género, existe una desconexión de la experiencia corporal que contribuye a la normalización de la violencia de género en un contexto que niega el acceso al derecho a vivir libres y seguras a las mujeres. Postulo que, en la medida en que cada mujer contacta con, valida y reivindica su experiencia

¹⁵ Existe la noción de “suicidio feminicida”: la inducción o forzamiento, por motivos de género, para que una mujer se mate ella misma. Hasta recientemente esta figura estaba tipificada como delito sólo en El Salvador, mientras que en México ha comenzado el debate alrededor de esta categoría primero en el Estado de Jalisco, en 2020, y posteriormente en el Congreso Nacional en 2023. Académica, jurídica y legalmente es una noción polémica.

corporal, en todos sus niveles, está más lista como persona para establecer qué sí y qué no acepta frente a sí misma y frente a las otras personas con quienes forma relaciones socioafectivas, porque habrá descubierto su importancia personal, así como la responsabilidad propia de empoderarse (De León, 2013). Fomentar el contacto con las emociones y su libre expresión es urgente cuando se aspira a lograr un enfoque que actúe frente a la violencia de género desde la resignificación de una misma en el contexto patriarcal.

Si, como hemos visto, se nace, se desarrolla, se reproduce y se muere en entornos estructurados, condicionados y tendientes a la construcción de lo femenino desde la idea de inferioridad, opresión, discriminación y maltrato, a través de enseñanzas propias y mediante dispositivos que propician que las mujeres asuman dicha situación y condición de género desde la desventaja y hostilidad, el reto de desbloquear la validación del nivel psicológico como prioritario es mayúsculo. Pero es posible y sin lograrlo, tampoco serán posibles avances significativos en los Objetivos de Desarrollo Sostenible vinculados con la erradicación de todas las formas de violencia hacia las mujeres que la Organización de las Naciones Unidas trazó como meta en su Agenda 2030.¹⁶

El proceso para que cada mujer interiorice, asuma una identidad femenina y se muestre desde una expresión de género estereotipada, atraviesa por una amplia variedad de factores biológicos, intelectuales, emocionales, relacionales y experiencias de vida, los cuales se encuentran inmersos y relacionados en

¹⁶ Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) fueron acordados por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 2015 y plantean 17 objetivos y 169 metas. El ODS 5, que postula “Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas”, se vincula directamente con la meta de erradicar las violencias contra las mujeres al incluir elementos como combatir la discriminación, eliminar prácticas nocivas como el matrimonio infantil y la mutilación genital femenina. Sin embargo, el cumplimiento de otros ODS también significaría avances en contra de las violencias contra las mujeres, por ejemplo, el ODS 1 al “poner fin a la pobreza” impactaría positivamente a las mujeres, quienes padecen tal condición más acentuadamente que los hombres; asimismo el ODS 10, al “reducir la desigualdad” necesariamente pasa por la mayor inclusión de las mujeres en la actividad social, incluyendo las tareas de liderazgo.

escenarios y dispositivos de enseñanza-aprendizaje que los respaldan directa e indirecta, formal e informalmente. La buena noticia es que lo aprendido también se puede desaprender; revalorar a la mujer como persona es parte de ese proceso.

Cabe indicar que instintivamente los seres vivos, personas y animales, respondemos ante situaciones de violencia cuando perciben la sensación de daño, amenaza o agresión, con reacciones como *lucha, huida o parálisis*, generando sobresaltos o hiperexcitación y estrés agudo. Ello producto de una descarga de hormonas del sistema nervioso parasimpático que prepara para la protección de la vida y de la supervivencia (Cannon, 1932). Es importante poner a la luz cómo los seres humanos, por tanto, las mujeres, son capaces de reaccionar para resguardar su vida e integridad de forma natural ante situaciones de riesgo como es la violencia.

En este sentido, lo que se presenta como condición y respuesta humana natural — agresión, huida o parálisis— también se va moldeando y aprendiendo como producto de la aculturación de género dominante por tanto tiempo y como mecanismo de supervivencia, por las experiencias de vida transitadas, en las cuales el ser mujer como el ser hombre debe demostrarse en todos los escenarios sociales y hasta personales e íntimos, con las condicionantes que ello implica.

Las emociones, y la conciencia que se tiene de ellas, pasan por el mismo filtro social que todas las interacciones de las mujeres consigo mismas y con otras y otros. Sin embargo y siendo esta una tesis nutrida del feminismo, tal como diría Teresa Langle (2018), el significado crítico de rebeldía ante las estructuras de género se funda en la emocionalidad. Tener en cuenta esto permite dimensionar la importancia de trabajar en la expresión y autoconocimiento de las emociones con el fin de detectar cuando existe algún

tipo de violencia, no únicamente infringida en el cuerpo físico, y resignificarse como persona mujer.

Es indudable que las emociones asociadas a la violencia de género se minimizan, ocultan e incluso se llegan a ignorar por parte de la propia víctima. La programación social al respecto es detectable hasta en las frases más coloquiales, repetidas generación tras generación, como “calladita te ves más bonita”, “una niña berrinchuda no le gusta a nadie”, “te molesta porque le gustas” o en la caracterización negativa de las mujeres que se atreven a mostrar su disgusto, enojo o molestia —límites, en otra palabra— como intensas, dramáticas, locas, exageradas u hormonales. Todo ese juicio y prejuicio social desplegado las 24 horas y los siete días de la semana sobre la expresión emocional hace que las fronteras se vuelvan difusas cuando la emoción no es detonada por un evento aislado sino por un abuso emocional sostenido y cotidiano. Muchas de las mujeres que viven dichas situaciones de violencia llegan a omitir por completo el dolor que provoca dicha situación, como un mecanismo de sobrevivencia. En el *Journal of Women’s Health* hay estudios científicos que comprueban que la violencia ejercida a nivel psicológico por la pareja o expareja no solo deja huellas sino que, contrario a lo que podríamos creer, es más difícil de sanar que la física o sexual.¹⁷

Lagarde (2015 y 1996) ha abordado la somatización de la violencia en las mujeres como un fenómeno en el que las experiencias traumáticas, tanto físicas como psicológicas y emocionales, se expresan a través de síntomas físicos. En sus textos, destaca cómo el cuerpo de las mujeres puede convertirse en un lugar donde se manifiestan las repercusiones de la violencia contra ellas,

¹⁷ Según, Diane R. Follingstad del a Universidad de Kentucky, por ejemplo, la sociabilidad, el optimismo, la confianza, la dependencia y otros aspectos del funcionamiento psicológico pueden ser negativamente afectados por la exposición de largo plazo a agresiones psicológicas frecuentes, constantes y severas (2009, p. 285).

ya que muchas veces las mujeres no pueden expresar abiertamente sus sufrimientos emocionales.

Monique Wittig (2006) también aborda la somatización de la violencia hacia las mujeres desde una perspectiva crítica. La filósofa sostiene que la opresión de las mujeres no solo se manifiesta en términos sociales, sino también en la corporalidad, donde las estructuras sociales patriarcales se inscriben en los cuerpos de las mujeres, no solo para construirlas mujeres en los cuerpos que habitan, sino también cómo los cuerpos han resentido la opresión social llevándolos a la pérdida de la salud y del bienestar integral. Ella aboga por cuestionar y resistir estas normas que perpetúan la violencia basada en el género, buscando liberar a las mujeres de las construcciones impuestas en sus cuerpos, enfermas de ellas.

La violencia psicológica de género se fortalece a través de tácticas del agresor como “amenazas de suicidio o de provocar desgracias en familiares, compañeros de trabajo o amigos de la víctima si ella hace lo que quiere sin contar con él o deja de hacer lo que él quiere”, con lo cual se busca “disuadir a las víctimas para que no busquen ayuda porque, de lo contrario, ellas serían responsables de lo que pudiera ocurrir a ellas y su entorno” (Expósito, 2010, p. 149), lo cual complica la ecuación para romper con el ciclo de la violencia porque además de todo, se carga a la víctima con responsabilidad sobre la vida del perpetrador —respecto de quien existe dependencia económica y afectiva— o de otros integrantes del círculo significativo a quienes saber el infierno emocional por el que atraviesa la víctima les generaría preocupación, angustia y miedo; ella, entonces, programada para reprimir su expresión emocional, de nuevo sufre en silencio porque eso es parte, también, de su mandato de sumisión.

Es necesario reflexionar a detalle y profundidad sobre la violencia psicológica de género, para superar tantos esfuerzos por soslayarla, negarla, ocultarla, invisibilizarla, minimizarla. “Si bien es cierto que la violencia ha sido reconocida como un hecho que, aun cuando ‘siempre ha estado ahí’, la naturaleza social desde donde se construye no es un hecho cuya comprensión se pueda considerar acabada” (Guzmán, 2015, p. 599). A pesar del aparente reconocimiento de la gravedad del problema y de los cada vez más amplios remedios institucionales que revisaremos en el siguiente capítulo, lo cierto es que no existe un efecto proporcional de las soluciones propuestas en el fenómeno de origen interseccional.

“Desde la interseccionalidad no basta con denunciar el sufrimiento de las mujeres, se debe sobre todo entender el lugar, el contexto y las implicaciones que las múltiples diferencias y desigualdades de las personas manifiestan frente a este grave problema. La interseccionalidad propone ir más allá de las consecuencias del patriarcado, pues existen otras matrices de dominación, como son la heteronormatividad, el racismo o el clasismo, que tienen una injerencia interseccional en los procesos de exclusión y poder que caracterizan a la violencia contra las mujeres”. (Guzmán, 2015, p. 608)

El síndrome de estrés postraumático es uno de los principales trastornos manifestados por las mujeres que han experimentado violencia de género, en cualquiera de sus formas pero de manera más sutil y silenciosa en aquellas víctimas de agresiones psicológicas. “Los síntomas principales son depresión, ansiedad, baja autoestima e inadaptación en diferentes áreas de la vida”. (Expósito, 2011)

La violencia psicológica de género tiene efectos evidentes y crecientes. “Sus víctimas van presentando una debilitación de sus defensas psicológicas, lo

cual se traduce en un incremento de los problemas de salud (enfermedades psicosomáticas, depresión, etcétera) y una marcada disminución en el rendimiento laboral (ausentismo, dificultades en la atención, etcétera)” (Fernández de Juan, 2004, p. 158). Y es que los efectos suelen ser devastadores: “Además de causar lesiones, la violencia lleva a que aumente el riesgo a largo plazo de la mujer a desarrollar otros trastornos” (Fernández de Juan, 2004, p. 159).

Fernández de Juan alude a la información con que se cuenta sobre los efectos de la violencia, refiriéndose a la violencia psicológica en particular: “Por pavorosos que resulten las huellas y resultados del maltrato corporal, para muchas mujeres las consecuencias psicológicas del abuso son aún más serias que los efectos físicos en tanto esta experiencia destruye su amor propio y las pone en mayor riesgo de diversos problemas de salud mental (...) Existen reportes que destacan que la degradación psicológica les ha sido más difícil de soportar que el abuso físico”. (Fernández de Juan, 2004, p. 161)

Partiendo del concepto de “maltrato invisible” formulado por Marta Torres, Fernández de Juan enlista algunas de sus características: asedio, abuso verbal, amenazas, intimidación, aislamiento, privación, sobrecarga de responsabilidades y distorsión de la realidad subjetiva. Estos rasgos del maltrato invisible, es decir, la violencia psicológica, terminan por minar la autoestima de la mujer (Fernández de Juan, 2004, pp. 161-162), además de que se convierte en la antesala de todas las demás formas de violencia que incluye el Violentómetro, incluida la materialmente feminicida, la más atroz expresión de violencia de género contra las mujeres.

Aunque aplicar la ley del hielo, “stalkear” en redes o celar podría parecer muy lejano de asesinar, en realidad no es solo la distancia representada en el Violentómetro entre ese tipo de agresiones lo que debemos observar; la atención

tiene que dirigirse a que, con cada maltrato, el riesgo para la víctima crece. El agresor, lejos de parar en sus ataques ante el dolor que infringe, insiste sistemáticamente. La violencia de género suele escalar y sus manifestaciones más sutiles están relacionadas con lo psicológico: ignorar, burlas hirientes, ley del hielo y celos disfrazados de protección son algunas señales tempranas del latente riesgo de feminicidio emocional. La pena por contar lo que se vive en la relación, la sensación de culpa impresa en la víctima por su victimario y el castigo social a la demostración de límites por parte de las mujeres, al no ser consideradas personas, son el caldo de cultivo de un drama hasta ahora innombrado.

2.5 Cuerpo y alma vulnerados y vulnerables

Las expectativas corporales exigidas por la sociedad a los cuerpos de mujeres y hombres lleva a aceptarlos o despreciarlos según se cuente con la forma, tamaño, proporción, postura, entre otros atributos, que estos desplieguen en el espacio que habitan. “La probabilidad de sentirse incómodo en el cuerpo de uno (forma por excelencia de la experiencia del ‘cuerpo alienado’), el malestar, la timidez o la vergüenza son tanto más fuertes en la medida en que es mayor la desproporción entre el cuerpo socialmente exigido y la relación práctica con el cuerpo que imponen las miradas y las reacciones de los demás”. (Bourdieu, 2000, p. 49) Aunque Bourdieu y otros plantean este tipo de reflexiones a propósito de la corporalidad física, yo propongo extender esas nociones al cuerpo emocional que, al ser violentado, también se aliena pero no solo de la realidad exterior sino de algo más significativo para la plenitud personal: el mundo interior. La desconexión corporal generada por el feminicidio emocional lleva a la víctima a ya no saberse guiar en su propio mapa

del alma, de aquello que la define como persona. Se vulnera la unidad corporal, el alma y la existencia material; indisociables como son.

La indefensión aprendida, también conocida como desesperanza o impotencia aprendidas son una “sintomatología (no un trastorno) que tiene su origen en la imposibilidad del individuo para salir de una situación adversa. La experiencia reiterada de no control lo conduce a la convicción de que, haga lo que haga, no será capaz de conseguir evitar la adversidad, por lo que, en consecuencia, padecerá un déficit motivacional, cognitivo y emocional” (Diez, 2022, p. 14).

Padecer dichas limitantes motivacionales, cognitivas y emocionales, implica detenerse o retroceder en las respuestas naturales e instintivas como huida y agresión, pero también en las respuestas voluntarias hasta disolverlas lentamente. Más aún, genera desórdenes conductuales, emocionales y cognitivos. En relación con lo antes referido, puede quedar claro por qué las personas, y específicamente las mujeres víctimas de feminicidio emocional no se perciben con herramientas para salir de la situación que las oprime y violenta, pues su afectación es integral, incluso en lo fisiológico por la somatización de las experiencias traumáticas que dejan huella en el cuerpo.

Si bien podemos pensar que no hay una situación o causa específica que detone la indefensión aprendida, pues varias personas pueden vivir las mismas experiencias adversas sin aparentes consecuencias, también se sabe que cada persona reacciona de formas diversas a los estímulos violentos o adversos dependiendo de sus recursos personales para interpretar, percibir y significar las situaciones, así como para enfrentar cada experiencia.

Sin embargo, la exposición reiterada a agresiones psicológicas normalizadas por el sistema patriarcal, como pasa a las mujeres con la construcción ideológica de género, es la forma más sencilla de llegar a la

indefensión aprendida, porque las circunstancias hostiles, la baja valoración, la sobrecarga de trabajo, las limitantes en las redes de apoyo personales e institucionales, el maltrato, la desigualdad de oportunidades son constantes, sistemáticos y ocurren desde todos los flancos de desarrollo, por ello es que forma parte de estructuras incluso invisibles pero latentes. En muchas mujeres, por tanto, la indefensión se encuentra presente pues desarma los recursos personales detonando el déficit o carencia afectiva, cognitiva, emocional y física.

Con la historia de represión hacia las mujeres, junto con todos los dispositivos creados para contener y someterlas, la condición aprendida para vivir desde la opresión y comportarse pasivamente sin irrumpir o transgredir en determinismos tan arraigados ha generado subjetividades que llevan a las víctimas a no sentirse o saberse capaces de hacer o responder ante la vida, ante sus oportunidades y condiciones reales de cambio y ello se debe a que la violencia ha cancelado estas creencias.

La pasividad como un aprendizaje no se debe a que las mujeres, o cualquier ser humano, sean incapaces de reaccionar de otra manera ante el contexto violento psicológica o físicamente. No existe tal cosa como “ella quiere seguir ahí”, “¿por qué no lo deja si es tan malo?” o “¡amiga date cuenta!”¹⁸: repetir ese tipo de cuestionamientos o señalamientos solo perpetúa el cargar la responsabilidad y culpa de una relación violenta a la víctima sin notar que precisamente por esa condición su conciencia está nublada, su autoestima anulada y su alcance de miras sobre herramientas disponibles para

¹⁸ Se trata de frases coloquiales que enfatizan la responsabilidad y culpa de las víctimas: se da por hecho que sería por decisión inexplicable que se persiste en una relación, como si no hubiera factores materiales y prácticos que hacen difíciles las separaciones; se cuestionan los criterios e incluso pone en duda la capacidad intelectual y moral de las mujeres para mantener relaciones de pareja sustentables; se descalifica, en fin, la lucidez y vínculo con la realidad de las mujeres con frases que no son inocentes.

ser escuchada, ayudada, creída se reduce al grado de no ver más que las agresiones como justificadas. Finalmente, la sociedad insiste en gritarle que eso le pasa por ser como es; ella se lo buscó. El drama es real y cotidiano; también silencioso: no es que las víctimas no quieran hacer nada para romper el ciclo, es que no pueden. ¿La escucharemos?

2.5.1 Pasividad, la máscara del feminicidio emocional

Las personas que padecen trastornos de origen traumático, por ejemplo, por violencia psicológica de género, son vulnerables a la hiperactivación, es decir, a sentir demasiada activación o muy poca activación fisiológica, incluso, con frecuencia oscilan entre estos dos extremos, según indica Ogden (2009). Lo que muchas personas y estructuras sociales interpretan como pasividad frente a la violencia padecida es, en realidad, una reacción a la experiencia traumática: “Un desvanecimiento de las emociones y las sensaciones, un entumecimiento, una sensación de muerte o de vacío, de pasividad, y posiblemente de parálisis” (Ogden, 2009, p. 87). A eso me refiero cuando hablo de estar muerta en vida como característica central del feminicidio emocional.

Si para garantizar su seguridad, una persona no logra a través del ataque y fuga ponerse a salvo, “la otra rama del sistema nervioso parasimpático, el complejo vagal dorsal, pasa a ser la siguiente línea de defensa”. Lo cual ocurre de la siguiente manera:

“La rama dorsal del nervio vago, el vago no mielinizado, que también se origina en el tallo cerebral (en el núcleo motor dorsal del vago), es el más primitivo de estos sistemas. Su intervención se desencadena a causa de la hipoxia (la falta de oxígeno en los tejidos corporales) y permite disminuir la activación fisiológica en dirección a la zona de hipoactivación. La rama vagal dorsal posibilita la inmovilización relacionada con la supervivencia

como, por ejemplo, la muerte fingida [hacerse el muerto], el apagado conductual y el síncope” (Ogden, 2009, p. 94).

Lo que sucede en el cuerpo es que el aumento del tono vagal dorsal propicia la conservación de la energía, es decir, muchas de las funciones del cuerpo se ralentizan incluidas la frecuencia cardiaca y respiratoria. La persona puede experimentar una sensación de entumecimiento, al grado de una desconexión mental, así como de la propia identidad. En casos extremos puede presentarse desvanecimiento, vómitos o pérdida del control del esfínter rectal, reacciones fisiológicas instintivas detonadas corporalmente con el objetivo de garantizar la supervivencia (Ogden, 2009, p. 95). El estrés por sí mismo no mata, pero el estrés prolongado puede causar graves problemas de salud.

Es importante reconocer por qué muchas mujeres frente a la violencia de género en apariencia tienen una actitud pasiva, cuando en realidad se trata del último recurso evolutivo del sistema de reserva; es la respuesta más primitiva del cuerpo tratándose de salvar (Ogden, 2009, p. 95). En alguna otra tesis podríamos trazar, por ejemplo, el origen del tristemente famoso “calladita te ves más bonita” hacia esta respuesta instintiva del cuerpo físico “inmóvil y lenta, puedes sobrevivir”: lo cultural también tiene intuiciones. Por ahora, basta situar en nuestra fisiología la raíz de una errónea y perjudicial concepción de las víctimas de violencia de género como pasivas. Es la máscara detrás de la cual se pueden localizar víctimas de feminicidio emocional.

