

LAS NIÑAS SÍ SILBAN: AFIRMACION PERSONAL Y AUTOESTIMA DESDE UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO

*Mercedes Matos Matos*¹

Resumen

Este artículo, considera el impacto que ejerce la construcción social del género sobre la afirmación personal y la autoestima de las mujeres. Definirnos como personas es especialmente complejo para las mujeres ya que se nos ha asignado un lugar social que ha estado determinado desde siempre por los deseos y los miedos de los hombres. En todas las culturas, el género convoca a lo natural, ya que se trata de una construcción humana y cultural que pretende posesionarse de una fuerte objetividad, ya que está profundamente interiorizado en las personas y en los grupos. Trabajar con la autoestima y la afirmación personal requiere un cambio tanto personal como social, que no sólo nos procure bienestar, sino que igualmente nos provea una base más sólida para afirmarnos como mujer.

Descriptores: mujer, autoestima, género, afirmación personal, relaciones.

Abstract

This article considers the impact of the gender social construction upon the self esteem and self affirmation of women. To define oneself as a person is a particularly complex process for women, due to the fact that we have been placed in a social space that has always been determined by the fears and desires of men. In all cultures, gender calls to what is natural, for it is a human and social construction that pretends to take possession of a strong objectivity,

¹ Psicóloga Clínica, Decanato Auxiliar Asuntos Estudiantiles en la Facultad de Administración de Empresas, Universidad de Puerto Rico en Río Piedras.

deeply internalized in individuals as well as groups. The work of self esteem and self realization requires both a personal and a social change, that may not only bring about well being, but that it may also provide a more solid base upon which we may affirm ourselves as women.

Key Words: woman, self esteem, gender, personal affirmation, relations.

Introducción

Recuerdo que de niña mi abuela solía contarme anécdotas de su niñez. Una de mis favoritas fue un incidente que le ocurrió cuando ella tenía siete años. Iba de camino a su casa en compañía de su hermana menor. Mi abuela, que acababa de dominar el arte de silbar, le mostraba a su hermanita el silbido que le había permitido ganar la competencia que había hecho con sus hermanos varones. En ese momento se cruzaron en el camino con uno de los vecinos del barrio. Al escucharla, el hombre se les acerca y les llama la atención diciéndoles; “las niñas no silban”. Mi abuela le mira asombrada y le responde; “¿Cómo dice usted que las niñas no silban? Las niñas sí silben”. Luego se dirige a su hermanita y le dice; “No le hagas caso, las niñas sí selbimos”. Mi abuela desconocía el uso del verbo silbar, no obstante entendió que debía defenderse. Para ella, era claro que aquel hombre pensaba que tanto ella como su hermana, por ser niñas, no servían para nada. Una defensa legítima y real, porque a su temprana edad ya había sufrido la exclusión de ciertos juegos o actividades, por el hecho de ser niña. De igual manera, ya había comenzado a sentir las marcadas diferencias en el trato de los adultos hacia ella y sus hermanas, en comparación con sus hermanos varones. Esa doble norma que le impedía correr por el monte como sus hermanos, trepar a los árboles, meterse en las cuevas o pitar (silbar) tan fuerte como sus hermanos. Por esta razón, contra todo lo que le habían enseñado, levantó su voz y contradijo a aquel hombre diciéndole; “las niñas sí selbimos”.

Las mujeres somos socializadas bajo consignas variadas en las cuales hay normas que se van transmitiendo como si fueran parte de nuestro ser. Las niñas no gritan, las niñas se sientan, caminan y ríen de tal forma; en fin múltiples debes o no debes. Muchas expresiones en nuestra cultura se van configurando como manifestaciones propias de cada género. Es así como crecemos creyendo que un comportamiento u otro nos hace ser más o menos mujer, que es otra manera de decir, que tenemos más o menos valor.

Por otro lado, la autoestima tiene profundas consecuencias en cada aspecto de nuestra vida. Se refleja en la forma de actuar en el lugar de trabajo, en el trato con la gente y en lo que podemos conseguir. En lo íntimo se relaciona con la persona de la que probablemente nos enamoremos, en la forma de relacionarnos con nuestra pareja, con nuestra descendencia y con nuestras amistades y en el nivel de felicidad personal que alcancemos. La autoestima tiene dos componentes; uno que se refiere a la confianza frente a los desafíos de la vida: eficacia personal. El otro es el sentido de reconocer que se tiene derecho a ser feliz: el respeto a una misma. Este aspecto conlleva lo que Lerner (1990) ha llamado la afirmación personal.