2.5.2 Muertas en vida

La forma en que el feminicidio emocional fractura la visión subjetiva de las mujeres víctimas de dicha violencia tiene efectos alarmantes: “Quienes atendemos a mujeres maltratadas conocemos bien este fenómeno: mujeres que

viven en condiciones de desprecio, de humillación, de abuso, controladas, acosadas, también agredidas física o sexualmente, y que experimentan estas situaciones con la ‘normalidad’ que produce la habituación” (Romero, 2014, p. 169).

Horno (2009) enumera algunas de las consecuencias de la violencia de género a largo plazo, “hasta llegar a configurar patologías definidas”, en lo físico: “Dolores crónicos generales. Hipocondría o trastornos psicósomáticos. Alteraciones del sueño y pesadillas recurrentes. Problemas gastrointestinales” (Horno, 2009, p. 87). Los efectos, porque no somos solo cuerpo sino personas en unidad de cuerpo y alma, no quedan ahí; escalan a lo conductual: “Intentos de suicidio. Consumo de drogas y alcohol. Trastorno disociativo de identidad. Desórdenes alimentarios, especialmente bulimia”; lo emocional: “Depresión. Ansiedad. Baja autoestima. Síndrome de estrés postraumático. Dificultad para expresar sentimientos”; lo sexual: “Fobias sexuales. Disfunciones sexuales. Falta de satisfacción sexual o incapacidad para el orgasmo. Alteraciones de la motivación sexual. Dificultad para establecer relaciones sexuales, autovalorándose como objeto sexual”. Tocan también a lo social: “Problemas de relación interpersonal. Aislamiento. Dificultades de vinculación afectiva con los hijos. Mayor probabilidad de sufrir revictimización, como víctima de violencia por parte de la pareja” (Horno, 2009, p. 88).

En otras palabras, las víctimas de lo que he nombrado feminicidio emocional son mujeres muertas en vida. Además de las consecuencias en su salud física y psicológica, la mujer que padece dicha violencia tendrá “un mayor impacto sobre su autoestima y sus sentimientos de inadecuación (‘estoy loca’, ‘es que soy así’, ‘esto me pasa por ser así’...), por atribuirse a sí misma la causa y el origen de su malestar, al no ser consciente de la relación de abuso en la que está inmersa” (Romero, 2014, p. 171). Recordatorio de hace un par de incisos:

la sociedad le grita tanto que ella se lo ha buscado, que ella lo interioriza; lo cree. Su voz es la de sus detractores, sus críticos, sus juzgadores superficiales del infierno interior y exterior cotidiano que enfrenta, la mayoría de las veces, sin ella misma hacerlo consciente y, como se ha explicado anteriormente, confundir las agresiones con actos de cuidado o hasta manifestaciones legítimas de amor.

El feminicidio emocional atenta contra un elemento evolutivo característico de la raza humana: la capacidad de placer. Ese gozo, esos gustos que nos hacen sentir vivas como personas se esfuman, se agotan ante la pasividad detonada como instinto de sobrevivencia. En particular, las mujeres que han pasado por situaciones de violencia psicológica de género de forma sistemática y continua presentan daños profundos en su capacidad de sentir placer. Se configura así un entramado de condiciones adversas que se convierten en una condición de la cual es difícil salir.

“Su capacidad para las emociones positivas también está marcadamente reducida. Han acabado por asociar el afecto positivo con la vulnerabilidad al peligro, sobre todo si la relajación, las risas, la jovialidad, y el orgullo y el placer asociados a lograr algo les hicieron correr el riesgo de ser humillados o agredidos” (Ogden, 2009, p. 486).

Es así como las mujeres que viven violencia de género en sus diversas modalidades se terminan por acostumbrar a las acciones y objetivos que implican evitar el dolor y el miedo, u otras emociones positivas vinculadas con el placer. Es tal el temor vinculado con la violencia de quien debería ser fuente de protección y satisfacción¹⁹ que las lleva a la negación de su propia corporalidad, al total desconocimiento de “sus propias preferencias, qué

¹⁹ 80% de los agresores psicológicos de mujeres son su pareja, ex pareja o algún familiar, de acuerdo con Inmujeres.

actividades les brindan placer, satisfacción, alegría y demás sensaciones de bienestar, qué les suscita curiosidad o interés, o qué estímulos sensoriales les parecen más agradables o significativos” (Ogden, 2009, p. 487).

El placer está vinculado de forma fundamental con la capacidad de acción, de reacción frente a la violencia. La ausencia de placer también es la ausencia de movimiento en búsqueda del bienestar. El feminicidio emocional arrebatada toda esperanza de una vida libre de violencia. Soslayar la complejidad de sus repercusiones en la corporalidad sufriente de las mujeres es contribuir a su perpetuación y reproducción. Hoy más que nunca es necesario echar luz sobre este fenómeno, nombrándolo, caracterizándolo, describiéndolo para dar paso a su superación.

Para Nieto, “La violencia de género, como fenómeno multidimensional, no solo impacta sobre las mujeres que la sufren, sino también supone un fuerte cuestionamiento de las bases sobre las que se sustentan nuestras sociedades del bienestar” (Nieto, 2014, p. 141). Por tanto, la solución también debería ser una preocupación social generalizada. Sobre todo ante un fenómeno que es alarmantemente progresivo ya que, la violencia emocional es antesala de todas las demás modalidades de violencia, incluida la sexual y física, como ya se ha explicado ampliamente en este texto.

2.6 Feminicidio emocional: horizonte de prevención

Mientras no se reconozca lo alarmante de esta situación, mientras se siga sistemáticamente tratando de negarla, no habrá un registro oficial de su incidencia, ya que las cifras oficiales nunca alcanzarán a registrar el número de muertas en vida por el cotidiano abuso minimizado socialmente y normalizado incluso a nivel interior (Esparza, 2023). De ahí lo apremiante de avanzar en la

conceptualización del feminicidio emocional, su descripción, caracterización, medición e incluso tipificación en la ley.

Por mucho tiempo las expresiones de violencias físicas contra las mujeres adultas receptoras eran las únicas o más reconocidas, merecedoras de atención y, recientemente, castigadas de manera penal. Hoy en día, al reconocerse muchas más formas de violencias y hacia un mayor número de personas que les afecta de manera directa, ya no es posible aceptarlas como prácticas normales o naturales, sino que requieren legitimar su castigo y visibilizarlas como problema de salud pública mundial, lo que ha puesto a la luz las implicaciones psicoemocionales que estas tienen no solo en las mujeres adultas receptoras de violencias, sino también en la familia, la sociedad, en la economía y, en general, en el desarrollo del país.

Hablar de consecuencias psicológicas implica reconocer cómo la violencia lastima la mente y la experiencia humana, pues trastoca, limita, disminuye y/o anula los elementos de la psique humana: la percepción propia y del entorno; la motivación hacia algo y hacia la vida misma; la atención personal, hacia otras personas y hacia cosas que pueden ser importantes para el desarrollo pleno; la capacidad o facultad de entender, razonar, saber, aprender y de resolver problemas que incluso, a la vista, pueden resultar sencillos; la personalidad; la forma de entender y vivir el amor propio y el amor hacia otras personas; la capacidad de reconocerse a sí mismas, de tener conocimiento y percepción de su propia existencia y de su entorno; aún más, puede desarrollar comportamientos que pasan inadvertidos, incluso, para la propia persona al no depender de su voluntad; las relaciones interpersonales y el funcionamiento bioquímico del cerebro (Recalde, 2013). Las consecuencias psicológicas, producto de la violencia, más reconocidas y de las cuales se derivan estados

psicoemocionales son los trastornos de ansiedad, depresión, estrés postraumático y baja autoestima.

Un dato indudable es que la violencia psicológica sistemática y recurrente es más difícil de sanar que la física, y las mujeres que la sufren son más difíciles de identificar, ya que al no haber moretones visibles ni marcas en la piel, no es fácil sospechar que esa amiga, colega o familiar la está padeciendo. Y aunque la muerte en vida es evidente por la profunda afectación de la salud mental, autoestima y autoconcepto, se encubre en el manto de la resignación a que la vida es así. El concepto de feminicidio emocional es importante y apremiante porque nos permitirá generar una alerta respecto al riesgo de no actuar a tiempo, es decir, desde la primera agresión, por pequeña o inofensiva que parezca.

El feminicidio emocional es una realidad de alta incidencia y aún mayor cifra negra (Ola Violeta, 2024). Como se ha explorado durante este capítulo, atenta directamente contra la vida, contra la posibilidad del desarrollo de la vida de las mujeres que lo viven, pues pierden toda capacidad de buscar ayuda para retomar su vida en condiciones de bienestar, incluso para huir ante un evidente escalamiento de la violencia. Además, tiene como agravante que se da en el terreno psicológico y emocional por parte de un agresor que aprovecha la confianza, el amor y la fragilidad de la víctima. Baja autoestima, inseguridad y sentimientos de culpa provocados por el violentador emocional son el inicio del riesgo feminicida en los tamizajes que aplican autoridades y academia. Sólo faltaba nombrar este peligro. Ya tiene nombre: feminicidio emocional.

Capítulo 3. Feminismo y remedios institucionales

Mientras el patriarcado propicia, constituye y justifica el feminicidio emocional, el feminismo, como discurso académico y como discursos de acción práctica de liberación de la mujer, se constituye en el fundamento y soporte de la recuperación de la vida y la esperanza de “otro modo de ser humano y libre. Otro modo de ser” (Castellanos, 1985). Dentro de la discusión del feminismo están presentes conceptos centrales, que provienen de tradiciones milenarias, como el hilemorfismo aristotélico, por ejemplo, la necesaria reflexión sobre la complejidad de la relación entre el cuerpo y alma, materia y forma, así como posturas que superan la dicotomía apostando por posiciones integrales.

Frente a la violencia de género, paradójicamente, el patriarcado prescribe tratamientos para las mujeres, desde sus parámetros, sin considerar la perspectiva, irónicamente, de ellas. De nosotras.

“La respuesta que se va perfilando con claridad es que gran parte de estos sufrimientos femeninos tienen que ver, precisamente, con la condición de ser mujer, condición que al no ser tomada suficientemente en cuenta, hace que los recursos y medios terapéuticos no sean todo lo eficaces que podrían ser” (Dio, 2014, p. 10).

Incluso las propuestas bien intencionadas que no parten del reconocimiento de la violencia psicológica de género que genera el patriarcado como antecedente del feminicidio emocional, tienen claros límites:

“Sus explicaciones comprenden a las estructuras sociales, como la económica, la justicia, el racismo, etc. Pero estas explicaciones tienen un límite en su aplicación, cuando se trata de nuestros cuerpos y nuestras

vidas de mujeres, ahí la liberación, la justicia social, la descolonización, la no explotación y no discriminación, no actúan ni existen, al contrario, la violencia hacia las mujeres se intensifica” (Paredes, 2014, p. 62).

Los supuestos caminos de sanación de carácter convencional, frecuentemente dictados por el patriarcado ya no son suficientes, han mostrado de forma rotunda su agotamiento, por eso es tan importante la forma en que el feminismo ha construido y sembrado caminos alternativos, creativos, con otros acentos y matices desde lo femenino, y recuperando la integración entre cuerpo y alma, fortaleciendo la autoestima de las mujeres, construyendo nuevos polos y lugares seguros para todas las personas.

3.1 Filosofía feminista

Como se puede apreciar en un recorrido histórico, a pesar de que algunos sistemas filosóficos han intentado por diversos medios mantener un velo sobre la mujer y sus posibilidades de desarrollo integral, también hay varios ejemplos notables de un pensamiento filosófico que se ocupan de construir y desarrollar sistemáticamente opciones que logran incluso la institucionalización desde una noción que considera a la mujer en su justa dimensión y complejidad, con vías a su plena emancipación y por crear las mejores condiciones para el ejercicio de sus derechos.

“La *mirada de género* intenta transmitir las experiencias que se van acumulando sobre cómo entender las problemáticas femeninas, condición indispensable para que la subjetividad femenina y sus peculiaridades dejen de ser consideradas «un misterio», «el continente negro», «un enigma», y pasen a ser reconocidas por todo aquel o aquella que escuche la legitimidad de sus malestares” (Dio, 2014, p. 10).

Si la filosofía es definida por la Real Academia de la Lengua Española (2024) como el “conjunto de saberes que busca establecer, de manera racional, los principios más generales que organizan y orientan el conocimiento de la realidad, así como el sentido del obrar humano”, hacer este recorrido histórico por la evolución de los sistemas filosóficos y sus principales representantes en cuanto a reconocimiento del derecho humano a la igualdad “es un ejercicio de feminismo filosófico que nos permite saber algo más sobre el pensamiento de la desigualdad del que venimos, en el que todavía hoy nos movemos y que hace inexcusable un proyecto feminista de transformación político, teórico y práctico” (Posada, 2015, p. 25).

Para lo anterior, no basta con nombrar, es indispensable asumir la deuda histórica en la concepción de la mujer como persona con plena capacidad de desarrollarse en este mundo porque solo desde esa claridad podremos redimensionar nuestra presencia en tanto cuerpo físico y emocional. Y en la ruta hacia ese objetivo, el feminismo, incluso antes de existir política e institucionalmente, “como teoría y como movimiento social ha recorrido un largo camino repleto de dificultades hasta llegar a redefinir la violencia contra las mujeres como un elemento estructural del poder patriarcal y un grave problema social y político”. (De Miguel, 2008, p. 130)

El feminismo ha aportado argumentos de gran consistencia teórica que habilitan el viraje de la reflexión a temas que se pretendía negar, dentro de los cuales destacan los relativos a la violencia machista y sus consecuencias. Destacadamente coloco en el horizonte de evolución de estas nociones, el feminicidio emocional y la esperable respuesta institucional a esta crisis.

3.2 Práctica feminista y opciones de ayuda

La propuesta feminista es amplia, lo suficiente para incluir alternativas a nivel micro y macro, ambos tan importantes como complementarios. En una dimensión concreta y cercana, la práctica feminista ha desarrollado opciones de conexión y sanación tanto de la corporalidad como de las emociones. En un nivel macro, se ha traducido en propuestas de política pública y proyecto de nación que pasan por una transformación de las instituciones y el establecimiento de un marco normativo que posibilita el reconocimiento pleno de los derechos de las mujeres a vivir una vida libre de violencia.²⁰

Los feminismos coinciden en la importancia de la emancipación de las mujeres, por lo que rompen con las restricciones impuestas por el pensamiento patriarcal dominante en diversos ámbitos. Paredes (2014) explica con claridad la tarea: “Es una propuesta teórico política, que nace de prácticas sociales, producimos lo que llamamos conocimiento útil, es decir que estamos lejos de elucubraciones teórico académicas, que poco aportan a la solución de los problemas que nos lastiman” (Paredes, 2014, p. 61). Siendo precisamente el feminicidio emocional un tema que nos debe ocupar y mover a la intervención oportuna, sin demoras. En ese sentido, la propuesta que aquí se presenta comparte dicha preocupación por construir un conocimiento útil, práctico, asequible a las mujeres que viven los estragos de la violencia psicológica de género.

²⁰ A unas horas de haber tomado posesión como Presidenta de la República, la Dra. Claudia Sheinbaum Pardo presentó Reformas Constitucionales para proteger y ampliar los derechos de las mujeres mexicanas, al consolidar la igualdad sustantiva, la perspectiva de género y el derecho a una vida libre de violencia; lográndolo al modificar los artículos 4, 21, 41, 73, 116, 122 y 123 de la Constitución, así como 7 leyes secundarias. El 15 de noviembre de 2024 las reformas se publicaron en el Diario Oficial de la Federación y ese día la Presidenta afirmó: “Hay un reconocimiento de la desigualdad histórica, de tal manera que no solo es el acceso a la educación, a la salud, a todos los derechos, sino también un reconocimiento de esa desigualdad histórica y que, por lo tanto, tienen que ser abiertos todos los espacios para poder resolver esa desigualdad histórica para las mujeres”.

“Las propuestas feministas aportan la defensa de la centralidad de la vida frente a la prioridad de las relaciones mercantiles que todo lo supeditan a la acumulación del capital; las ecologistas ponen el foco en la sostenibilidad de la vida del planeta como condicionante de cualquier propuesta socioeconómica de futuro, y la del desarrollo humano sostenible, comparte con las anteriores su apuesta por poner en el centro la calidad de vida de las mujeres y los hombres, basándose en unos criterios de libertades tanto individuales como colectivas en un marco de justicia social. Por lo tanto, todas ellas ofrecen elementos vitales de debate y vertebración de estrategias alternativas al modelo actual vinculadas a las realidades de cada sociedad, ya que la participación de las mujeres y hombres en el diseño, seguimiento y evaluación de las mismas es un elemento básico de los tres enfoques” (Jubeto, 2014, p. 59).

La filosofía feminista logró colocar la discusión sobre el cuerpo en un lugar distinto del que le había asignado el patriarcado, en esta propuesta, por ejemplo, se suman ideas provenientes de fuentes alternas como hilemorfismo aristotélico, la filosofía del yoga y la teoría del Desarrollo Humano para contribuir a una propuesta con potencial de institucionalización para crear relaciones sanas²¹ y validar la expresión emocional que de no ocurrir se conserva en una olla de presión cuyo destino indiscutible será la

²¹ En la organización Ola Violeta encabezé la creación del taller “Conciencia Corporal para Crear Relaciones Sanas” en que abordamos temas como el autocuidado, la salud mental y la conciencia corporal como derechos invisibilizados que una vez asumidos como derechos que son contribuyen a transformar condiciones al hacer notar a las participantes que figuras como la de la madre abnegada son cargas culturales que normalizan violencias que no deben ser aceptadas sino contra las que hay que luchar. El objetivo global del taller es trabajar por el derecho a la conciencia corporal de niñas y mujeres.

despersonalización de la mujer víctima, tanto a los ojos de la sociedad como en su propia mirada interna.

Ante las posibilidades de acción y contención que abre la violencia de género contra las mujeres, fenómeno que como se ha demostrado a lo largo de este texto es estructural, es necesario reconstruir un horizonte de recursos que acerquen esperanza a las víctimas. Desde el activismo feminista, podemos hablar de avances.

3.3 Desaprender para reaprender

En el contexto de la Agenda 2030 de la ONU, vale la pena situar las aportaciones de la Dra. Judith Herman (2004), quien refiere el estrés postraumático como una experiencia abrumadora y opresora que amenaza la integridad física y psicológica de una persona, pues resulta fundamental comprender el impacto social y cultural del trauma por violencia psicológica de género, así como el papel de la autoridad en la recuperación, dado que desde ahí se opera la justicia restaurativa; afirmo que el trauma de estar muerta en vida es un problema público.

En consecuencia, no basta con fortalecer a las mujeres en la toma de decisiones o el conocimiento de sus opciones institucionales de ayuda, mucho menos con solo crear las líneas de emergencia, dependencias e intervenciones terapéuticas o jurídicas ejemplificadas en el inciso anterior. Es necesario socialmente primero desaprender y después aprender nuevas formas de entender y asumir su situación como personas, como sujetas y no objetos de derechos, pero también desestructurar la violencia en las instituciones socializadoras, llámese familia, escuela, religión, medios de comunicación, estado, etcétera.

La libertad exige autonomía y actuar bajo el libre albedrío, por ello la liberación ha llevado a tiempos de resignificación, construcción, y la elaboración de nuevos dispositivos en los que los discursos, prácticas, normas, leyes y demás mecanismos tienden a la no violencia y la igualdad entre las personas. Pero para ello se debe atravesar por procesos personales e íntimos para identificarse, reconocerse y valorarse desde lo más profundo de la dignidad. Sobre ellos se abundará en el Capítulo 4.

Una forma de desaprender a reprimir nuestras emociones frente a lo que nos disgusta o agrede es desarrollar la conciencia corporal para validar las emociones y fortalecer la autoestima. Es, en realidad, un camino preventivo de la violencia de género porque nos empodera para saber que ningún tipo de maltrato es aceptable, ni siquiera el más sutil o normalizado.