La afirmación personal significa confianza en nuestra capacidad para pensar y entender, para aprender, elegir y tomar decisiones, y creer en una misma. En otras palabras, en nuestra afirmación como personas. En este proceso el respeto a una misma significa, reafirmarse en la valía personal. Es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz. Es saber que el sentimiento de alegría y satisfacción son derechos innatos. Branden (1995) sostiene que si nos respetamos, tendemos a actuar de forma que se confirme y se refuerce este respeto, por ejemplo, exigiendo a los demás que nos traten debidamente. Si no nos respetamos, podemos actuar de formas que rebajan nuestro sentido de valor propio, incluso aceptando o aprobando un comportamiento que es inapropiado.

Autoestima: diversas partes de un todo

El dilema de definirnos como personas es especialmente complejo para las mujeres. Al ser un grupo subordinado, nuestro ambiente y el lugar que nos corresponde han estado definidos desde siempre por los deseos y los miedos de los hombres. En el nivel más simple, ser nosotras mismas, esto es afirmarnos cómo personas, significa ser capaces de mostrarnos tal como realmente somos, en lugar de como los demás desean, necesitan y esperan que seamos. Representa que no participamos en nuestras relaciones a expensas del yo (como se nos alienta a hacer a las mujeres) y que no reforzamos el yo a expensas de los demás (como se alienta a hacer a los hombres). Por sencillo que pueda parecer esto, convertido a la acción puede resultar complejo (Lerner, 2003).

Una autoestima adecuada se relaciona con la capacidad para aceptar los cambios, admitir los errores y corregir los mismos. Una autoestima baja se

relaciona con la ceguera ante la realidad, con la rigidez, el miedo a lo nuevo y a lo desconocido. Se asocia con la conformidad inadecuada o con una rebeldía poco apropiada, con estar a la defensiva, con la sumisión y con el comportamiento reprimido de forma excesiva (Lerner, 1994). Es difícil dejar una sumisión silenciosa o una forma ineficaz de defenderse para pasar a una afirmación firme pero tranquila de quiénes somos, qué es lo que queremos y qué es para nosotras lo aceptable y lo inaceptable. Es posible que nuestra ansiedad por aclarar lo que pensamos y cómo nos sentimos sea mayor en aquellas relaciones que más nos importan.

En ocasiones a medida que nos mostremos realmente claras y directas, otras personas pueden llegar a expresar en forma igualmente clara y directa lo que piensan y lo que sienten, o incluso el hecho de que no están dispuestas a cambiar. Cuando aceptamos estas realidades, puede ocurrir que tengamos que tomar algunas decisiones dolorosas: ¿seguimos con la relación o la terminamos? ¿cómo nos conviene encarar esta tarea? Evidentemente, no son cuestiones fáciles de responder, ni de plantearse siquiera. Es por estos caminos, que debatimos nuestra afirmación personal y autoestima, inseparable en la lucha por nuestra definición como mujeres en un mundo con predominio masculino.

Siempre se ha presentado un estereotipo o imagen ideal de las mujeres, de acuerdo con las normas sociales vigentes. En general, estas normas guardan correspondencia con la idea que los diversos grupos sociales tienen sobre lo que es ser mujer en distintos momentos históricos. En una cultura donde el esquema de representación (conceptos, definiciones, valores) es patriarcal, conforme al deseo masculino, las imágenes de las mujeres han de ser necesariamente un espejismo, pues, se siguen produciendo unas imágenes de las mujeres que correspondan al persistente deseo masculino. De esta forma la autoestima de la mujer queda atrapada por el ideal masculino. Afirma Burin (1987) que la ideología patriarcal es un medio por el cual se genera la realización de todas las prácticas que en su conjunto constituyen la conducta social y está supeditada a éstas. Además, posiona a las mujeres como sujetos dentro de las prácticas sociales de la maternidad y por extensión, se convierte en norma el deseo sexual femenino bajo la forma de deseo maternal.

Cuando se analizan las bases biológicas con que habitualmente se tratan ciertos hechos, esto nos llevará al descubrimiento de la ideología que subyace bajo

estas posturas, en este caso apunta a la ideología patriarcal. De esta forma, se constituye el conjunto de representaciones, imágenes, ideas y conceptos que explican y justifican la situación subordinada de las mujeres (Moncarz, 1987). Los seres humanos tienden generalmente a vivir de acuerdo con lo que de ellos se espera. Acerca del papel social de las mujeres, sus rasgos característicos y sus facultades psicológicas son puntos de vista transmitidos por las costumbres, la posición social, la opinión pública y otros medios. Esto constituye el esqueleto sobre el cual se desarrollan las personalidades y al cual de uno u otro modo deben ajustarse las personas. Las niñas pequeñas están propensas a desarrollar rasgos típicos de los grupos minoritarios: desagrado para su propio sexo, auto imagen negativa, inseguridad, auto culparse, actitud sumisa y aspiraciones muy modestas. Se evalúa negativamente el rol femenino y sus rasgos asociados y las mujeres percibimos esta evaluación.