Como se explicó a detalle en el Capítulo 2, el feminicidio emocional arrebató la vida desde la desconexión corporal, la pérdida del horizonte de vida y la destrucción de la autoestima, por tanto, es necesario remontar su camino de aniquilación precisamente reconstituyendo la salud mental de las mujeres víctimas. Es desde la sororidad y el compromiso crítico, desde lo individual, pasando por lo comunitario, hasta lo institucional que se podrán construir las soluciones que demanda un problema tan grave como el feminicidio emocional.

Es indiscutible la importancia de la autonomía y la liberación de las mujeres para fortalecer su autoestima, promoviendo la toma de conciencia y la resistencia frente a las opresiones de género, subyacentes a la violencia machista. Las mujeres han sido históricamente sometidas a roles predefinidos para beneficio de las y los otros y no para ellas mismas. Los “cautiverios”

(Lagarde, 2015)²² cotidianos de las mujeres afectan su posibilidad y derecho a ser personas; las anulan.

En este sentido, el concepto de sororidad introducido en el lenguaje feminista y de género enfatiza el valor e importancia de la solidaridad entre mujeres para enfrentar las desigualdades de género. Su enfoque impulsa a las mujeres a reconocer y valorar sus propias experiencias, fortaleciendo así su autoestima a través de la comprensión colectiva de las luchas compartidas. Coincido con la lectura de la autoestima construida desde una perspectiva feminista, enfocándose en la liberación, el empoderamiento, la conciencia crítica, el desafío de las limitaciones impuestas por las normas de género y la solidaridad como elementos clave para reconstruir y/o fortalecer la identidad, la autonomía y el bienestar de las mujeres en colectivo, pero también a nivel íntimo.

La primera relación que se reconstruye es la que tenemos con nosotras mismas, al abrazarnos sin juicios y liberarnos de los constructos sociales en la base del performance de los sexos. A los hombres también les haría mucho bien deshacerse de los obstáculos machistas para su expresión emocional. Desaprender es una ruta hacia la igualdad sustantiva que nos involucra a todas y todos, en tanto personas integrantes de comunidades.

²² La antropóloga Marcela Lagarde y de los Ríos desarrolló el concepto de “cautiverios” de las mujeres, que puede explicarse de esta manera: “cautiverio es la categoría antropológica que sintetiza el hecho cultural que define el estado de las mujeres en el mundo patriarcal: se concreta políticamente en la relación específica de las mujeres con el poder y se caracteriza por la privación de la libertad” (1990, 151). Lagarde partió de que “todas las mujeres están cautivas por el solo hecho de ser mujeres en el mundo patriarcal” (1990, 36). Su categoría de “cautiverio” es “síntesis del hecho cultural que define el estado de las mujeres en el mundo patriarcal [y] se concreta en la relación específica de las mujeres con el poder, y se caracteriza por la privación de la libertad, por la opresión [...] El cautiverio caracteriza a las mujeres por su subordinación al poder, su dependencia vital, el gobierno y la ocupación de sus vidas por las instituciones y los particulares (*los otros*), y por la obligación de cumplir con el deber ser femenino de su grupo de adscripción, concretado en vidas estereotipadas, sin alternativas” (1990, 36-37).

3.3.1 Feminismo comunitario

Desde esta corriente de pensamiento también nos planteamos preguntas fundamentales sobre ¿cómo hacemos comunidad? ¿Cuáles son las opciones para enfrentar entre todas y todos el problema del feminicidio emocional? La respuesta que da el feminismo es la apuesta por entender la acción de emancipación como una labor desde la colectividad. En buena medida, en América Latina ha sido del feminismo comunitario.

“El feminismo comunitario es abrir un espacio para la igualdad de luchas y pensamientos de las mujeres en el mundo, sin que las hegemonías occidentales nos arrinconen o se pongan de modelo a alcanzar. Es hablarles de igual a igual y en el mismo lenguaje a todas la mujeres luchadoras del mundo entero, aprendiendo de ellas, convocando a ellas, enseñando a ellas y respetándonos mutuamente” (Paredes, 2014, p. 60).

Por ejemplo, abiertamente el feminismo comunitario se cuestiona sobre la exploración de la autonomía de nuestros cuerpos como medio de emancipación y libertad. También reivindica la energía espiritual de nuestros cuerpos; es otra forma de enunciar la unión entre alma y cuerpo desde una agenda contemporánea en la cual el enfoque centrado en la persona es indispensable para leer y articular a la sociedad. La persona hombre y la persona mujer, en igualdad sustantiva al menos como horizonte de desarrollo en tanto se concretan los Objetivos de Desarrollo Sostenible asociados a esa noción.²³

²³ Como se señaló en el capítulo anterior, el ODS 5 es el objetivo directamente relacionado con la igualdad de género y la erradicación de las violencias en contra de las mujeres (“lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas”); sin embargo, varios otros ODS contribuyen en la misma dirección e incluso podría argumentarse que en cierto sentido sólo el cumplimiento del conjunto de los ODS pueden llevar a la situación deseable de igualdad y oportunidades para todas y todos los miembros de cualquier sociedad.

Algunas autoras observan un punto climático en lucha por la liberación en “el momento en que la mujer comienza a exigir una existencia como sujeto histórico-social en el hecho de representar contemporáneamente uno de los polos de una relación natural (mujer-hombre, mujer-maternidad), se encuentra obligada a romper con todos los viejos equilibrios, poniendo en discusión cada nivel de opresión, privado y público, individual y social, que no puede ya más mistificarse con su incapacidad natural”. (Basaglia, 1987, p. 12). Si lo dijéramos en palabras de Lagarde, sería el punto en el cual se rompe el cautiverio de la madresposa. En última instancia y con palabras sencillas, el buen trato como principio de relación entre personas, más allá de hombre o mujeres, implica el cambio en las formas de relación entre las mujeres y con las demás personas en el mundo.

Desde esa visión crítica de la historia y la cultura, es que el feminismo construye su reflexión:

“El feminismo comunitario es un movimiento social, que responde a la forma circular del conocimiento y del pensamiento, que recuperamos críticamente de nuestros pueblos originarios, formas del ser y del pensar que hoy las tomamos, las representamos y replanteamos, para que nos permitan superar formas de construir conocimiento fragmentado, androcéntrico, lineal, racional y dominador de la naturaleza, formas que son incapaces de relacionar y tejer formas de la vida, para todo lo que vive y existe” (Paredes, 2014, p. 61).

Desde la visión comunitaria se asume que las luchas para la recuperación y defensa de los territorios comprendidos como tierras empiezan en la recuperación del territorio-cuerpo porque “las violencias históricas y opresivas

existen tanto para mi primer territorio cuerpo, como también para mi territorio histórico, la tierra» (CMCTF, 2017, p. 16).

A partir del horizonte abierto por el feminismo se reconoce que:

“El reto al que nos enfrentamos, tanto individual como colectivamente, consiste en restablecer el contacto con los sentidos. Son muchos los arroyos que hoy día afluyen –de manera casi inadvertida y peor entendida todavía– al río cada vez más caudaloso de la atención, la compasión y la sabiduría. Ignoramos hacia dónde se dirige esta corriente en la que individual y grupalmente nos hallamos inmersos, pero, en cualquiera de los casos, se trata de un viaje colectivo cuyo destino no está fijado ni predeterminado de antemano” (Kabat-Zinn, 2018, p. 30).

3.3.2 Sororidad

Frente al conocimiento androcéntrico, fragmentado y lineal, el feminismo plantea la esperanzadora opción de optar por un acuerdo donde las mujeres se acompañen para enfrentar problemas, librar obstáculos y crear redes. Hoy les llamamos redes sororas.

“La sororidad es una dimensión ética, política y práctica del feminismo contemporáneo. Es una experiencia de las mujeres que conduce a la búsqueda de relaciones positivas y a la alianza existencial y política, cuerpo a cuerpo, subjetividad a subjetividad con otras mujeres, para contribuir con acciones específicas a la eliminación social de todas las formas de opresión y al apoyo mutuo para lograr el poderío genérico de todas y al empoderamiento vital de cada mujer” (Lagarde, 2012, p. 560).

La sororidad ha servido de sustento discursivo para concretar las luchas y activismo feminista en programas de gobierno y política pública con perspectiva de género, es un sustrato capaz de desarrollar un renovado código ético implícito del ser persona mujer a través del reconocimiento pleno de esa calidad en todas las demás mujeres y también con todas las personas.

“Esta ética se acompaña de una estética, la estética de un buen trato entre nosotras. De tal manera que vayamos eliminando los malos tratos, la hostilidad, la violencia entre nosotras. Si le pedimos al mundo que respete a las mujeres, asumimos que somos nosotras las primeras en respetarlas” (Lagarde, 2001, p. 109).

En el contexto del grave problema detectado y nombrado a través del término feminicidio emocional a lo largo de este texto, la sororidad se consolida como una de las claves para recuperar y fortalecer la autoestima de las mujeres, diezmada por las agresiones cotidianas. Y no solo a nivel individual, pues considero que puede encontrar eco para desarrollar remedios institucionales guiados por una de las más famosas afirmaciones feministas acuñada por Lagarde en “Lo personal es político, pero también lo político es personal” (Lagarde, 2020, p. 23).

Coincido con su visión de que existen dos formas de trabajar la autoestima, una es la promovida por la mercadotecnia y grupos conservadores o de esquemas patriarcales, en la cual se busca que las mujeres trabajen desde lo individual con una idea ahistórica que no recuerda el agravio colectivo de las mujeres, el agravio y hostilidad de género y la otra, como si el problema fuera solo suyo y, de ser posible, producto de su exageración, drama, situación hormonal o intensidad, como se explicó en el Capítulo 2 porque así el problema se limita a la experiencia de una mujer despersonalizada, quien además debería

resolverlo en privado. Esto en contraste con la perspectiva feminista de la autoestima de las mujeres como un problema público y político, colectivo y estructural.

Desde esta perspectiva, “la reflexión sobre esta problemática proviene de la crítica deconstructiva de concepciones que coloca las transformaciones externas de la persona y las metas sociales y políticas colectivas por encima de las necesidades y la realización personal.” (Lagarde, 2020, p. 20-21). La sororidad ha sido un elemento esencial, incluso antes de ser nombrada como tal, en la búsqueda de transformar condiciones y situaciones personales porque si las mujeres no se hubieran solidarizado a través de un acuerdo identitario que trascendiera sus diferencias menores para acuerparse desde las vulnerabilidades mayores que las hermanan a la hora de luchar, levantar la voz y hasta a riesgo de perder su propia vida como sucedió a “Las Mariposas” Mirabal²⁴ para avanzar hacia un mundo que dé cabida en lo colectivo a lo individual, sostenido en justicia y equidad.

Trabajar a favor de la autoestima de las mujeres y de sanar las huellas de la violencia machista en sus cuerpos en tanto unidad física y del alma a nivel institucional demanda acción política iniciada en el reconocimiento de las causas de la opresión de las mujeres, así como el desarrollo de mecanismos de reparación del daño a través de acceso a la justicia, oportunidades de autonomía económica, servicios de auxilio en emergencias, entre otros.

Si hablamos de remedios institucionales, es imposible omitir la responsabilidad de autoridades y sociedad civil de cuidar la institucionalidad de

²⁴ El 25N, por el 25 de noviembre, es la fecha anual en que se conmemora el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres. Esto ocurre en memoria de las hermanas Mirabal, Patria (36), Minerva (34) y María Teresa (25), conocidas como Las Mariposas, quienes vivían en República Dominicana bajo la dictadura de Trujillo. El año de 1960, el 25 de noviembre fueron asesinadas en un acto represivo del régimen, pero su muerte provocó reacciones sociales y se convirtieron en heroínas y, con el paso del tiempo, en símbolos y referentes de resistencia contra la violencia de género.

género que está siendo amenazada en muchos países por el regreso al poder de visiones conservadoras y anti derechos. Por ejemplo, es indispensable pensar en igualdad desde la perspectiva de triángulo de hierro²⁵ o preguntarnos cómo lograr que las leyes conquistadas durante los últimos 20 años se transformen en igualdad sustantiva. Estamos convocadas a replantear la noción todos los derechos para todas las mujeres para sostener que somos la generación igualdad en hogares, escuelas, centros de trabajo porque mientras las intersecciones de vulnerabilidad, por ejemplo, por origen indígena o padecimiento de alguna discapacidad se mantengan como agravantes o factores de invisibilización de mujeres en tanto personas, ningún esfuerzo institucional habrá sido suficiente ni satisfactorio, y no hay forma de registrar el avance si no se cuenta con datos al respecto; lo que no se mide no existe y hemos trabajado mucho para romper el silencio estadístico, pero falta mucho.²⁶ También debemos empezar a tocar abiertamente la necesidad de generar un discurso de apropiación de políticas de igualdad hacia los hombres, especialmente los jóvenes.

Para quienes tenemos acción desde lo institucional, es tiempo de preguntarnos qué hacemos bien para consolidarlo con metas ambiciosas pero reales, alcanzables. Reflexionar desde un enfoque interseccional para ver quién se está quedando atrás a pesar de todos los esfuerzos y herramientas

²⁵ En la teoría de gestión de proyectos existen diversos modelos y uno de ellos, con probada trayectoria pues fue creado en 1969 por el ingeniero civil británico Martin Barnes, es el del “triángulo de hierro” que recomienda equilibrar tres factores: el alcance, el costo y el tiempo que se requieren para alcanzar los objetivos del proyecto. La perspectiva es que las tres variables están interconectadas y debe siempre tomarse en cuenta esa relación, por eso se habla también de “triple restricción” con relación a este modelo de gestión, pues busca el balance para mantener conectado el triángulo formado por ellas, evitando su ruptura y el fracaso en conseguir los resultados deseados.

²⁶ Un instrumento en este sentido es la Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS) del INEGI, que registra datos desfavorables pues, por ejemplo, entre 2017 y 2022 encontró que las mujeres encuestadas que reportaron haber padecido actos discriminatorios creció del 20.1% al 24.5%; asimismo entre las razones declaradas como motivo de discriminación el “ser mujer” fue de las principales con 23.7% y también 9 de cada 10 adolescentes y jóvenes (entre 12 y 29 años) que no trabajan ni estudian son mujeres, es decir 87.6% de las personas en esa condición tan desfavorable para su futuro desarrollo personal son mujeres que están en peligro de perpetuar sus condiciones de sumisión.

desarrolladas para atender la crisis, por ejemplo y para fines de este texto, las mujeres más pobres violentadas psicológicamente; debemos pensar en gobernanza anticipatoria o prospectiva como la llama la CEPAL, porque la curva etaria de nuestro país se acerca a una mayoría en etapa adulta mayor y eso supone retos específicos a la hora de abordar las huellas de abuso emocional de género.

Todas esas acciones tienen potencial de impacto gracias a la sororidad como sostén de una eventual transformación comunitaria donde se reconozcan lo común y lo divergente como elementos enriquecedores del desarrollo de las personas, incluidas las mujeres en el centro. En esta lógica, las claves feministas para fortalecer la autoestima y subsanar las consecuencias de la violencia opresora que propone Marcela Lagarde coinciden con el enfoque propuesto en esta tesis de una combinación de procesos pedagógicos detonados a través de grupos de encuentro y talleres con mirada feminista, en este caso nutridos con la visión integradora de la filosofía clásica griega y del yoga.

“Para nosotras es fundamental hablar desde la educación popular feminista, entendemos a ésta como el proceso en donde aprendemos en diálogo y reflexionamos de nuestras realidades diversas como mujeres. Todas aprendemos de todas. Ponemos en juego la educación popular feminista porque es transformadora del mundo y además es feminista porque habla desde nuestros seres y haceres como mujeres y quiere construir mundos más vivibles para todas las mujeres” (CMCTF, 2017, p. 24).

En pocas palabras y para sintetizar, el remedio institucional al feminicidio emocional será la sororidad en acción y práctica. O no será. Y las jóvenes llevan la batuta.

En los años recientes, a nivel mundial, se ha dado un fuerte impulso al feminismo desde el sector juvenil, que hace suyos, de forma más natural, los postulados del feminismo; la sororidad. Las jóvenes feministas se suman con algo más que entusiasmo, se suman con una postura abierta a la innovación y la experimentación:

“De hecho, las demandas de género atraviesan numerosos colectivos juveniles mientras que otros colectivos se nuclean en torno a esta y retoman otras reivindicaciones desde allí. Asimismo, vemos cómo emergen nuevos tipos de activismos y liderazgos feministas en las redes sociales que suman a miles de seguidores, ampliando los espacios de lo político” (Larrondo, 2019, p. 23).

La influencia es detectable incluso en la popularización de opciones, algunas ya institucionalizadas por gobiernos locales, como los talleres de defensa personal para mujeres, opciones terapéuticas para resignificar la propia historia a través de la escritura libre o el yoga y meditación como prácticas de conexión con el cuerpo y validación de la experiencia emocional, sin prejuicios y estereotipos patriarcales.

3.2.1 Instituciones y organizaciones que protegen a la mujer de la violencia de género

Entre las opciones ya institucionalizadas, destacan algunos esfuerzos desde el ámbito gubernamental, de las organizaciones civiles y asociaciones internacionales han desarrollado estrategias y políticas para garantizar la protección y atención integral a las mujeres víctimas de violencia.

A nivel global, diversas organizaciones defienden los derechos de las mujeres víctimas de violencia. Por ejemplo, en Estados Unidos, la National

Domestic Violence Hotline ofrece servicios de atención las 24 horas para mujeres en situaciones de abuso físico, emocional y sexual. En Europa, líneas como la Hilftelefon en Alemania, la Organización Malos Tratos en España, la Women for Women France, la Refuge's National Domestic Abuse Helpline en Inglaterra, la Domestic and Sexual Abuse Helpline en Irlanda del Norte, la Domestic Abuse and Forced Marriage Helpline en Escocia y la Live Fear Free en Gales ofrecen soporte integral a víctimas de violencia machista.

En América Latina, destaca la Línea 144 de Argentina y la línea de la Unidad Fiscal Especializada en Violencia contra las Mujeres. En Brasil, la Casa de la Mujer Brasileña es el canal del Ministerio de la Mujer, y en Chile, el Fono Orientación en Violencias de Género y su WhatsApp silencioso, ofrecen atención a mujeres en situación de violencia.

En México, la Red Nacional de Refugios y los 73 Centros de Justicia para las Mujeres, en 31 entidades, proporcionan un ambiente seguro donde las mujeres y niñas violentadas pueden iniciar procesos de recuperación emocional y física, acceder a servicios legales y construir estrategias de vida autónomas. El Frente Nacional contra la Violencia Vicaria da voz a mujeres que han experimentado una forma particularmente cruel de violencia emocional, en la que los agresores utilizan a los hijos como herramienta de maltrato psicológico.

Alternativas Pacíficas trabaja en Monterrey y Tamaulipas ofreciendo apoyo psicológico y legal, servicios médicos, trabajo social y talleres productivos para ayudar a las afectadas a salir del círculo de la violencia. La Fundación Vive 110% Mujer proporciona atención en crisis, acompañamiento social, asesoría legal, programas de prevención y talleres a mujeres, niñas y niños en situaciones de riesgo. Ambas organizaciones buscan empoderar a las víctimas y ofrecerles herramientas para construir un futuro digno y seguro.

Los Centros de Justicia para las Mujeres, operados por la recién creada Secretaría de las Mujeres del Gobierno de México colaboran en 31 estados para garantizar el acceso a la justicia mediante un enfoque integral que incluye asistencia psicológica, legal y planes para el desarrollo de proyectos de vida libres de violencia.

También, instituciones públicas como el Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres) y el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (Conapred) abordan la problemática desde esferas más estructurales. Inmujeres impulsa la igualdad de género y fomenta la incorporación de la perspectiva de género en las políticas públicas, mientras que Conapred trabaja para prevenir y eliminar la discriminación, incluyendo aquella basada en género. Ambas instituciones contribuyen al cambio cultural y estructural necesario para erradicar la violencia contra las mujeres.

El Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México, a través de su Línea Mujer y Familia ofrece atención psicológica y asesoría jurídica gratuita, confidencial y con perspectiva de género. El Centro de Atención a la Violencia Intrafamiliar y los Centros de Justicia para las Mujeres, operados por la Fiscalía General de Justicia de la Ciudad de México se destacan por brindar servicios interinstitucionales, psicológicos, legales y sociales, especialmente para mujeres, niñas y niños víctimas de violencia familiar y de género.

Por su parte, la Fiscalía de Investigación de Delitos Sexuales brinda atención inmediata y cálida a las víctimas para evitar que sean revictimizadas. El CTA o Centro de Terapia de Apoyo a Víctimas de Delitos Sexuales asiste a las víctimas directas e indirectas de los delitos contra la libertad y la seguridad sexuales y las asesoran sobre sus derechos como víctimas del delito.

La Clínica de Género de la UNAM ofrece atención psicológica y médica a víctimas de violencia que estudien o trabajen en la UNAM mientras las organizaciones civiles Casa Gaviota y La Casa Mandarina, así como Fondo Semillas, están dedicadas a promover la salud emocional de las mujeres, contribuir a la disminución de índices de violencia en los ámbitos familiar, laboral y social, defender y dar voz a sobrevivientes de maltrato y crear alternativas de transformación social, para que las mujeres víctimas de violencia puedan tomar sus propias decisiones y mejorar sus vidas.

Además de las acciones inmediatas y las organizaciones que apoyan a mujeres en ambientes controlados por sus agresores en México, los marcos normativos han sido ajustados para fortalecer la protección a las mujeres en nuestro país. Reformas en la Constitución y leyes secundarias, promovidas recientemente, buscan la igualdad sustantiva y la inserción de la perspectiva de género en políticas públicas. Entre las medidas más relevantes se encuentra la obligatoriedad de las fiscalías especializadas en delitos de género, la implementación de un Registro Nacional de Medidas y Órdenes de Protección y la conceptualización legal de la violencia vicaria dentro de los Códigos de Procedimientos Civiles y Penales.

Es importante mencionar que, dentro de estas reformas, se incluye la perspectiva de género en seguridad pública, así como ajustes para cerrar la brecha salarial de género en los ámbitos laboral y profesional. La institucionalización de opciones preventivas y de contención al fenómeno de las violencias de género contra niñas y mujeres, incluida su expresión emocional, es un paso importante pero insuficiente. Combatir el problema requiere una visión profunda que toque principios trascendentes de sabiduría conectada a la esencia del ser persona. Sólo así se podrá cerrar la pinza para garantizar que la generación igualdad se concrete porque no bastan los servicios sin una

transformación habilitadora del respeto como la base de nuestra interacción social. Respeto material y respeto hacia el alma de las demás personas. Sobre esto se abunda en la reflexión del siguiente capítulo.

Capítulo 4. Alternativa de futuro en la antigüedad, coincidencias teóricas hacia la conciencia corporal como herramienta preventiva del feminicidio emocional

Más allá de los remedios institucionales se ubica una noción que trasciende a lo que autoridades o sociedad civil organizada pueden ofrecer a nivel colectivo para contener, atender y prevenir la crisis de violencia machista contras las mujeres y, en específico, el tipo enfatizado en el análisis de este texto, la violencia psicológica de género resultante en feminicidio emocional.

Me refiero a la sabiduría detrás de los diseños de política pública, insuficientes en todo el mundo, como se ha probado. El sustento, es decir, los principios sólidos que no dependen de corrientes políticas o sociales –como sí ocurre con los remedios institucionales– son un conjunto de saberes milenarios que fluyen a lo largo de los siglos y han demostrado efectividad para la reivindicación del ser mujer persona como unidad cuerpo y alma, sin que haya una dimensión más importante que la otra.

En este capítulo exploraré la fuente filosófica a la cual, contrario a lo que podría pensarse, todas las personas pueden acceder aunque no la conozcan a nivel académico pero, como demostraré más adelante, es comprensible a nivel práctico para cualquier persona.

4.1 Mirada feminista al hilemorfismo aristotélico

Desde el Capítulo 1 se situó al hilemorfismo aristotélico como una lectura útil para revalorar la importancia de los sentires del alma al mismo nivel que los del cuerpo físico, una idea que da fuerza a la urgencia planteada en este texto para ofrecer alternativas de visibilización y atención a la crisis del feminicidio emocional que enfrenta nuestra sociedad contemporánea. Algunas autoras

feministas han revisitado la filosofía aristotélica con gafas de género con el objetivo de reflexionar, a partir de los postulados del pensador, los temas cruciales de la situación de la mujer ante los embates del patriarcado.

Un ejemplo destacado de esa relectura de Aristóteles es el “enfoque de capacidades” de Martha Nussbaum, debido a que: “Articulará una explicación de por qué los rasgos de género son susceptibles a una gran influencia y variación social y, sin embargo, también mostrarán por qué el género, según el modelo aristotélico, no puede entenderse como una mera construcción social” (Sharkey, 2016, p. x).

Concuerdo con Nussbaum cuando afirma que la perspectiva abierta por lo que llama, libremente, un feminismo aristotélico permite pensar las capacidades humanas comunes y, simultáneamente, valorar las diferencias corporales relevantes al desarrollo de género, es decir, considera la manera en que las diferencias físicas afectan el orden y la forma en los que se vive (Sharkey, 2016). Así, se abre una ruta feminista para centrarse en las capacidades y habilidades, tanto como en las condiciones relevantes para el desarrollo de estas.

Sharkey (2016) enlista tres características del feminismo aristotélico: la primera, su compromiso con la igualdad de derechos entre mujeres y hombres; segundo, su compromiso con la construcción de las condiciones para el pleno desarrollo de las capacidades humanas de las mujeres; y tercero, su inspiración significativa en las ideas aristotélicas (Sharkey, 2016, p. xii). Por tanto, no se trata de una relectura acrítica de Aristóteles, sino de una desde donde se identifican los argumentos a favor de la igualdad y mejores condiciones para el desarrollo de las mujeres. Se trata de un desmontaje de los supuestos

patriarcales que subyacen al pensamiento aristotélico para recuperar sus categorías explicativas más fructíferas al feminismo.

Debido a que, como se ha explorado en los capítulos anteriores, a lo largo de la historia las mujeres han contado con menos oportunidades no sólo para el desarrollo de sus capacidades y habilidades al no ser consideradas plenamente personas sino también por encontrarse fuera del centro de poder desde el cual se reproduce la historia y se definen los roles de género, es indispensable encontrar en nuevas lecturas, incluso a los autores más antiguos, elementos teóricos trascendentes que sustenten un compromiso con la igualdad sustantiva en tanto personas habitantes del mundo.

En ese sentido, “el éxito debería medirse en términos de si cada ciudadano tiene las condiciones materiales relevantes y necesarias para desarrollar sus capacidades” (Sharkey, 2016, p. 3). Reconocer la importancia de la especificidad de las capacidades de las mujeres, así como la importancia de las condiciones materiales en el ejercicio de éstas, es precisamente la tarea en que el hilemorfismo aristotélico aporta fuertes argumentos a la discusión.

Si se reconoce la veta aristotélica que plantea las mismas capacidades de desarrollo tanto en mujeres como en hombres, el objetivo se vuelve “la distribución equitativa, es decir, fijar las condiciones para que cada ser humano se desarrolle y luego florezca (si así lo desea) de maneras apropiadas para los seres humanos” (Sharkey, 2016, p. 4).

El feminismo aristotélico cumple con el reto de aportar elementos muy sólidos y críticos para construir alternativas de futuro desde la antigüedad, con la idea de combatir desde sus bases aquellos discursos de pretensión filosófica que intentan justificar la violencia y las distintas formas de opresión que ha desarrollado el patriarcado contra las niñas, las mujeres y otros sectores

vulnerables de una sociedad que a veces parece atrapada en el performance de los sexos explicado en el Capítulo 2.

La deconstrucción del concepto de cuerpo abrió paso a una reconceptualización de lo femenino, superando dualismos y dicotomías. A continuación se presentan algunas vías creativas para lograrlo. Es necesario adoptar visiones y perspectivas integrales del ser humano, que trasciendan el tratamiento parcializado, limitado, reducido de la complejidad del tema de la violencia de género en favor de una teoría integral con clave feminista donde la unión íntima entre materia [hule] y forma [morphé] sea incuestionable.

“La clave feminista es desenajenar cuerpos y mentalidades normados patriarcalmente, aproximarnos a concepciones democráticas del mundo y lenguajes que se concretan en identidades y condiciones sociales de género favorecedoras, que subyacen en la cultura. La clave está en construir alternativas, opciones, preferencias y estados sexuales y de género, condiciones etarias, étnicas, lingüísticas, jurídicas, legales, positivas, que afirmen la diversidad que subyace atrapada en la cultura patriarcal” (Lagarde, 2020, p. 25).

4.2 Enfoque de capacidades y soberanía sobre el propio cuerpo

Si bien es muy importante el avance que ha tenido el reconocimiento de los derechos de las mujeres en las leyes nacionales, resulta insuficiente si no se pone atención a las condiciones materiales en las cuales se desarrollan, pues estas aún son muy inequitativas y adversas. Nussbaum destaca diez capacidades críticas, de un amplio listado de 200:

“(i) vida, (ii) salud corporal, (iii) integridad corporal, (iv) sentidos, imaginación y pensamiento, (v) emociones, (vi) razón práctica, (vii) afiliación, (viii) relación con otras especies, (ix) juego, y (x) control sobre el propio entorno (tanto político como material)” (Sharkey, 2016, p. 5).

Estas diez capacidades críticas sirven como un referente fundamental para cualquier ámbito de la vida, ya sea el personal, el familiar y de las relaciones afectivas, el comunitario y el social. Las capacidades no son negociables desde la perspectiva de Nussbaum, es decir, todas son importantes. Cualquier acción de gobierno y definición de política pública tendría que tener en cuenta dicho listado. Es responsabilidad de los gobiernos y los grupos gobernantes crear las condiciones para el ejercicio de las capacidades críticas de toda la población, de ahí derivan los remedios institucionales recién revisados en el capítulo anterior, pero tienen un problema limitante: están siempre sujetos a interpretaciones políticas coyunturales, mientras que los sustentos teóricos sobrevivientes a lo largo de los siglos, presentados en este capítulo, han probado su capacidad de adaptación desde la conexión con lo más esencial del ser persona y su permanencia en el espacio de referencia común entre diferentes civilizaciones y entornos culturales.

En esta línea de reflexión, un concepto determinante y de implicaciones éticas profundas es el de integridad corporal, que se refiere a tener suficiente soberanía sobre el propio cuerpo como para no ser sujeta a violencia, ni obligada a realizar acciones corporales o sufrir cambios físicos en contra de la propia voluntad y así se empieza a intuir la relevancia de la conciencia corporal como mecanismo preventivo del feminicidio emocional.

Destaca este importante giro de pensamiento, a partir de Aristóteles, con el que Nussbaum pone en el centro la cuestión del cuerpo, no como lo negativo,

sino como posibilidad para un mejor futuro, uno con justicia e igualdad sustantiva entre mujeres y hombres desde el ejercicio de la autonomía física.

Para el enfoque de capacidades de Nussbaum, la soberanía sobre el propio cuerpo es la constatación del logro de condiciones de equidad y justicia que trascienden el dualismo y determinismo social. La integridad corporal como concepto de lo que hoy se conoce como feminismo aristotélico permite poner en la discusión los alcances de la violencia contra las mujeres que, si bien comienza con la violencia psicológica como un fenómeno progresivo y en escalada hacia la expresión más atroz de violencia machista, el feminicidio, desde las escalas más sutiles ya es un atentado contra la integridad corporal si la entendemos como unidad entre cuerpo y alma.

De las diez capacidades críticas, Sharkey explica que, por razón práctica, Nussbaum se refiere a la capacidad de formarse “una concepción del bien”, así como adoptar desde una reflexión crítica “la planificación de la vida propia” (Sharkey, 2016, p. 5). Esta capacidad tiene que ver con la ética en el comportamiento y la autonomía en la toma de decisiones, que en el caso de las mujeres se refleja en la elección de una vida libre de violencia, de cualquier tipo de violencia.

Desde el enfoque de necesidades de Nussbaum, si bien es responsabilidad de los gobiernos crear las condiciones para el ejercicio de las capacidades, cada persona de forma individual puede elegir cuáles emplear y en qué medida: “... la mejor aproximación a esta idea de un mínimo social básico proviene de un enfoque centrado en las capacidades humanas, es decir, en aquello que la gente es realmente capaz de hacer y de ser, de acuerdo con una idea intuitiva de la vida que corresponda a la dignidad del ser humano” (Nussbaum, 2017, p. 32).

Pero eso es precisamente lo que no ocurre, ya que la realidad de las mujeres en el mundo indica que sus condiciones siguen siendo adversas, en

alimentación, en salud, en todas las formas de violencia de género. La importancia del enfoque de capacidades y diferencias de Nussbaum se puede apreciar en toda su amplitud y profundidad en el siguiente planteamiento:

“... las mujeres tienen menos oportunidades que los hombres para vivir libres de miedo y disfrutar de tipos de amor gratificantes (...) En todos estos sentidos, las circunstancias sociales y políticas desiguales confieren a las mujeres capacidades humanas desiguales (...) No se trata de casos raros de delitos inusuales, sino de realidades comunes (Sharkey, 2016, p. 15).

En particular, en relación con las capacidades y su desarrollo, las mujeres tienen menos oportunidades de educación preprofesional o técnica. Como ya se ha planteado antes en este texto, falta cambiar las condiciones que harían posible el desarrollo de las capacidades de las mujeres. Por tanto, de lo que se trata es de construir un mundo en el que las mujeres tengan todas las oportunidades que tienen los hombres para vivir libres de miedo y disfrutar de tipos de amor gratificantes. Y eso puede trabajarse desde una conciencia individual sostenida en saberes trascendentes comunes a filosofías de diversos orígenes y destinos del mundo.

Sobre Nussbaum y el enfoque de capacidades en general, Jubeto señala: “Otra virtud de centrarse en las capacidades es que se diluye la distinción entre la esfera pública y la esfera privada, lo cual constituye un gran avance desde la perspectiva de género. Y es que la tradición liberal ha influido en el lenguaje de los derechos de forma tal que se ha 'institucionalizado' la no regulación de lo que se considera parte de la vida privada. Por último, una ventaja más del enfoque de las capacidades sobre el de los derechos es que al discurso de los derechos humanos se le asocia con la Ilustración europea y se le acusa de privilegiar el punto de vista

'occidental' mientras que en todas las culturas y en cualquier lugar las personas se preguntan qué son capaces de ser y hacer, por lo que el enfoque de las capacidades es fácilmente trasladable a todas partes del mundo” (Jubeto, 2014, p. 46).

El reto, por tanto, consiste en “que las mujeres como género vivan de manera generalizada una transformación de ser-para-otro, a ser-para-mí, para-vivir-con-los-y-las-otras. Que pasen de ser cosificadas y enajenadas a ser sujetos libres” (Lagarde, 2020, p. 49). El cuerpo, a través del feminismo, retoma el lugar fundamental en las ideas sobre cómo construir un mundo mejor.

“Para nosotras es muy importante poner el cuerpo en el centro porque lo consideramos un vehículo que nos ayuda a sentirnos libres y felices, y a través de él escuchamos nuestro territorio y sentir el lugar que habitamos es muy importante porque dependemos de él para vivir. Entonces, creemos que nuestra lucha ha de iniciar en el cuerpo de las personas que más dependen del territorio y muchas veces, esas personas somos las mujeres. Pero no entender el cuerpo sólo como carne y huesos, sino también con su espíritu, con sus miedos, angustias y felicidades; es decir, entender el cuerpo como un territorio político para defender” (CMCTF, 2017, p. 20).

Una vez que el hilemorfismo aristotélico trajo con toda legitimidad a la discusión la importancia del cuerpo, crea las condiciones para tender puentes con otras tradiciones milenarias, como por ejemplo la filosofía del yoga.

4.3 Yoga para recuperar la conexión con el cuerpo

Si consideramos que los indicios más tempranos de actividad humana en la India descubiertos hasta ahora se remontan al segundo periodo interglaciar, entre 400,000 y 200,000 a. C., podemos dimensionar la magnitud de la antigüedad y riqueza de la filosofía hindú (Thapar, 2014, p. 27). Mahavira y Gautama Buda, contemporáneos de alrededor del siglo VI a.C, dieron forma a expresiones de una matriz civilizatoria que considera el cuerpo y alma en unidad, estableciendo así las bases de un conocimiento que hoy es retomado con interés e incluso popularidad en Occidente. Yoga viene de las palabras sánscritas *yug*, que significa unión, y *ga*, proceso; es decir, yoga es el proceso de volver a unir mente, cuerpo y espíritu.

Dichos saberes son de relevancia histórica y práctica actual, a través de una visión abierta a la diferencia cultural porque “los mitos expresan verdades metafísicas, incluso procesos físicos ocurridos *in illo tempore*, en un tiempo primordial, si bien lo hacen en un lenguaje simbólico” (Merlo, 2013, p. 32) y eso los hace recuperables más allá de las diferencias culturales e incluso religiosas inherentes a su origen en contextos diversos y para situaciones tan específicas como el combate y atención al feminicidio emocional presentado en este texto.

Las escuelas filosóficas, explica Thapar tuvieron vivos debates, sobre todo entre budistas y brahmanes en torno a seis sistemas de pensamiento: Nyaya (análisis); Vaisheshika (características particulares), Sankhya (enumeración), Yoga (aplicación), Mimamsa (investigación) y Vedanta (fin de los Vedas), cada uno con características particulares; el yoga es el saber que ocupa la reflexión ahora y por eso resulta indispensable definirlo.

“Se basa en el dominio del cuerpo físico e implicaba que un control perfecto del cuerpo y los sentidos conducía al conocimiento de la realidad última. Para el avance del yoga era necesario un conocimiento anatómico detallado del cuerpo humano; por ello los que practicaban este sistema tenían que mantenerse al tanto de los conocimientos médicos” (Thapar, 2014, p. 233).

Sin embargo, de acuerdo con Iyengar, el yoga es la senda que cultiva el cuerpo y los sentidos, refina la mente, civiliza la inteligencia y halla su descanso en el alma, esencia de nuestro ser, de ninguna forma es sólo una disciplina física. “Pero el yoga es más que físico. Es celular, mental, intelectual y espiritual” (Iyengar, 1988, p. 7); la filosofía y práctica del yoga es un saber integral, trascendente y ubicado en la esencia de lo que nos hace ser y sentirnos, vivimos, personas.

Partiendo del hecho de que el yoga desde su propia etimología significa unión, esta filosofía milenaria ofrece una alternativa al dualismo de la filosofía clásica platónica, explicada en el Capítulo 1, y ciertas posturas dentro de la cristiandad, pues pugna precisamente por la integración de cuerpo y alma.

“La integración es meditación y la meditación es integración. Quienes carecen de integración no pueden hablar de meditación, como tampoco los que carecen de experiencia en la meditación pueden decir lo que es la integración. Ambas se hallan interconectadas e interrelacionadas” (Iyengar, 1988, p. 8).

Para comprender el origen historiográfico de la filosofía yogui, es importante mirar “Las Upanishads”, un conjunto de textos escritos y re-escritos a lo largo de varios siglos y cuya influencia en la tradición hindú ha sido enorme. Brhadaranyaka y Chandogya son las más antiguas y datan de los siglos VIII y VII a.C.

“Las Upanishads forman parte de la 'revelación védica' (la sruti). Se distinguen cuatro colecciones de himnos védicos (Rig, Sama, Yajur, Atharva) y cada una de ellas consta de cuatro partes, que se fueron desarrollando paulatinamente (Samhitas, Brahmanas, Aranyakas y Upanishads)” (Merlo, 2013, p. 33).

Merlo distingue lo siguiente sobre los Brahmanas²⁷:

“... ofrece interpretaciones y clarificaciones sobre el lenguaje empleado y sobre la manera de llevar a cabo los rituales, pues la 'religión védica' es una religión ritualista, una religión sacrificial, en la cual el 'sacrificio' desempeña un papel primordial. No solo, ni siquiera fundamentalmente, los sacrificios de animales, que no cabe duda se realizaban, sino sobre todo el 'sacrificio' como símbolo del Sacrificio primordial del Purusha absoluto” (Merlo, 2013, p. 33).

El sacrificio primordial se refiere a un mito de desmembramiento, similar al de Osiris en el Egipto antiguo o el de la Coyolxauhqui en el horizonte mesoamericano. En todos los casos, lo que se simboliza es el rompimiento de la “unidad primordial” (brahman inmanifiesto) para pasar a la multiplicidad del mundo manifestado (Merlo, 2013, p. 34). El feminicidio emocional se ancla en ese desmembramiento simbólico, la desconexión que lo caracteriza y está ampliamente descrita en el Capítulo 2, es una manera de referir la desintegración, la fragmentación de la corporalidad doliente y las emociones que deberían experimentarse en consecuencia. Como he insistido: es la muerte en vida.

²⁷ Los brahmanas son escrituras védicas. Están estrechamente vinculados con los *samhitas* que son mantras e himnos. Mientras los *samhitas* existen para ser recitados, los *brahmanas* aportan las instrucciones sobre cómo realizar los rituales védicos. Pero además los brahmanas contienen conocimiento científico del periodo védico así como elementos de geometría y observaciones astronómicas.

Frente a ese sufrimiento de la desunión, el yoga es antídoto; un cuerpo y alma de nuevo y, de hecho, la eliminación de toda dualidad y lucha entre opuestos es la definición misma de iluminación, el clímax de la senda yogui. “Yoga como unión de todos los miembros del Ser absoluto. Yoga como «comunidad» y «reunión» de los fragmentos dispersos” (Merlo, 2013, p. 34).

Puras (2021) entiende el yoga de una forma que naturalmente enlaza con la consideración de esta práctica como un elemento preventivo de la violencia de género contra las mujeres, específicamente de la psicológica porque es la primera en afectar la percepción del mundo, tanto exterior como interior.

Si bien el yoga se detona desde y contribuye en un primer nivel al desarrollo humano individual, su contribución comunitaria es indudable. La coincidencia con los principios del feminismo comunitario y juvenil me parecen naturales. En una recuperación guiada por el interés de resignificar la experiencia emocional de la víctima de la violencia de género, de sacarla de la terrible condición de estar muerta en vida, se tiene en el yoga una herramienta de grandes repercusiones. Sana el cuerpo y el alma, los une y elimina las fronteras artificiales que los acuerdos sociales y patriarcales habían creado sobre ellos.

“Si bien los avances logrados por la ciencia, la medicina y la psicología a lo largo de muchos siglos han sido enormes, nadie puede marcar un límite entre cuerpo y mente o entre mente y alma. No pueden ser separados. Se hallan entremezclados, interconectados, unidos. Donde hay mente, hay cuerpo; donde hay cuerpo, hay alma; donde hay alma, hay mente. Nuestra experiencia diaria presenta, empero, una gran separación entre los tres. Cuando nos hallamos ocupados en una actividad mental, ya no somos conscientes del cuerpo. Cuando nos ocupamos del cuerpo, perdemos de vista el alma” (Iyengar, 1988, p. 79).

Los ecos de este conocimiento con el hilemorfismo aristotélico, que contemporáneamente ha sido re-leído desde el feminismo, son evidentes para este momento del texto. La violencia de género, incluida por supuesto la violencia psicológica que deriva en su caso extremo en el feminicidio emocional, además de la desconexión corporal, somete a la mente de las mujeres que la padecen a un grave estado de estrés permanente. De ahí la pertinencia del yoga como técnica para recuperar el equilibrio que toda persona requiere para el desarrollo óptimo de su potencial, como se verá más adelante.

“Al comienzo mismo de los Yoga Sūtras se nos dice: «¡Aquietad vuestra mente!». Es como si mediante sus palabras provocara un shock eléctrico en nuestro cerebro. Aplica un tratamiento de shock al cerebro y a la mente, nos sacude para que intentemos comprender lo que quiere decir. ¿Por qué ha utilizado estas palabras? Si la mente necesita ser aquietada es porque está en estado de fluctuación. Pero ¿por qué se introducen fluctuaciones en la mente? ¿Qué hace que la mente fluctúe?» (Iyengar, 1988, pp. 79-80).

Al respecto, se encuentra esta pista:

“Es decir que de tanto enfocar la mente hacia un objeto (que puede ser la respiración misma), el meditador deja de percibir este objeto como algo externo, se convierte en él mismo. La mente, entonces, está completamente estable y pierde la consciencia de sí misma, se desprende del ego. ¿No es esta una idea de meditar y de –alguna forma– también de conocer muy distinta a la occidental que parte y vuelve siempre a un sujeto trascendente? Yo diría que sí” (Araiza, 2009, p. 218).

El feminicidio emocional enfatiza y distorsiona las fluctuaciones de la mente. El yoga parte del reconocimiento del sufrimiento en la vida, al ser todo efímero: “Y sin embargo, ese dolor universal no culmina en una «filosofía

pesimista». Ninguna filosofía, y ninguna gnosis india desemboca en la desesperación. La revelación del «dolor» como ley de existencia puede, al contrario, considerarse la condición *sine qua non* de la emancipación” (Eliade, 2021, p. 23). En otras palabras, el dolor no es el fin sino que puede mirarse como el reinicio de una historia, pero no podrá abrirse este proceso si antes no se identifica y nombra aquello en la raíz del sufrimiento, que puede ser universal en el sentido de común a todas las personas, pero también hay mecanismos accesibles a todas ellas para liberarse del mismo.

Es importante precisar que desde la propuesta construida en este texto no se pretende sustituir el enfoque terapéutico para procesar el trauma provocado por la violencia psicológica de género con la práctica de yoga, sino complementar con esta herramienta el empoderamiento corporal para sanar las huellas de esa violencia en el cuerpo.

“El yoga presenta varias facetas y, aunque el objetivo y la culminación del yoga es la visión del alma, posee gran cantidad de efectos secundarios beneficiosos, entre los cuales se encuentran la salud, la felicidad, la paz y el equilibrio” (Iyengar, 1988, p. 82).

El feminicidio emocional atenta contra la esencia vital y la posibilidad de movilidad de las mujeres que lo sufren, por lo cual vale la pena evocar la siguiente alegoría: “Supongamos que la habitación en la que nos encontramos es un cuerpo humano. Si las puertas y las ventanas están cerradas, se produce mal olor en la habitación. Ese mal olor es la enfermedad de la habitación; así pues, ¿qué hacemos? Abrimos puertas y ventanas y el aire poluto de la habitación es reemplazado por aire fresco” (Iyengar, 1988, p. 82). El yoga es una puerta para recuperar la conexión con el cuerpo y la movilidad.

“De igual forma, la práctica de āsanas suministra energía y circulación al cuerpo humano. Cuando realizamos āsanas, doquiera que existan

impedimentos corporales debidos a la falta de circulación, que nos hacen padecer artritis reumática, asma, bronquitis, dolor de hígado, de estómago, de intestino, etc., las posturas irrigarán el organismo y barrerán los impedimentos” (Iyengar, 1988, p. 82).

En combinación con lo anterior, y para profundizarlo, encontramos en uno de los principios del yoga, insumo central en la integración de nuestra dimensión física y emocional, la importancia de habitar el cuerpo aquí y ahora para abrir paso a ese reconocimiento y validación de todas las sensaciones que se pueden percibir mediante la conciencia. La activación con posturas de yoga permite realizar un recorrido por las emociones asociadas a sensaciones corporales e incluso el reconocimiento de partes del cuerpo a las que comúnmente no se les presta atención.

Si asumimos que “nuestro cuerpo es un territorio simultáneamente familiar e ignoto, un dominio al que, en ocasiones, aborrecemos y hasta odiamos, dependiendo de lo que hayamos afrontado o de lo que temamos” (Kabat-Zinn, 2018, p. 44), recuperar la conexión perdida tras el impacto recurrente de agresiones a nivel emocional es un camino para fijar límites en esas relaciones y cerrar el ciclo de violencia. Aunque por yoga se suelen entender únicamente las asanas o posturas físicas, un componente importante de esta práctica es también la meditación, de gran valor para enfrentar el problema planteado en esta tesis.

4.3.3 *Mindfulness* como recurso terapéutico actual

La concentración es el punto de contacto del yoga con el *mindfulness*, práctica que podría ser traducida al español como atención plena aunque es ampliamente conocida por su término en inglés incluso en el mundo

hispanoparlante. El término en inglés proviene de la palabra *sati*, de origen pali, que significa traer al presente²⁸; justamente se refiere a la práctica de prestar atención de manera consciente a la experiencia del aquí y ahora con interés, curiosidad y aceptación. Esta conciencia en el presente, esta atención plena nos enseña a relacionarnos de forma transparente con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, en toda su complejidad o adversidad, como en el caso de las mujeres víctimas de feminicidio emocional.

“La práctica del *mindfulness* se remonta, en las civilizaciones de la India y China, a miles de años, incluso a una época anterior al Buda, si bien fueron el Buda y quienes siguieron sus pasos a lo largo de los siglos los que la articularon con mayor claridad y detalle. El Buda definió el *mindfulness* como «el sendero directo» a la liberación del sufrimiento” (Kabat-Zinn, 2018, pp. 25-26).

Como se revisó en el Capítulo 2, el sufrimiento de las mujeres violentadas psicológicamente se manifiesta en estrés, ansiedad, depresión, cambios súbitos e inexplicables de estado de ánimo, conflicto interpersonal, confusión o desesperación. Ante todos ellos, el *mindfulness* ofrece una opción terapéutica complementaria en la meta de alivio a las personas.

Si asumimos que la violencia psicológica de género produce un sufrimiento tal que se puede equiparar con estar muerta en vida, cabe la idea de cambiar la relación de la víctima con su sufrimiento, bajo el entendido de que ningún cuerpo o mente tienen por qué acostumbrarse a sufrir o normalizar los

²⁸ *Sati* es una palabra de origen sánscrito que literalmente podría significar “atención”, “calma”, “conciencia”, “eterno”, “recuerdo” o “verdadero”. Sin embargo, se trata de una noción budista que se ha buscado traducir de diferentes formas, incluyendo “conciencia plena” o “conciencia pura”, pues se relaciona con enfocarse al presente y la “claridad de mente” al tener conciencia de pensamientos, acciones y motivaciones que uno experimenta. En la versión al inglés de un libro de Thich Nhat Hanh en 1976 la palabra se tradujo como “*mindfulness*” iniciando una tendencia que ha logrado alcance global.

estímulos que detonan ese dolor. El *mindfulness* es un recurso terapéutico para ese fin, a través de la resignificación de toda experiencia –positiva, negativa o neutra– para aumentar nuestra sensación de bienestar.

Si bien *mindfulness* es una técnica ampliamente difundida en la actualidad en el mundo Occidental como una práctica guiada por personas expertas, es también y más esencialmente una capacidad humana universal y básica, que activa nuestra posibilidad nata de hacer conciencia. “El primer efecto de la práctica de *mindfulness* es el desarrollo de la capacidad de concentración de la mente. El aumento de la concentración trae consigo la serenidad. Y el cultivo de la serenidad nos conduce a un aumento de la comprensión de la realidad (tanto externa como interna) y nos aproxima a percibir la realidad tal como es” (Simón, 2006, p. 8).

Esta conciencia posibilita pasar de la consigna a la acción efectiva, para empezar permite nombrar lo que sentimos, incluidos los efectos físicos y mentales de la violencia de género, ya explicados previamente.

“La investigación sobre algunas de las dimensiones de esta práctica revela que, en gran medida, mejora el funcionamiento del organismo, pues hace que los procesos de curación, de respuesta inmunitaria, la reactividad al estrés y la sensación general de bienestar físico funcionen de manera mucho más eficaz. Las relaciones con los demás también mejoran, quizá porque aumenta la capacidad de percibir las señales emocionales no verbales de los otros, así como la de sentir sus mundos interiores” (Siegel, 2017, p. 25).

El mismo autor documenta cómo esta forma de atención consciente, de hacer memoria o recordar desde el haber vivido completa y plenamente el instante, influye decisivamente sobre las zonas del cerebro que son responsables de las relaciones personales, de la vida emocional y de la respuesta fisiológica al estrés.

Y, en coincidencia con el yoga, el *mindfulness* permite “ir de un solo objeto –la respiración– a cualquier parte del cuerpo u objeto externo. Cualquier experiencia en ‘el aquí y el ahora’ es un objeto adecuado de la «atención plena»” (Moñivas, 1988, p. 86). Atención plena para activar una reconexión con el cuerpo que ha sido paralizado o neutralizado para huir de su agresor por la violencia de género, en cualquiera de sus modalidades. En pocas palabras, hablamos de un camino a la reconexión con el cuerpo.

Mientras la violencia psicológica de género orilla a las mujeres que la padecen y viven de forma multidimensional a desvincularse del contacto con su propia experiencia física y emocional como mecanismo de supervivencia, el yoga y el *mindfulness* abren vías para la reconstitución de ese contacto a través de la conciencia plena de corporalidad y psique.

“Las capacidades desarrolladas a través de las prácticas de *mindfulness* se integran como un nuevo recurso interno que permite ser consciente de los patrones reactivos automáticos y evolucionar hacia una relación con la experiencia más genuina y menos condicionada, aportando al sujeto la capacidad de elaborar respuestas de calidad ante los estímulos. Hecho que tiene repercusiones directas en sus niveles de salud y en el sentimiento de bienestar y salud” (Moñivas, 1988, p. 85).

En años recientes, se observan distintas sinergias entre prácticas meditativas orientales y diversos enfoques de la psicología e incluso de la neurociencia, que se ha dado a la tarea de monitorear los efectos de la práctica contemplativa de atención plena a través de electroencefalogramas.

Tras una revisión detallada de la relación entre *mindfulness* y neurobiología, Simón (2006) concluye que con la práctica prolongada de *mindfulness*, se producen cambios neurológicos de largo aliento en zonas cerebrales cruciales para los procesos de integración de la realidad, lo que trae

como resultado la modificación de conductas, comportamientos, formas de relacionarse con otras personas y consigo mismas, este último un punto crucial en la recuperación de la agencia y autoestima de las mujeres víctimas de violencia de género.

En la filosofía del yoga se sostiene que el *mindfulness* es una práctica útil para focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo o sintiendo en un momento determinado. De hecho, desde una perspectiva psicoterapéutica, *mindfulness* no invita a los pacientes a desconectarse de ellos mismos para ir hacia un lugar feliz imaginario, como a veces se cree, sino a volverse conscientes de la historia y experiencia que los influencia en el presente (Lazaridou & Pentaris, 2016).

Es claro que el *mindfulness* puede servir para contrarrestar los desafíos del estrés y el sufrimiento porque “es capaz, literal y metafóricamente, de devolvernos la vida, en especial si nos sentimos estresados, padecemos algún tipo de dolor o estamos atrapados en la incertidumbre y la agitación emocional, algo que, por supuesto, nos aqueja a todas y todos, en mayor o menor medida, en determinados momentos o periodos de nuestra vida” (Kabat-Zinn, 2018, p. 15). Y si alguien necesita que le devuelvan la vida, en un sentido amplio, literal y simbólico, son las muertas en vida por efecto del feminicidio emocional.

Este problema coloca a las mujeres que lo padecen en el rincón más oscuro de la desesperanza, en la negación de la vida, cortando cualquier opción para recuperarse y frente a ello, el *mindfulness*, en el aquí y el ahora, de forma democrática y universal, se levanta como una opción abierta:

“Las ramas más modernas de la medicina, la neurociencia y la epigenética han puesto de relieve la existencia de profundos recursos innatos a los que todos podemos acceder, en cualquier momento de nuestra vida, para

aprender, crecer, curarnos y transformarnos. Estas aptitudes se hallan inscritas en nuestros genes, en nuestro cerebro, en nuestro cuerpo, en nuestra mente y hasta en la relación que mantenemos con los demás y con el mundo. Y la puerta de acceso a esos recursos se encuentra aquí (estemos donde estemos y en el ahora, sea este cual sea)” (Kabat-Zinn, 2018, p. 40).

Cabe destacar en este punto la idea de la mente como proceso de regulación de la energía y el procesamiento de los estímulos externos, sean positivos o negativamente dolorosos como las agresiones psicológicas recurrentes. Autores como Siegel sitúan la acción de la mente humana en su faceta corpórea, integran ambas dimensiones para explicar el efecto del *mindfulness* como Aristóteles lo hizo hace siglos en relación con la existencia plena.

Incluso a nivel de un flujo energético interpersonal, relacional, “que es la dimensión de la mente que corresponde al flujo de energía y de información que se produce entre distintas personas” (Siegel, 2017, p. 23), la práctica de atención plena tiene efectos destacables, concretamente si pensamos en la posibilidad de fijar límites entre víctima y victimario para crear relaciones sanas. Ese horizonte empieza por habilitar la expresión emocional, del alma, de la mujer agredida para aprovechar la oportunidad que da el habitar el momento, sin prejuicios.

El *mindfulness* también contempla la dimensión colectiva cuando propone entre sus postulados el contacto con nuestros cinco sentidos como medio para restablecer la conexión con el propio cuerpo “un lugar que solemos ignorar, que apenas habitamos y, mucho menos, atendemos y cuidamos–, pero que nunca deja de ser el locus del que emergen los sentidos biológicos y lo que llamamos mente” (Kabat-Zinn, 2018, p. 44).

Distintos feminismos plantean una propuesta fresca, innovadora, flexible y diversa para construir herramientas útiles al proceso de emancipación de la mujer y, más aún, para posibilitar procesos de sanación de las mujeres que han sufrido los estragos de la violencia psicológica de género. El mío, el de esta tesis, se concibe en permanente diálogo con la tradición ancestral de *sati* porque estoy segura de que la recuperación de la conexión entre cuerpo y alma es un punto en común entre la teoría del Desarrollo Humano, el *mindfulness* y el yoga, que en una recuperación activa del feminismo abre muchas posibilidades para la vuelta a la vida de las mujeres que sufren la forma extrema de la violencia patriarcal psicológica: el feminicidio emocional.

“Ser fiel a ti misma dicen que es la piedra de toque para alcanzar el éxito y la felicidad, pero en un entorno tan implacable, ¿cómo sabemos lo que es «ser una misma» para empezar? La sensación de calma y quietud que te aporta el *mindfulness* te ayuda a crearte una brújula interior que te permite estar al mando de tu vida, en lugar de sentirte una víctima indefensa de las circunstancias” (Burch & Irvin, 2019, p. 16).

Justo lo que aporta el *mindfulness* es la posibilidad de pasar de ser una víctima indefensa de las circunstancias, a ser una mujer consciente de su aquí y ahora, consciente de su cuerpo y su *psique*, en contacto con sus emociones y en acción a favor de su autoestima.

4.4 Desarrollo Humano y emociones

El patriarcado, en voz de académicos, políticos, funcionarios, integrantes de la familia y hasta *influencers*, ha intentado minimizar la gravedad de las agresiones de género y el activismo de los movimientos que buscan visibilizar el problema al aplicarles colectivamente el mismo castigo social que a las

víctimas individuales, solo que en plural: exageradas, intensas, feminazis.²⁹ También ha intentado minimizar la relevancia del Desarrollo Humano, el *mindfulness* y el yoga como herramientas para lograr la reconexión con el cuerpo y la recuperación de las mujeres como personas, ante sí mismas y ante las demás personas.

Al igual que se intenta estructuralmente ridiculizar o cuestionar a las mujeres que denuncian la violencia que padecen, también se juzga a quienes buscan sanar las heridas producidas por dicha violencia a través de las técnicas que apuntan a la reconexión con el cuerpo y a la validación de su experiencia emocional enfatizando que esas son cosas de mujeres, de nuevo en una dicotomía en la cual las personas productivas y racionales no tienen tiempo para atender algo irrelevante y casi esotérico como el dolor del alma. No sobra decir que el machismo también daña la expresión emocional masculina y juzga a los todavía pocos hombres que se atreven a buscar terapia para ayudarse en sus procesos emocionales³⁰.