Factores del género

Nacer hombre o mujer en esta cultura no significa lo mismo, no tiene el mismo valor social, por lo tanto, es de esperar que tanto la madre como el padre sientan de manera distinta la llegada de cada hijo e hija según sea su sexo. Por supuesto que no es lo único que determina cómo se nos recibe en nuestro entorno familiar. La situación económica familiar, el número de hijos e hijas, el vínculo de la pareja en el momento del nacimiento, la edad y la salud de la madre y del padre, son también elementos relevantes (Johnston, 1996). Tanto la madre como el padre pertenecen a un género a partir del cual han tenido vivencias, experiencias personales, con otras mujeres y con otros hombres. Probablemente han ido sintetizando todo ello en un conjunto de ideas, temores, juicios y preconcepciones acerca de cómo son las mujeres y los hombres.

El género es una connotación cultural, extremadamente variable, que va unido al sexo biológico, pero que es distinto. Establece los roles, el comportamiento y las características apropiadas para los hombres y las mujeres. Mientras que el sexo viene indicado por los términos varón/mujer, el género viene indicado por los adjetivos masculino y femenino. La variabilidad de una cultura a otra demuestra que se trata de una construcción humana y cultural que intenta asumir una fuerte objetividad, en tanto y en cuanto está profundamente interiorizado en los individuos y en los grupos.

En la mayoría de la sociedad las mujeres son asociadas a la naturaleza biológica de sus cuerpos; la casa y la esfera privada son consideradas como ámbitos femeninos, mientras que la esfera pública son vistas como el ámbito masculino por excelencia. Los roles de autoridad, dirección y gobierno son los propios de los varones, en relación con éstos, a las mujeres se le asignan roles secundarios, como colaboradoras y personas complementarias. Es en función del género que a las mujeres se nos viene atribuyendo características psicológicas y personales como la pasividad y la emotividad, en contraste con la actividad y la racionalidad masculina; se connotan las primeras como inferiores.

En el marco de este sistema dualista que surge desde la asimetría de los géneros, todo lo que se asocia con lo femenino, el cuerpo, la sexualidad, viene desvalorizado, mientras que se exalta como un valor más elevado aquello que es asociado a lo masculino, es decir, la cultura, la mente o el espíritu. Por lo tanto, cada uno siente, piensa y posee una valoración implícita o explícita acerca de sí mismo/a y acerca del otro sexo, que transmitirá al hijo e hija. Los trabajos de investigación sobre la socialización de niños y niñas reflejan diferencias marcadas en los procesos de crianza. En la mayoría de los casos, los deseos y las necesidades de las hijas son registrados con menor frecuencia o se consideran menos que los de los hijos. Cuando las hijas contestan con negativas a los pedidos de los padres, son más castigadas, reprochadas o censuradas con comentarios tales como, *es una egoísta*, ya que se espera de ellas que deben decir siempre que sí (Gimeno, 1999 y Johnston, 1996).

Por lo general, a una hija se deja menos tiempo sola en la casa que al hijo y se la lleva y trae de distintos lados durante más tiempo que al hijo. Se razona como justificativo el hecho real de que las mujeres somos más atacadas, robadas y violadas, la madre y el padre desarrollan conductas que no sólo son más protectoras hacia las hijas, sino sutilmente inhibitoras de sus acciones y desplazamientos autónomos. Por otro lado, en una conversación acerca de temas políticos, económicos o de toma de decisiones, las opiniones de las hijas son interrumpidas más veces, además, con frecuencia son descalificadas y rechazadas en sus argumentos, independientemente de la validez de los mismos.

Desde los intrincados caminos del género, no es de extrañar que muchas mujeres son las primeras en negar que hayan sido objeto de discriminación o descalificación. Por otro lado, viven pendientes de la aprobación de los demás y con la sensación de rendir un examen permanente, de tener que demostrar a cada rato que, pese a ser mujer, sí sirve o vale para tal o cual cosa, de estar constantemente pendientes de las caras, los gestos, las palabras de aprobación o desaprobación de quienes las rodean.

Elementos esenciales de la autoestima en la mujer

El concepto de la autoestima es un eje crucial para entender lo que ocurre en la vida de las mujeres, ya que nos remite al valor que cada una siente que tiene su persona en la totalidad o en algunos aspectos de sí misma. Lerner (2003) sostiene que hablar sobre la autoestima es mirar qué experiencias de aprendizajes hemos tenido y qué formas de evaluación se fueron acumulando. Además, es conocer qué tipos de experiencias le fueron evitadas o negadas y cómo fueron cimentando nuestros miedos e inhibiciones. Es reconocer qué marcas dejó el pasaje de la escolaridad y qué recuerdos se tiene acerca de lo que decían los demás sobre una. También es saber sobre los vínculos amorosos y los efectos para la autoestima de estos. Es necesario examinar los lazos con las figuras de autoridad, con los varones, con el dinero, con otras mujeres, con profesionales de la salud y con la religión; o sea, un sin fin de mecanismos complejos.