La percepción y autoconocimiento de las emociones no es algo que se logre por decreto. La teoría del Desarrollo Humano sugiere un proceso para revertir la forma en que aprendemos a reprimir las emociones desde que llegamos al mundo, y conforme vamos descubriendo sus efectos en los demás. Valdez Castellanos (2018) señala dos razones por las cuales la mayoría de las

²⁹ El término peyorativo “feminazi” fue puesto en circulación y comenzó su divulgación en 1992 a través del conductor de radio estadounidense conservador Rush Limbaugh, quien lo tomó del economista Thomas Hazlett (1992). Desde entonces el término se utiliza para estigmatizar a feministas caracterizándolas como si fueran de tal modo radicales que serían tan implacables como los criminales apoyadores del Tercer Reich. En la práctica la palabra se ha vuelto tan común que cualquier feminista o mujer no sumisa llega a ser calificada como “feminazi”.

³⁰ El “I Estudio del Impacto Social en el Bienestar Emocional” realizado por Therapsyde en 2022 encontró que 68.9% de las pacientes son mujeres frente a un 31.1% de hombres; en las llamadas de auxilio emocional registradas al Consejo Ciudadano de la Ciudad de México siete de cada diez corresponden a mujeres, de acuerdo con el reporte “Salud Mental: Un derecho”.

emociones nunca se platican: creemos que nadie nos entenderá y nos da miedo que una vez dichas, se usen en nuestra contra.

La mejor manera de combatir esa creencia limitante es divulgar que las emociones son pasajeras, dinámicas y se encuentran más allá de la clasificación de positivas o negativas porque precisamente de ese prejuicio que las cataloga incluso antes de manifestarse se deriva la invalidación de aquellas consideradas negativas o incluso la abierta censura de las mismas.

Esa libertad se amplía mientras “confío en los sentimientos, palabras, impulsos y fantasías que surgen en mí” (Rogers, 1973, p. 64), aunque es derecho de todas y todos cuándo expresarlos a otros. “Si uno puede ser consciente de la complejidad de sus sentimientos en un momento determinado —si se escucha a sí mismo de forma adecuada—, entonces es posible elegir entre expresar actitudes intensas y perdurables, o no manifestarlas en ese instante” (Rogers, 1973, p. 64).

En la teoría del Desarrollo Humano, para reconocer las emociones es indispensable hacerlo desde el presente porque las pasadas ya no existen y las futuras son sólo producto de la imaginación: las coincidencias con la práctica del yoga y *mindfulness* son evidentes y abren caminos potenciales de sanación asumiendo que únicamente desde el presente experimentado en plenitud de atención consciente se puede experimentar *sati*, que mirado desde esta vertiente psicológica y en términos sencillos significa abrazar la emoción del instante, sin filtros ni juicios. Despojada de la etiqueta de positiva o negativa, será lo que se siente ahora; en un contexto que concede la condición de persona a quien la experimenta, la libertad para su expresión está dada.

Pero hay una complicación, detallada por Saitir (1999) en su disertación sobre comunicación y manejo de sentimientos: también el amor y la aceptación se nos han enseñado socialmente como un bien condicionado a lo que hacemos

y decimos. En el caso de las emociones experimentadas por una mujer violentada, su expresión podría retirarles el apoyo de su círculo significativo e incluso ella llega a pensar que si dice en voz alta cómo se siente, las represalias del agresor podrían ser mayores al daño ya sufrido. Y esto es algo que no podemos omitir si ha de ofrecerse un análisis de la complejidad del fenómeno en su totalidad pues no es, de ninguna manera, mi intención romantizar las opciones de sanación ante este grave problema.

Si bien el Desarrollo Humano nació como un movimiento cuyo objetivo es potenciar a los individuos a lo que hoy la mercadotecnia llama su “mejor versión” no sólo para su propia vida interior sino en el ámbito interpersonal y comunitario es, como todos, un enfoque a desarrollarse en la misma sociedad que impone el performance de los sexos como regla dominante. No supera la desigualdad estructural, vulnerabilidades y brechas de acceso a derechos: todo ello juega en contra del horizonte planteado por esta teoría, pero no por eso la impide y, de hecho, al ampliarse su espectro de aplicación da más razones para la esperanza.

“(…) el desarrollo humano va mucho más allá y otras esferas de opciones fundamentales en la calidad de vida de las personas incluyen la garantía de los derechos humanos, la seguridad humana, el cuidado de la vida y del planeta, entre otras, todas necesarias para que una persona pueda ser creativa, productiva, goce de respeto propio, desarrolle su potencial interno y la sensación de pertenencia a una comunidad. En definitiva, el desarrollo humano es el desarrollo de la gente, para la gente y por la gente” (Jubeto, 2014, p. 46).

El Desarrollo Humano, enmarcado en la tercera fuerza de la psicología³¹, promueve un enfoque optimista, holístico y flexible hacia lo que considera las claves del proceso de convertirse en persona: libertad, amor, autoerrealización, creatividad y trascendencia personal. También llamado Psicoterapia Rogeriana, es un modelo que abre esperanza a la posibilidad de evolución constante del individuo. Funciona, incluso, en un entorno adverso al hacerse consciente del mismo y de los límites personales para modificarlo, tanto como la manera en que se procesa esa realidad a nivel interior.

Durante la década de los 1960's, desplazó las visiones deterministas del conductismo y la freudiana que consideran al comportamiento como un patrón sistemático y sostenido, determinado por lo vivido durante la infancia. Aunque existen abordajes para mujeres violentadas desde las dos primeras fuerzas de la psicología, en mi opinión y experiencia a través del trabajo con mujeres a través de la organización que fundada por esta autora para implementar el taller "Conciencia Corporal para Crear Relaciones Sanas", Ola Violeta AC, esta corriente ofrece una trascendente opción para volverse a significar como personas.

Cuando hablamos de persona en la teoría rogeriana y retomando la síntesis de Lafarga (1986) al respecto, se trata de reconocer que el impulso personal hacia el crecimiento, la salud y la adaptación es natural y de hecho es posible observarlo en cualquier ser vivo, pero el diferenciador con las y los seres humanos radica en hacer conscientes los elementos que obstaculizan su

³¹ Se suelen referir tres fuerzas de la psicología: el psicoanálisis, el conductismo y la psicología humanista. El Desarrollo Humano es parte de la psicología humanista que surge como respuesta a las anteriores corrientes con pensadores como Abraham Maslow y que incluye orientaciones de carácter holístico en que la espiritualidad tiene cabida, a diferencia de las escuelas psicológicas que llegan a verla como una patología.

desarrollo pleno y precisamente esta forma de psicoterapia busca liberar a la persona de ellos.

En ese camino, más que la comprensión intelectual de la experiencia, importan la expresión y clarificación de los sentimientos, así como asumir que la comprensión de las circunstancias del presente inmediato de la persona es mucho más importante que su pasado. En otras palabras, para el éxito de la relación terapéutica importa más sentir y expresar lo sentido que conceptualizar o esquematizar la realidad vivida. La hipótesis central consiste en que “el individuo tiene la capacidad suficiente para manejar en forma constructiva todos los aspectos de su vida que potencialmente pueden ser reconocidos en la conciencia” (Rogers, 1972).

Al respecto, hay puntos de encuentro entre Nussbaum (2017), Jubeto (2014) y Lagarde (1996), aunque ninguna de ellas es psicoterapeuta rogeriana pero sí conectan en una noción de sentido común respecto a la persona que es posible encontrar en la tercera fuerza de la psicología porque el Desarrollo Humano es un paradigma holístico, no una suma sino la conjunción interactiva de principios como equidad, productividad y empoderamiento, a favor de la comunidad entera pero también de cada persona. Si, además, se le implementa con perspectiva de género, la lectura y la mirada sobre los problemas, las potencialidades y las maneras de resolverlos no sólo se complejizan como tendemos a pensar, sino que sus opciones de resolución crecen (Lagarde, 1996).

4.4.1 Enfoque Centrado en la Persona y las Mujeres

El Enfoque Centrado en la Persona, también referido como psicoterapia autodirigida, se basa en los postulados rogerianos del Desarrollo Humano para enfatizar sobre el horizonte de autorrealización como el más efectivo camino hacia la liberación de las fuerzas actualizantes, sobre la base del respeto a una misma y las demás personas. Es importante precisar que en este modelo terapéutico se asume a la persona como unidad, en este sentido, coincide con la visión aristotélica y con la filosofía yogui.

Rogers no separa la mente del cuerpo, sino que une ambas formas de experiencia en su concepción del campo fenoménico³², una realidad subjetiva que integra los procesos fisiológicos y biológicos y la actividad del sistema nervioso central como marco para lo que llama “experiencia organísmica”, una sola organización para las experiencias del cuerpo y de la mente, resultado de la interacción entre las valoraciones psicológicas y la introyectada, la conciencia, percepciones, pensamientos, sensaciones, intuiciones y sentimientos, los cuales además tienen el poder orientador de tratar con sutilezas que con frecuencia escapan al intelecto.

Por lo anterior, en los procesos terapéuticos de esta corriente importa más sentir y decir lo que se siente que analizar intelectualmente esas emociones. Es una reivindicación de la experiencia de la mente y el alma como catalizadoras de la plenitud personal, asumiendo que el proceso de convertirse en persona implica dejar la máscara detrás de la cual se oculta el ser congruente.

³² Por campo fenoménico se entienden los significados internos de las conductas como la persona los conoce, los vive; incluye todo lo que el organismo experimenta, ya sea que estas experiencias se perciban o no conscientemente. (Rogers, 1972). Para esa síntesis, se nutre de las corrientes existencialistas y la fenomenología y psicología de la Gestalt.

En “Counseling and Psychotherapy” (1942), Rogers sistematiza por primera vez las hipótesis que dan forma al Enfoque Centrado en la Persona. Parten de concebirla como un ser motivado por el impulso hacia el crecimiento, la salud y la adaptación. Para fines del tratamiento del feminicidio emocional, hay ideas de este conocimiento terapéutico que resultan esenciales: si la persona experimenta amenazas externas o internas, su percepción y conducta serán rígidas y cuando disminuyen esas amenazas, la persona está más abierta a su propia experiencia, mientras que las percepciones que producen desestima de sí misma o insatisfacción consigo misma serán negadas, distorsionadas o ignoradas (Lafarga y Gómez del Campo, 1992), justamente lo que experimenta una mujer violentada recurrentemente a nivel psicológico, como se explica ampliamente en el Capítulo 2.

Desde los cruces entre la teoría y práctica del Desarrollo Humano encontramos una opción que permite a las mujeres pasar de las respuestas automatizadas a un nivel de conciencia de su organismo y conductas (Moñivas, García-Diex, et al., 2012) para conducir las a una reconstrucción.

Cuando se encuentran rotas, fracturadas o enmascaradas por la violencia de género, incluida aquella asociada a la doble vida (Lagarde, 2020) que produce escisiones en la personalidad por la presión patriarcal de cumplir con todos los roles y actividades asignadas a las mujeres, la gran perdedora es la autoestima. El mandato a las mujeres a vivir de espaldas a ellas mismas, al sólo ser para los otros, las anula no sólo como sujetas históricas sino también como protagonistas de su propia vida. Al ocuparse nuevamente de sí mismas hay opción de recuperación.

La perspectiva de género aplicada al Enfoque Centrado en la Persona libera las aspiraciones de las mujeres, vistas en el contexto patriarcal como una

ilusión inalcanzable, para convertirlas en un horizonte posible a través de acciones, conductas y un campo fenoménico que supera la enajenación y opresión machistas para, por fin e incluso después de haber sido víctimas y padecer despersonalización, recuperarse a sí mismas.

La unión hace la fuerza hacia ese objetivo. Si a nivel macro, “Las mujeres se proponen conformar a su género como un sujeto social y político, y lo están haciendo al nombrar entre ellas y frente a los otros sus semejanzas, al reconocerse e identificarse en sus diferencias, y al apoyarse y coaligarse para transformar sus opresivas condiciones colectivas de vida, pero también para compartir sus logros y los beneficios que se desprenden de su modernidad” (Lagarde, 1996, p. 5), también en el espacio micro hay opciones a través de esa alianza, en grupos terapéuticos donde la sororidad es base de las interacciones.

Desde la década de los sesenta, Rogers probó la efectividad de los grupos de conciencia sensorial, de conciencia corporal y de movimiento corporal para facilitar entornos de libertad mutua que permitan expresar emociones en un clima de confianza. “Cada miembro (del grupo de encuentro) se orienta hacia una mayor aceptación de la totalidad de su ser —emocional, intelectual y físico— tal cual es, incluidas sus potencialidades” (Rogers, 1973).

Los principios de una relación de ayuda grupal como los enseñó el llamado padre del Desarrollo Humano son: empatía, escucha activa y aceptación positiva incondicional. No se trata, simplemente de ponerse en los zapatos de la otra persona para pensar qué se haría en su lugar, sino de escucharla sin juicios para que lo hecho por ella en su lugar adquiriera sentido frente a sí misma y le permita sanar desde ese reconocimiento consciente de su realidad.

Los desafíos de las mujeres para romper lo no-pensado, el no-reconocimiento y la no-reciprocidad encuentran respuesta en los tres principios del Enfoque Centrado en la Persona como una oportunidad sanadora y reconstitutiva de la calidad de persona en la víctima. Si además se une la mirada feminista cuyo objetivo último es la emancipación, encontramos “nuevas claves de desciframiento de lo real en tanto que es proyecto de construcción de la realidad social sobre la base de nuevos e insólitos pactos donde lo pactado –y, por ende, excluido como sujeto activo del pacto– no fueran las propias mujeres como genérico” (Amorós, 1999, p. 9) sino, de nuevo, como sujetas de derechos, incluido el que resguarda su salud mental y la potencialidad de plenitud contenida en el ser persona.

“Hemos asistido pues a un doble proceso, el de deslegitimación de la violencia contra las mujeres y el de elaboración de un nuevo marco de interpretación de la misma” (De Miguel, 2008, p, 130). La perspectiva del Desarrollo Humano plantea conceptos que nos permiten hacer distinciones pertinentes hacia “medidas que respondan a las necesidades estratégicas de género, las cuales surgen del reconocimiento y toma de conciencia de la posición de subordinación, desigualdad y discriminación de las mujeres en la sociedad y se dirigen a la transformación de las relaciones sociales de género y a la adquisición de libertad, igualdad real, autoestima y empoderamiento” (Jubeto, 2014, p. 16).

Hace falta, todavía, una síntesis precisa entre los feminismos y el Enfoque Centrado en la Persona, como también lo han señalado Ibarra, Gómez y Orejel (2023), uno en el cual la dignidad de la persona sea el punto de partida para una visión de horizontalidad no solo entre mujeres y hombres, sino entre las mujeres mismas, una especie de reapropiación de la sororidad nutrida por corresponsabilidad y reconocimiento de las intersecciones de vulnerabilidad

para las mujeres que viven fuera del privilegio formativo e ideológico del feminismo, pero en armonía con la teoría rogeriana porque están dotadas naturalmente de tendencia actualizante.

“Nuestro feminismo centrado en la persona no implica emancipación sin más. Implica *dignificación* de las condiciones en que se desenvuelve la persona, y en concreto de las mujeres como personas (Ibarra, et al.,2023). Además, es importante aclarar que, en ningún caso, el Enfoque Centrado en la Persona coloca al mundo interno como más relevante que el contexto en el cual se desenvuelve (Segrera y Mancillas, 1998). El entorno es decisivo, por eso considerar los postulados de esta teoría terapéutica aislados de todo lo analizado en los Capítulos 1 y 2 sería fantasear sobre una realidad ideal que dista mucho de la cual nos ocupa.

Los factores propios de la personalidad, un constructo en movimiento y evolución, importan tanto como los sociales. La resignificación del performance de los sexos es fundamental para atajar el problema estructural de la violencia de género psicológica contra las mujeres. Eso incluye involucrar a los hombres en la solución.

4.5 Nuevas masculinidades

En el “Laberinto de la Soledad”, publicado en 1950, Octavio Paz describió al macho como "el poder arbitrario, la fuerza sin freno y sin cauce que resume la agresividad, impasibilidad, invulnerabilidad y la violencia sin alma".

Violencia sin alma: tres palabras que bien podrían sintetizar la antítesis de la propuesta que elaboro en este texto. Hoy, eso que hace 75 años destacaba el Nobel mexicano está en franco desacato del marco legal y fuera de tono respecto de la ideología progresista basada en igualdad y justicia. Pocos se

atreverían a presumir semejantes características en público, pero en privado y en la intimidad del ser persona hombre, ese tipo de identidad aún es no sólo elogiada sino ampliamente practicada y para muestra, las estadísticas de violencia de género contra mujeres presentadas desde la Introducción y en el Capítulo 2.

Repensar la masculinidad desde supuestos distintos al sistema patriarcal y en el contexto de la agenda de todos los derechos para todas las personas es un elemento sustantivo y trascendente entre el conjunto de saberes disponibles para contribuir a la erradicación del feminicidio emocional. La reflexión sobre las masculinidades abre la puerta a la contribución de los hombres en el combate a la violencia de género en todas sus modalidades. Es un campo de conocimiento incipiente, pero que ya da luz sobre otras opciones de interacción entre los sexos; entre las personas.

Un ejemplo sencillo, pero profundo: no nombrarnos colectivamente a través del término Hombre, así con mayúscula porque a lo largo de la historia los hombres han sido no desde su marca de género, sino desde la ausencia de esta que universaliza su posición para convertirla en la absoluta representación de lo humano (Badinter, 1994). Somos la humanidad, no el Hombre.

Hay avances porque, gracias al activismo feminista, se han debatido y exhibido la misoginia, la violencia, el encubrimiento de abusos y los discursos de odio, aunque existan también retrocesos de género a través de iniciativas conservadoras en todo el mundo e incluso en el país hegemónico, Estados Unidos en un nuevo periodo con Donald Trump al frente. La masculinidad que tiene en la predisposición a la violencia su característica central debe ser desterrada y eso no será posible sin la participación de los propios hombres para adoptar un ser persona integrado en el cual sus emociones sean tan importantes

como los atributos de su corporalidad física. Involucrarlos en la construcción y resignificación de narrativas constructivas, empáticas y a favor de la inclusión puede cambiar totalmente el juego de los sexos.

La sacudida feminista de los paradigmas tradicionales, la lectura aristotélica con mirada de género o los fundamentos de la práctica del yoga y el *mindfulness*, así como el Enfoque Centrado en la Persona son saberes que trastocan la cuestión masculina si asumimos que todos persiguen la unidad de cuerpo y mente como una clave para el bienestar personal y comunitario, libre de dualidades individuales y entre los sexos. En ese contexto, lo masculino ya no puede ser definido en oposición a lo femenino, sino de otras maneras y desde otros lugares de enunciación donde no están naturalmente asociados a lo universal. En cambio, se acepta su diversidad y se analizan las relaciones de poder que también entre ellos responden a ciertas intersecciones de vulnerabilidad. Hudson, Lee Bowen y Nielsen (2020) han demostrado, por ejemplo, la correlación entre pobreza y violencia contra las mujeres: a mayor opresión a las mujeres, mayor pobreza e inestabilidad política, y más hombres limitados al rol de agresores.

Poco se menciona, pero la Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW), aprobada en 1979, fue el primer acuerdo en nombrar las responsabilidades de los hombres en la pacificación de la vida familiar. En su artículo 5º, los Estados Parte asumieron el compromiso de todas las medidas apropiadas para “Modificar los patrones socioculturales de conducta de hombres y mujeres, con miras a alcanzar la eliminación de los prejuicios y las prácticas consuetudinarias y de cualquier otra índole que estén basados en la idea de la inferioridad o superioridad de cualquiera de los sexos o en funciones estereotipadas de hombres y mujeres”.

Basta una observación simple de cualquier parque infantil, oficina o tribuna política para comprobar que los estereotipos todavía hoy privilegian a varones que no lloran, son proveedores y no temen a la violencia porque son fuertes. En Latinoamérica, “(...) la violencia masculina es todavía abordada usualmente en la región desde políticas de seguridad ciudadana, con un enfoque de prevención del delito, estando pendiente aún una mirada de género para todas las otras violencias masculinas” (Aguayo y Nascimento, 2016), como aquellas que excluyen a quienes se comportan de manera distinta al estereotipo esperado o la que los convierte en los principales agresores de niñas y mujeres por razones de género.

Resulta curiosa la evolución de esos constructos patriarcales en contraste con el ejemplo religioso predominante en Occidente. Jesús estuvo lejos de practicar lo que actualmente categorizamos como masculinidad hegemónica. ¿Por qué su ejemplo en este sentido fue omitido del pacto patriarcal y capitalista? Jesús es evocado como un hombre amoroso, con alto sentido de compasión, empatía y servicio a las demás personas, hoy esas características forman parte de atributos considerados femeninos. No practicó la guerra y sí enseñó sobre la dignidad de las mujeres.³³

Es posible promover modelos masculinos positivos y abrir la puerta para que también ellos experimenten su mejor versión emancipados de la cárcel de la masculinidad violenta con efectos negativos incluso en el cuidado de su salud física porque al saberse exigidos socialmente como fuertes e independientes, su

³³ En el Evangelio según San Juan se lee cómo Jesús dialogaba con mujeres e incluso les daba la tarea de ser sus emisarias, es decir no las subordinaba (4: 25-30): “Le dijo la mujer: Sé que ha de venir el Mesías, llamado el Cristo; cuando él venga nos declarará todas las cosas. Jesús le dijo: Yo soy, el que habla contigo. En esto vinieron sus discípulos, y se maravillaron de que hablaba con una mujer; sin embargo, ninguno dijo: ¿Qué preguntas? O, ¿Qué hablas con ella? Entonces la mujer dejó su cántaro, y fue a la ciudad, y dijo a los hombres: Venid, ved a un hombre que me ha dicho todo cuanto he hecho. ¿No será este el Cristo? Entonces salieron de la ciudad, y vinieron a él” (versión Reina-Valera).

propensión a asistir al doctor es tan baja que acelera padecimientos mortales como enfermedades del corazón o cáncer de próstata que pudieron ser detectadas a tiempo; ni hablar de cuidar su salud mental.

“Las masculinidades nos muestran otra cara de la subordinación, ya no es únicamente la subordinación femenina a una masculinidad dominante, sino la existencia de masculinidades dominantes y subordinadas” (Careaga y Cruz, 2006, p. 41) y, lamentablemente, las dominantes están definidas por atributos como fuerza, seguridad, éxito, liderazgo, voluntad y valentía. Un hombre que expresa sus sentimientos es inseguro, débil y hasta cobarde según el prejuicio social. Una nueva forma de ejercer la masculinidad supone promover la igualdad sustantiva y justicia social, así como superar los estigmas asociados al contacto con su experiencia emocional. Si las mujeres víctimas de feminicidio emocional están muertas en vida, los hombres sufrientes en el marco de la masculinidad dominante se encuentran aprisionados tras una pesada máscara.

El cautiverio masculino, para usar el mismo término que Lagarde (1990) desarrolló para describir las opresiones impuestas socialmente a las mujeres, es material y es simbólico. Si no se abre el cuestionamiento amplio en todas las dinámicas de interacción social, les condena a ser agresores y agredidos. Sea física, sexual o emocionalmente, habrán de repetir los patrones aprendidos de sus generaciones anteriores hasta enterarse de que existe una forma más libre y saludable de ser persona hombre.

La evidencia del feminicidio emocional es una crisis destructora de la identidad de la mujer, pero al mismo tiempo muestra la herida en el cuerpo de la colectividad. La buena noticia es que nadie nace macho en el sentido feminista de este término y todo lo que se aprende también puede desaprenderse.

La participación consciente de hombres en la construcción de una realidad distinta no sólo es una condición necesaria para que se pueda alcanzar de forma generalizada, sin que también es una postura cada vez más extendida y que se puede apreciar en diferentes ámbitos de la vida social. La postura adoptada en esta tesis es invitar a los varones a hacer un trabajo profundo de reconocimiento de sus privilegios, así como asumir el compromiso con el cambio de los roles y mandatos de género que el patriarcado impone. No será a partir de la segregación o exclusión como se logre un cambio profundo de las estructuras patriarcales que determinan las relaciones de género.

4.6 Didáctica de la ternura

El feminismo ha construido persistentemente una diversidad de opciones de sanación que requieren que las mujeres decidan por sí mismas, que opten por la vida, en el entendido de que el amor propio es buscar la realización personal por medio de todo lo que se hace cotidianamente. “El autoconocimiento es el resultado de un estado de conciencia de sí que permite la sintonía con la situación global que nos envuelve, con las personas a nuestro alrededor y con el ambiente del aquí y ahora, como un todo” (Montes, 2000, p. 49).

Además, el feminismo en sus diversas expresiones plantea como condición fundamental de sus propuestas de sanación, de recuperación de la vida, el buen trato, la reivindicación de la ternura en la convivencia, el trato amoroso de las mujeres en procesos de sanación. Precisamente la propuesta de Lagarde en sus “Claves feministas para la autoestima de las mujeres” es la apuesta por una didáctica de la ternura que, a partir del trabajo colectivo, en talleres, apuesta por una efectiva recuperación de la paz rota por la violencia de género.

En el caso de las mujeres que padecen lo que he nombrado feminicidio emocional, las condiciones de vida desde las cuales deben partir para tomar conciencia de su propia autoestima es la violencia psicológica de género. Una de las primeras tareas es trabajar la autoestima como un acto de amor, que posibilita reconocer que las mujeres despersonalizadas, víctimas, son merecedoras de una identidad propia, de bienestar personal, de satisfacer las propias necesidades, deseos, intereses y cumpliendo con las actividades y funciones, pero con la idea central del conocimiento y ejercicio de los derechos individuales (Lagarde, 2020, pp. 183-184).

Si bien la autoestima es un proceso de percepción personal, también lo es el hecho de reconocerlo como “resultado de un proceso social y político acotado por las relaciones entre poder y autoidentidad, entre poder y condiciones de vida” (Lagarde, 2020, p. 189), por lo que en este sentido trabajar en ello implica articular procesos hacia el empoderamiento y la equidad entre los géneros.

Con un trabajo sistemático y desde la sororidad, incluso se puede recuperar la capacidad de goce y de creación. Implica continuar insistiendo en la individualización y en el reconocimiento de las necesidades personales, desde aspectos básicos y esenciales para la vida hasta elementos que favorezcan la creatividad y el placer como elementos también vitales y que al padecer feminicidio emocional son bloqueados como parte de la respuesta instintiva del cuerpo para protegerse de las amenazas externas.

Como resultado de la puesta en marcha de las opciones y alternativas que el feminismo ofrece a las mujeres víctimas de la violencia es posible recuperar la libertad, es decir, las capacidades de optar, de elegir, de decidir y de inventar. El empoderamiento justamente representa la libertad de ser y hacer, de fluir, de construirse y reconstruirse tanto y tantas veces como sea oportuno y necesario,

de desmarcarse del poder opresor y ejercer el propio hacia la construcción de nuevas formas personales, colectivas, sociales y culturales; tiernas.

“Intervenir en la autoestima requiere abordar su *reconocimiento* en dos sentidos: en primer término, para ubicarla en la dimensión de la autoidentidad. En segundo lugar, considerar siempre que está determinada por las condiciones de vida. A nivel individual como primer paso simultáneo, es recurso primordial para la autoestima que cada mujer construya su autoconciencia acerca de su propia autoestima” (Lagarde, 2020, p. 101).

Concuerdo con Vázquez (2015) en relación con la importancia de las emociones y el vínculo con las y los demás cuando señala que la mente humana, necesita de, al menos, otra mente humana para pensar e integrar su experiencia emotiva y sensorial. Por eso, los grupos de encuentro feministas han demostrado efectividad para recuperar la autoestima de las mujeres víctimas y reconstituir su autoconcepto en su plena dimensión de personas, una vez sorteadas las verdades dolorosas de sus vidas e iniciado el proceso de descubrirse o redescubrirse a una misma (Dorenbaum, 2024). De forma coincidente, Montes (2000) explica que “el autoconocimiento para el ser humano, es un camino que le devuelve una consciencia profundamente positiva e integrada de la mente, para que pueda ser un humano más total y realizado, conocedor de la dinámica de los procesos internos de su ser” (Montes, 2000, p. 54).

En el proceso de reconstituir la autoestima desde una mirada feminista, es inevitable abordar la interseccionalidad porque como bien señala Guzmán (2015), no basta con denunciar el sufrimiento de las mujeres como conjunto, hay que acercarse a entender cómo las desigualdades entre las mujeres impactan en la manera en que padecen las violencias. “(...) la teoría feminista constituye un paradigma, al menos en el sentido laxo de marco interpretativo

que determina la visibilidad y la constitución como hechos relevantes de fenómenos y acontecimientos que no son pertinentes ni significativos desde otras orientaciones de la atención” (Amorós, 2000, p. 99), por ejemplo los sentimientos y sus efectos en la autoestima de las mujeres.

¿Es posible construir una mejor realidad? Definitivamente sí. El reto no es menor, pero existen diversas herramientas que nos ayudan en dicha labor. Cuando hablamos de trabajar por la igualdad sustantiva lo hacemos también de fomentar una cultura de paz que empieza en sanar nuestros vínculos más cercanos para después ampliar ese bienestar a la familia, la colonia, el barrio y la comunidad entera. El pensamiento filosófico feminista y la práctica que ha guiado la acción política de innumerables colectivos feministas a lo largo del mundo han tenido un espacio central de reflexión y acción precisamente sobre los efectos del patriarcado en la corporalidad de las mujeres y sobre posibles caminos para su sanación y emancipación basados en una añeja genealogía.

“Si tratáramos de reconstruir la historia del feminismo tendríamos que remontarnos, por lo menos, a los comienzos de nuestra civilización. Una genealogía feminista nos llevaría a hablar de mujeres de todas las épocas y todas las culturas, porque siempre han existido mujeres rebeldes que han desafiado las injusticias que les tocó vivir. No conviene, por tanto, olvidarnos de las que nos precedieron (...) muchas de las demandas y luchas que las mujeres protagonizamos hoy fueron anhelos que tuvieron nuestras madres o luchas que libraron nuestras abuelas” (Serra, 2019, p. 5).

La ternura puede promoverse tanto en el ámbito doméstico como en el institucional y laboral. No requiere leyes o instituciones a cargo: empieza con el apoyo a una sola persona —sea una amiga, familiar o conocida que esté sufriendo cualquier violencia o injusticia—, acompañándola, guiándola y

empoderándola. También comienza en casa, ofreciendo una educación para que las niñas y los niños desarrollen una masculinidad sana y ellas sepan que merecen vivir libres y seguras. Es necesario insistir en construir la capacidad de identificar y denunciar la violencia psicológica de género desde la infancia; sólo así habremos tocado la raíz educativa que inhibiría el feminicidio emocional y, por supuesto, el feminicidio.

“El hecho de que las mujeres, por su desigualdad, no logren un nivel más alto de capacidad como aquel al que les da acceso la opción de las funciones humanas centrales es, por tanto, un problema de justicia” (Nussbaum, 2017, p. 387), así que apostar por la ternura para empoderarlas es, en última instancia, una opción de saberes aplicados a favor del reconocimiento de su dignidad como personas.

De los saberes revisados a lo largo de este capítulo se detonan rutas críticas factibles como conocimiento compartible y accionable casi a nivel intuitivo. Como se planteaba al inicio, no hace falta formación teórica o lectura académica de su historia o conceptos porque al ser nociones familiares a la experiencia de cualquier persona, en tanto unidad de cuerpo y alma, su aplicación resulta sencilla y sus efectos perceptibles de inmediato a nivel individual y colectivo.

Queda claro que más allá de credos hay puntos de convergencia que nos pueden ayudar a valorar que estar bien implica las dos dimensiones, lo corporal y lo emocional. Y esa conexión con los sentires del alma no deja de ser importante si se carece de formación teológica porque, como se ha explorado en esta sección, sí hay formas de buscar la sanación desde distintas tradiciones. En última instancia, todos los caminos conducen a la validación emocional como medio para la plenitud personal en el aquí y ahora, así como a la reconstitución de la autoestima en contextos de violencia.

Conclusiones: Reconciliación, una prospectiva humanista

Se ha nombrado el problema: feminicidio emocional. A la violencia psicológica de género contra las mujeres, socialmente invisibilizada bajo la ficción normalizadora de su prevalencia por no dejar huellas visibles y “comprobables”, se le ha dado un término inédito en la investigación académica, cobertura periodística, referencia literaria y acción legislativa o de gobierno.

Existe y debe ser nombrado. Reconocer su existencia es un muy importante punto de partida para enfrentar una crisis con efectos profundos, pero también con raíces claras que se pueden rastrear hacia milenios de roles y estereotipos de género que atraviesan la expresión emocional y los límites permitidos en las relaciones entre ambos sexos.

Este concepto de autoría propia pretende no sólo alertar sobre el riesgo y efectos de este tipo de agresión, ampliamente documentados a lo largo de la presente tesis, sino también situarlo desde un lugar de enunciación que permita darle prioridad política a su combate desde lo institucional y lo social, a pesar y en contra de la visión patriarcal nutrida de preceptos filosóficos que con los siglos fueron eliminando la relevancia de los saberes y dolores del alma frente a los del cuerpo, la materia.

Ha quedado claro que dañar cualquiera de las dimensiones de nuestro ser persona es grave y, de hecho, los efectos no se pueden separar tan artificialmente como se intenta desde el conservadurismo que privilegia la determinación biológica de nuestra existencia. Se afecta al conjunto de la persona y generar un

vocabulario para nombrar esa violencia contra el alma es una contribución preventiva y para atender a las víctimas, a quienes llamo muertas en vida.

Una mujer que padece feminicidio emocional muestra un comportamiento de baja autoestima, inseguridad y sentimientos de culpa, pareciera perder la noción del tiempo y una comprensión crítica de lo que está padeciendo, llegando incluso a justificar a su agresor y atribuirse la culpa por la situación padecida. Incluso, para evitar cualquier comentario, sugerencia de huida o intento de intervención de su familia u otras personas cercanas, adopta como suya la imposición de su violentador y opta por romper con toda interacción familiar, comunitaria o social. El aislamiento y ocultamiento es también una característica de las mujeres víctimas del feminicidio emocional.

Tal como se ha expuesto en esta tesis, el feminicidio emocional arrebató la vida desde la desconexión corporal, la pérdida del horizonte de vida y la destrucción de la autoestima, de ahí que la vía más adecuada de atención es centrarse en la reconstrucción de la salud mental de las mujeres que lo padecen.

Para ello, desde una clave feminista, se presentaron nuevas miradas sobre diversos saberes clásicos y aproximaciones modernas a la persona que permiten concluir: el cuerpo —lo material— es una construcción social capaz de superar la oposición a la psique, alma mente, razón, forma. El cuerpo de la mujer ha sido históricamente territorio de consumación de múltiples violencias normalizadas desde la cosificación y objetivización, pero a esa “normalidad” se le puede resistir desde la resignificación basada en la unidad hilemórfica. Lo anterior también permite superar la lógica de dualismos opuestos solamente útil para fines de catalogación jurídica del delito de la violencia de género.

Establecer grados de peligro, incluso a través de herramientas prácticas y visuales como el Violentómetro, es una estrategia que permite sensibilizar a las víctimas sobre su propia condición y a la sociedad sobre señales de alerta y estrategias preventivas, pero hay un mal uso cuando se le aprovecha para minimizar los grados más sutiles de esa misma escala. Eso es justamente lo que ha pasado con el sufrimiento registrado a nivel emocional.

Si, como se sustenta en este texto, somos personas en tanto unidad cuerpo y alma, la condición de persona de la mujer no está a debate, pero sí hay mucho espacio para mejorar las condiciones culturales, sociales y políticas detrás de las brechas que separan a las mujeres del ejercicio pleno de sus derechos. Todas esas intersecciones de vulnerabilidad, se demostró, son caldo de cultivo del feminicidio emocional, que atenta contra la autoestima, autoconcepto y autonomía de las mujeres agredidas.

La despersonalización de las víctimas, silenciadas bajo el manto de los juicios sociales a la expresión emocional a través del performance de los sexos, tiene impacto a nivel físico y psicológico. Se probó que dañar psicológicamente tiene estragos profundos y medibles, pero no hemos alcanzado a diseñar políticas públicas y mecanismos de atención que coloquen estas agresiones al mismo nivel que las físicas o sexuales.

Una de las ideas más importantes de esta tesis es que la desconexión corporal detonada como mecanismo de supervivencia ante la recurrente violencia emocional no sólo habilita a la víctima para evitar el sufrimiento cotidiano, sino que la priva de la posibilidad de esperanza y del placer de la vida. Bloquea el dolor, pero también el gozo; se coloca así, sin quererlo y solamente por instinto de sobrevivencia, en un limbo donde ya no puede definir fronteras entre lo negativo y lo positivo para su existencia, donde habita este

plano inercialmente y ajena a su voluntad, así como a la conciencia sobre su propio valor. Llega a creer el discurso de su agresor psicológico al grado de interiorizarlo y repetirlo frente al espejo; su voz interior se vuelve la de quien la lastima.

A partir de esa conclusión, sostengo que la conciencia sobre la experiencia corporal en todas sus dimensiones integradas es una clave para la resistencia, como herramienta preventiva y de salvaguarda de la vida. Combatir el patriarcado desde la más íntima vivencia personal pasa por reivindicar la expresión emocional y gozar de ella como una virtud del ser persona, mujer u hombre.

Pero en el caso de la persona mujer, no debemos omitir que el androcentrismo, machismo y heteronorma son la base de reproducción ideológica y política, por lo tanto base del marco que determina lo que socialmente importa. La violencia psicológica de género no provoca escándalo porque sus estragos ocurren en la mente de la víctima. Frente a ello, se ha sustentado el argumento de que en la medida en que las mujeres víctimas de feminicidio emocional validan y reivindican su experiencia corporal están más listas para redescubrir su importancia personal.

Facilitar el contacto con las emociones y su libre expresión libre de mandatos de género se consolida entonces como un pilar para actuar individual y colectivamente contra la violencia de género desde la resignificación del ser persona en un encuentro renovado con el propio mapa del alma, de aquello que la define en su dignidad esencial. Si se vulnera la unidad corporal, el alma y/o la existencia material, se daña el conjunto.

Resalta también la errónea caracterización que se ha naturalizado sobre las víctimas de feminicidio emocional como pasivas, una máscara que disculpa

a todos quienes voltean la mirada hacia otro lado para no mirar los ojos de las víctimas bajo la excusa de que no se nota o no es tan grave. Para responder, se cuenta con el feminismo, como teoría y como activismo, para la recuperación de una narrativa que coloque en el centro la emancipación femenina desde el ejercicio de la autonomía sobre el propio cuerpo, desde una postura que supera la dicotomía entre cuerpo y alma.

Además de la filosofía feminista, exitosa para colocar la discusión sobre el cuerpo como territorio personal y colectivo en contraste con la visión patriarcal que lo vuelve objeto y mercancía, en esta tesis convergieron principios del hilemorfismo aristotélico, la filosofía del yoga y la teoría del Desarrollo Humano para construir una propuesta destinada, como fin último, a crear relaciones sanas desde los valores de igualdad sustantiva, justicia y libertad.

Para consolidar la ruta ofrecida en este texto, resulta indispensable aprender nuevas formas de formar vínculos desde las instituciones socializadoras, desde la familia y la escuela hasta las iglesias y el Estado, obligado en todo caso a proveer no solamente remedios institucionales para contener y atender la violencia de género, sino programas para el desarrollo personal de las mujeres y hombres que actúen como mecanismo preventivo. Si bien debemos combatir la cifra negra en cuanto a violencia psicológica, el objetivo es que menos mujeres estén muertas en vida. Y eso pasa por visibilizar sus derechos y hacerles accesibles herramientas de empoderamiento desde un lugar distinto al de la procuración de justicia.

Hay avances, pero también amenazas. Frente al conocimiento androcéntrico, fragmentado y lineal, hoy las autoridades y sociedad civil están convocadas a evitar el retroceso de género sobre el cual ha alertado la

Organización de las Naciones Unidas. El regreso al poder de liderazgos conservadores y anti derechos pone en peligro el derecho al futuro de las niñas, quienes si avanza esa agenda tendrían que volver a luchar por las causas que defendieron sus madres o abuelas. La batalla por visibilizar el feminicidio emocional forma parte de esta agenda y compromiso global.

Además de ese camino institucional, en esta tesis se ofrecieron opciones para la reconstitución de la autoestima y autoconcepto de las mujeres muertas en vida como procesos pedagógicos detonados a través de grupos de encuentro con la metodología del Desarrollo Humano, talleres contruidos desde el feminismo y principios integradores de la filosofía clásica griega y del yoga. Todo ello se concentra como una fuente de conocimiento trascendente al cual todas las personas pueden acceder, sin importar su formación académica o elección religiosa; son alternativas de visibilización y atención al problema del feminicidio emocional.

Funcionan, como fue demostrado en esta tesis, porque responden de manera práctica y cercana al rompimiento artificial entre cuerpo y alma que supone un desmembramiento simbólico entre la corporalidad doliente y las emociones que podrían experimentarse en consecuencia, pero son reprimidas socialmente.

Al explorar la posibilidad de fijar límites entre víctima y victimario para crear relaciones sanas destaca el hallazgo de que la mujer agredida puede aprovechar herramientas como el *mindfulness* para habitar el momento sin prejuicios y beneficiándose de lo que el Desarrollo Humano enuncia como el horizonte de autorrealización como el más efectivo camino hacia la liberación de las fuerzas actualizantes innatas en todas las personas. Tanto este modelo terapéutico como el hilemorfismo aristotélico y la filosofía yogui coinciden en apreciar a la persona como unidad y a esa unidad como camino para la

eliminación del sufrimiento. Por eso fueron elegidas como sustento del argumento que da sentido a este documento.

Es fundamental insistir en la necesidad de dejar atrás la definición de lo masculino en oposición a lo femenino y, peor, como superior o siempre en asimetría de poder frente a ellas, frente a nosotras. Cuando se afirma que las mujeres víctimas de feminicidio emocional están muertas en vida, debe señalarse que el patriarcado también daña a los hombres al aprisionarlos tras la pesada máscara de masculinidad dominante, en la cual la violencia es un ejercicio no válido sino deseable, en contraste con la debilidad de asumirse como seres con dimensión emocional. Es posible construir una mejor realidad para todas y todos.

Se ha ofrecido en las páginas anteriores una ruta crítica para lograrlo: empoderamiento construido desde el interior, desde el alma, que existe e importa. La prevención de la violencia psicológica desde la conciencia corporal como escudo contra el feminicidio emocional es un postulado con suficiente potencial para convertirse en política pública.

Se han ofrecido pruebas documentales y prácticas a favor de mi argumento de que para romper oportunamente el círculo de violencia se necesita concientizar sobre la gravedad de haber sido víctima de violencia de género desde sus expresiones más sutiles, que son las emocionales. Solamente desde esa óptica se podrá contener la crisis feminicida que afecta a nuestro país y a muchos otros del mundo porque ha sido comprobado que las agresiones psicológicas son la antesala de todas las demás formas, incluida la más atroz que es el feminicidio.

Cabe entonces una nota para aclarar que con la definición y divulgación del término feminicidio emocional no se busca, de ninguna manera, minimizar

el problema del atentado contra la vida material de las mujeres. Por el contrario, la pretensión es alertar sobre cómo en esas primeras y más sutiles manifestaciones de las violencias porque si las niñas y las mujeres saben que desde la primera agresión basta para marcar un alto, toda la realidad cambia. Para ello, la experiencia desde el propio cuerpo es determinante.

Combatir la violencia de género contra las mujeres implica asumirnos en postura crítica frente al entramado cultural que legitima, perpetúa y enseña a establecer vínculos. El llamado de esta tesis es claro: situarnos más allá del sistema binario que coloca a hombres y mujeres como opuestos y estructuralmente desiguales; más allá del “victimismo”, que atribuye por *default* la condición de víctima a todas las mujeres y la de victimario a los hombres. No hay blanco y negro, sino matices de gris, pero para mirarlos es indispensable tener presentes las vulnerabilidades y brechas que afectan diferenciadamente el desarrollo de unos y otras. Como se estableció, las intersecciones de vulnerabilidad a las que se enfrentan las mujeres en el espacio público y privado de nuestro país son amplias y están relacionadas con variables como educación, edad, origen étnico, color de piel, discapacidad y hasta vestimenta.

Se ha probado que el concepto de feminicidio emocional es pertinente y necesario para dar cuenta de las consecuencias atroces de la violencia psicológica de género sobre las mujeres muertas en vida. Considero apremiante que se extienda el uso de dicho concepto, pues entre mayor comprensión se tenga de dicha situación más efectivas serán las opciones para erradicarla. Y al abrir el debate sobre el mismo, esas alternativas podrían nutrirse de nuevos enfoques y otras miradas complementarias a la planteada en esta tesis.

Si tradicionalmente el cuerpo femenino ha sido espacio de consumación de violencia física y simbólica, en este trabajo se ha construido una alternativa

desde el cuerpo como lugar de sanación y reconexión. Reconocer la complejidad de recorrer ese camino es necesario en vista de los numerosos intentos por minimizar la gravedad de la violencia psicológica de género. La negación y el dispositivo de “hacer invisible” forma parte del arsenal de violencia del patriarcado.

En suma, el concepto de feminicidio emocional permite inaugurar la construcción de caminos innovadores, reflexivos y de toma de conciencia. Desde una postura del humanismo feminista se asume que todas las alternativas que pueden construir y emprender las mujeres para afrontar y sobrevivir a la violencia son válidas en tanto que apuntan al rescate de la dignidad humana y al ejercicio del derecho humano a vivir una vida libre de violencia. La propuesta en esta tesis es solamente una de ellas.

La postura que se asume y sobre la cual se abunda en este trabajo es de reconciliación, es decir, desde una postura humanista se concibe que cualquier vía de atención y solución a la violencia psicológica de género requiere de la participación tanto de mujeres como de hombres, desde luego, esto implica que tanto unas como otras reconozcan la gravedad del problema y asuman un compromiso consciente por la transformación de la realidad. En ese sentido, la propuesta de este trabajo es convencidamente comunitaria.

En pocas palabras y si solo pudiera concluirse una frase: lo que en esta tesis se demuestra es que sí existe un camino de esperanza para las víctimas de feminicidio emocional. Ese camino se ancla en la certeza de que somos cuerpo y alma, en unidad indisociable en tanto habitemos este plano, el único el cual existe la violencia de género y el único en el cual importa combatirla. Es aquí y ahora.

Bibliografía

Anaya & Bernal & Cantarell (2021). El proceso teórico-metodológico para la elaboración del Atlas de Igualdad y Derechos Humanos (AIDH), México. *Geographicalia*, (73), 421-442.

Amorós, Celia. (1990). Violencia contra las mujeres y pactos patriarcales. En: Maquieira V. & Sánchez C., eds. *Violencia y sociedad patriarcal*. Madrid: Pablo Iglesias, pp. 1-15.

Aquiqa Tello, J. J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Psicología (02549247)*, 33(2), 412-437

Araya-Véliz, C., Moncada, L., et al. (2019). Intervención basada en Mindfulness y Auto-Compasión, en Mujeres Chilenas en Contexto De Vulnerabilidad Social- Un Estudio Cualitativo. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 28(4), 501-512. <https://doi.org/10.24205/03276716.2019.1107>

Arizmendi, P. (2014). *Pensar el dolor. Aproximaciones a una algodicea contemporánea*. Universidad de Barcelona.

Arnau, J. (2018). *Cosmologías de India*. México: FCE.

Arnau, J. (2018). *Arte de probar. Ironía y lógica en India antigua*. México: FCE.

Basaglia, F. (1987). *Mujer, locura y sociedad*. México: Universidad Autónoma de Puebla.

Boira, S., Carbajosa, P., et al. (2016). Miedo, conformidad y silencio. La violencia en las relaciones de pareja en áreas rurales de Ecuador *Psychosocial Intervention*, 25(1), 9-17 <https://doi.org/10.1016/j.psi.2015.07.008>

- Bourdieu, P. (2000). *La dominación masculina*. España: Anagrama.
- Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Buber, M. (2002). *¿Qué es el hombre?* México: FCE.
- Burns, K. (2023). *Filosofía Oriental. Los grandes pensadores y sabios desde la antigüedad hasta los tiempos modernos*. México: Matiri.
- Butler, J. (1993) *Cuerpos que importan*. Argentina: Paidós.
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (2007). *Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia*. México. Recuperado de: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV.pdf>
- Cannon, Walter (1932). *Wisdom of the Body*. Estados Unidos de Norte América: W.W. Norton & Company.
- Castellanos, R. (1985). *Meditación en el umbral. Antología poética*. México: FCE.
- Castellanos, R. (2023). *Mujer que sabe latín...* México: FCE.
- Castro, R. & Riquer, F. (2003). La investigación sobre violencia contra las mujeres en América Latina: entre el empirismo ciego y la teoría sin datos. *Cadernos de Saúde Pública*, 19 (1), pp. 135-146. Recuperado de: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2003000100015
- Collins, R. (2005). *Sociología de las filosofías. Una teoría global del cambio intelectual*. Barcelona: Hacer.

Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México (2020). Investigación: DISÍ Reporte sobre violencia familiar durante la contingencia por Covid-19. Recuperado de https://www.consejociudadanomx.org/media/attachments/2020/05/04/disi_ejecutivo_enero.pdf

Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México (2021). Investigación: Mujeres: a un año de la pandemia. Recuperado de https://www.consejociudadanomx.org/media/attachments/2021/03/03/estudio_mujeresok_compressed.pdf

Conze, E. (2023). El Budismo. México: FCE.

De León, C. (2013) Psicopatología espiritual. México: Editorial Pax.

De Beauvoir S. (1987). El segundo sexo. Buenos Aires: Siglo Veinte.

Diez Ruiz de los Paños, Marta (2022) *La indefensión aprendida*. Barcelona, España: Amat Editorial.

Dio, Emilce. (2014). Mujeres tratando a mujeres. Con mirada de género. Barcelona: Octaedro.

Eliade, M. (2021). El Yoga. Inmortalidad y libertad. México: FCE.

Esparza, M. E. (2023). El “Femicidio Emocional”, la otra crisis que afecta a las latinoamericanas, en El País, 29 de agosto de 2023. Recuperado de <https://elpais.com/opinion/2023-08-29/el-femicidio-emocional-la-otra-tesis-que-afecta-a-las-latinoamericanas.html>

Esparza, M. E. (2021). Tres claves para identificar si vives violencia de género, en La Cadera de Eva, portal digital de periodismo con enfoque de

género, 24/12/2021, Recuperado de <https://lacaderadeeva.com/actualidad/tres-claves-para-identificar-si-vives-violencia-de-genero/4444>

Expósito, F. (2011). Violencia de género De Miguel, A. (2008). La violencia contra las mujeres. Tres momentos en la construcción del marco feminista de interpretación, en ISEGORÍA. Revista de Filosofía Moral y Política N.o 38, enero-junio, 2008, pp. 129-137.

Expósito, F. y Ruiz, S. (2010). Reeduación de Maltratadores: Una Experiencia de Intervención desde la Perspectiva de Género. Revista Intervención Psicosocial, Vol. 19, n.º 2, 145-151. Recuperado de <https://scielo.isciii.es/pdf/inter/v19n2/v19n2a06.pdf>

Fernández, A. M. (Compiladora) (1993). Las mujeres en la imaginación colectiva. Una historia de discriminación y resistencias. Argentina: Paidós.

Fernández de Juan, T. (2004). “Acerca de la violencia conyugal y su repercusión en la autoestima de la mujer” en Violencia contra la mujer en México. México: CNDH.

Germer, C.K.; Siegel, R.D. & Fulton, P.R. (2017). *Mindfulness* y Psicoterapia. España: Desclée De Brouwer.

Gleichauf, I. (2010). Mujeres filósofas en la historia; Desde la Antigüedad hasta el Siglo XXI. Barcelona: Icaria-Antrazyt-La desclosa.

Guzmán, R. & Jiménez, M.L. (2015). La Interseccionalidad como Instrumento Analítico de Interpelación en la Violencia de Género. Oñati Socio-legal Series, 5 (2), pp. 596-612.

Halbfass, W. (2013). India y Europa. Ejercicio de entendimiento filosófico. México: FCE.

Haug, F. (1999) *Female Sexualization. A Collective Work of Memory*, Londres: Verso.

Herman, Judith. (2004). *Trauma y recuperación: como superar las consecuencias de la violencia*. Madrid: Editorial Espasa, Pozuelo de Alarcón.

Herman, Judith. (2023). *Verdad y reparación: cómo los supervivientes de traumas visualizan la justicia*. España: Editor Libros básicos.

Horno, P. (2009). *Amor y violencia. La dimensión afectiva del maltrato*. España: Desclée de Brouwer.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI] (2016). Investigación: Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares. Recuperado de: https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/endireh/2016/doc/endireh2016_presentacion_ejecutiva.pdf

Instituto Nacional de las Mujeres [INMUJERES] (2020). *Violencia contra las mujeres. Indicadores básicos en tiempos de pandemia*. México.

Instituto Politécnico Nacional. Unidad Politécnica de Gestión con Perspectiva de Género (2009). *Violentómetro*. Recuperado de: <https://www.ipn.mx/genero/materialesdeapoyo/v-banner.pdf>

Iyengar, B. (1988) *El árbol del yoga*. México: Kairós.

Kabat-Zinn, J. (2018). *La meditación no es lo que crees. Por qué el mindfulness es tan importante*. Libro I. Barcelona: Kairós.

Kabat-Zinn, J. (2019). *Despertar. Cómo practicar mindfulness en la vida cotidiana*. Libro II. Barcelona: Kairós.

Langle de Paz, T. (2018). La urgencia de vivir. Teoría feminista de las emociones. México: Siglo XXI.

Lagarde, M. (2006). El derecho humano de las mujeres a una vida libre de violencia. En Mujeres, globalización y derechos humanos. Madrid: Cátedra. Retomado el 17 de febrero de 2022, de: https://catedraunescodh.unam.mx/catedra/CONACYT/16_DiplomadoMujeres/lecturas/modulo2/2_MarcelaLagarde_El_derecho_humano_de_las_mujeres_a_una_vida_libre_de_violencia.pdf

Lagarde, M. (2012). El feminismo en mi vida. Hitos, claves y utopías. México: Inmujeres DF.

Lagarde, M. (2015) Los cautiverios de las mujeres. México: Siglo XXI Editores.

Lagarde, M. (2020). Claves feministas para la autoestima de las mujeres. México: Siglo XXI Editores.

Lagarde, M. (1996). *Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia*. España: Ed. horas y horas.

Lazaridou, A., & Pentaris, P. (2016). Mindfulness and Spiritually: Therapeutic Perspectives. *Person – Centered & Experiential Psychotherapies*, 15(3), 235 – 244. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14779757.2016.1180634>

Le Breton, D. (2018) La sociología del cuerpo. España: Siruela.

Maqueda, M. L. (2006). La violencia de género: Entre el concepto jurídico y la realidad social. *Revista Electrónica de Ciencia Penal y Criminología*, núm. 08-02, p. 02:1 - 02:13.

Ménage, Gilles. (2009). Historia de las mujeres filósofas. España: Herder.

Millet, K. (1995). Política Sexual. España: Cátedra.

Moñivas, A., García-Diex, G. y García-De-Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): Concepto y teoría. *Portularia*, 8, 83-89. redalyc.org/pdf/1610/161024437009.pdf

Moñivas, A. (2012). “Aprender a practicar Mindfulness de v Vicente Serrano con la colaboración de Christopher Germer” (reseña de libro) en *Papeles del Psicólogo*, Vol. 33 (1), pp. 68-73. Recuperado el 02 de diciembre de 2023, de: <https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2037.pdf>

Nussbaum, M. C. (2017). Las mujeres y el desarrollo humano. España: Herder.

Ogden, P. & Minton, K. & Pain, C. (2009). El Trauma y el Cuerpo. Un modelo sensoriomotriz de psicoterapia. EEUU: Desclée de Brouwer.

Organización de las Naciones Unidas. (1993). *Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer*. Nueva York, 29 de diciembre de 1993. Recuperado de <https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/declaration-elimination-violence-against-women>

Organización Mundial de la Salud. (2020). Pandemic fatigue: reinvigorating the public to prevent COVID-19: policy framework for supporting pandemic prevention and management: revised version November 2020 (No. WHO/EURO: 2020-1573-41324-56242). OMS. Oficina Regional de Europa. Recuperado el 17 de febrero de 2022, de:

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/335820/WHO-EURO-2020-1160-40906-55390-eng.pdf>

Parain, B. (director). (2009). Historia de la Filosofía. Del mundo romano al Islam medieval. México: Siglo Veintiuno editores.

Posada, L. (1993). Kant: ¿un pensador para la diferencia?, en *Hiparquia*, vol. VI, septiembre de 1993. Buenos Aires: Universidad Nacional de La Plata. Recuperado el 31 de octubre de 2023, de: <http://www.hiparquia.fahce.unlp.edu.ar/numeros/volvi/kant-bfun-pensador-para-la-diferencia>

Posada, L. (2015a). Filosofía, crítica y (re)flexiones feministas. España: Fundamentos.

Posada, L. (2015b). Kant y la diferencia sexual, en *ÉNDOXA: Series Filosóficas*, número 35, pp. 139-158. Madrid: UNED.

Preciado, B. (2008). *Testo yonqui. Sexo, drogas y biopolítica*. Madrid: Ed. Paidós.

Recalde, M. (2013). *Psicología*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones del Aula Taller.

Rieffe, C., Oosterveld, P., Miers, A.C., Terwogt, M.M. & Ly, V. (2008). Emotion Awareness and Internalizing Symptoms in Children and Adolescents: The Emotion Awareness Questionnaire Revised. *Personality and Individual Differences*, 45, 756-761. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2008.08.001>

Ríos, G. J. (2011). Creando desde afrodita o venus una representación femenina arquetípica del amor, la sexualidad, el cuerpo y la función alquímica de transformación. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, vol. 2, núm. 1,

enero-junio, 2011. Medellín: Fundación Universitaria Luis Amigó, pp. 104-110.

Rodríguez, J. (2007). Derechos humanos y justicia penal. Recuperado de: <https://www.corteidh.or.cr/tablas/24328.pdf>

Rogers, C. (1973) Grupos de Encuentro. Argentina: Amorrortu.

Romero, I. (2014). “Desvelando la violencia de género”, en Dio, Emilce. Mujeres tratando a mujeres. Con mirada de género. Barcelona: Octaedro.

Segato, L. (2013) La escritura en el cuerpo de las mujeres asesinadas en Ciudad Juárez. Territorio, soberanía y crímenes de segundo estado. Argentina: Tinta Limón.

Sharkey, S. B. (2016). An Aristotelian Feminism. Estados Unidos de América: Springer.

Shinoda, J. (2011). Las diosas de cada mujer. España: Kairós.

Simón, V. (2006). Mindfulness y neurobiología, en Revista de psicoterapia, Época II, Vol. 17, número 66-67, Barcelona, pp. 5-30.

Teran, A. (2008). Los derechos de la mujer: media luz de la ilustración. México: UNAM.

Thapar, R. (2014). Historia de la India, tomo I. México: FCE.

University of California San Francisco. (2012). Evaluación-Multidimensional-de-la-Conciencia-Corporal-Interoceptica (MAIA-por-sus-siglas-en-inglés). Recuperado de: https://osher.ucsf.edu/sites/osher.ucsf.edu/files/inline-files/MAIA_Spanish.pdf

Valencia, S. (2016). *Capitalismo Gore. Control económico, violencia y poder*. México: Paidós.

Varela, F., Thompson, E., y Rosch, E. (2011). *De cuerpo presente. Las ciencias cognitivas y la experiencia humana*. Barcelona: Gedisa.

Valcárcel, A. (2007). *La violencia contra las mujeres, en el Congreso “Abordaje integral de la violencia de género”, Zamora 2, 3 y 4 de mayo de 2007.*

Yogananda, P. (1946). *Autobiografía de un yogui*. Estados Unidos: Self Realization Fellowship.

Wittig, M. (2006). *El pensamiento heterosexual y otros ensayos*. Madrid: Egales.

Zavala, J. C. & Arzápalo M. (2010). El concepto de persona entre los mayas. *Papeles de Trabajo N°20, Diciembre 2010, Centro de Estudios Interdisciplinarios en Etnolingüística y Antropología Socio-Cultural*. Recuperado de: <http://www.scielo.org.ar/pdf/paptra/n20/n20a01.pdf>