Tenerse estima, quererse, es una acción que todos los seres humanos debemos y podemos desarrollar. Es un proceso que se inicia con el nacimiento y termina con la propia muerte, o sea que constituye una tarea para toda la vida (Branden, 1995). Algunos autores como Branden (1995) han señalado que los seres humanos necesitamos de una experiencia de amor y respeto hacia nuestra persona. Pero ¿cómo se va construyendo la noción del propio valor en cada ser humano? ¿De qué depende cuánto nos queremos o estimamos? Sutil (1996) refiere que durante la infancia una de las necesidades más urgentes en nuestra interacción con el mundo es sentirnos protegidos. El sentimiento de protección guarda íntima relación con el amor y el respeto que recibimos. Branden (1995) indica que un niño o niña tratado con amor tiende a interiorizar este sentimiento y a percibirse a sí mismo/a como alguien digno de cariño. Para sentirse amadas, muchas niñas tienen que aceptar las normas sociales que por medio de sus progenitores determinan que es una niña buena y digna de amor.

Nuestra autoestima se va tejiendo con los hilos sutiles de las expectativas de la sociedad y con los parámetros de los roles del género. En este sentido, Bepko y Krestan (1997) señalan que muchas mujeres padecemos de desestima, esto es, falta de estima. Influye además, la calidad de las interacciones que se hayan tenido y se tengan a lo largo de la vida con las personas que nos son significativas: padre, madre, hermanos, pareja, hijos, hijas, compañeros y compañeras de trabajo, entre otros. También depende del valor que la cultura le asigna al género al cual se pertenece. El trato que se que recibió de las figuras significativas desde el momento de nacer constituye un agente fundamental para el desarrollo de una autovaloración positiva. Si el contacto fue placentero, amoroso, respetuoso, es posible identificarse con esa valoración y con ese placer que una produjo como sujeto (Eldridge, 1980). Por el contrario, si se recibió un rechazo por parte de alguna o ambas figuras parentales, se puede producir una identificación con esa mirada de rechazo, que será, uno de los motivos de la futura autodescalificación. También puede suceder que las figuras significativas hayan sido indiferentes, esto puede ser registrado por la persona como un desconocimiento o vacío con respecto a una parte de su persona o de sí misma (Daskal, 1995).

Interpretamos el mundo a través del peculiar filtro de nuestra edad, raza, sexo, etnia, religión, nuestra posición en el orden de hermanos y hermanas y nuestras circunstancias sociales. Wolf (1984) refiere que nuestra visión particular de una realidad correcta, se complicará más aún por la atribución de nuestra historia familiar, en cuyo transcurso, durante generaciones, se han ido formando determinados mitos, líneas de opinión y tradiciones, además de especiales exigencias de semejanza y de cambio. Éste es un punto fácil de captar intelectualmente, pero no emocionalmente. Cada familia tiene sus temas difíciles y problemas pendientes que no se elaboran en una generación y surgen en la siguiente. Es importante conocer la historia de las mujeres de nuestras familias, sus silencios, las expectativas heredadas y las esperadas por generaciones futuras. Resulta interesante examinar qué conocemos de nuestras familias, en especial las historias de las mujeres en nuestra familia. ¿Quiénes se destacan? ¿Cuál es recordada por las otras generaciones? ¿Cuál es olvidada? ¿Cuáles son casi inadvertidas? ¿Cuáles pertenecen a la lista de las que están condenadas al silencio, de las que no se habla? ¿De qué lado de tu familia casi no conoces nada? Es aconsejable conocer los aniversarios importantes en tu familia, conocer los patrones que se repiten en tu familia y saber ¿a qué mujer o mujeres de tu familia te asemejas en la personalidad?

Desde el nacimiento, se recogen diferentes sensaciones: táctiles, olfatorias, visuales, auditivas y otras que van entramando los complejos registros vivenciales. En las primeras etapas de la vida, los mensajes que se reciben son predominantemente de carácter corporal. Contribuye, además, como una es tomada, acariciada, sostenida, lo cual nos irá dando una primera vivencia acerca de cómo una es recibida en ese contexto por las personas. Poco a poco, a estos mensajes que provienen del mundo sin palabras se les va sumando los provenientes del lenguaje verbal, los cuales no siempre concuerdan, aún proviniendo de la misma persona. Hay madres y/o padres que transmiten mucha dulzura y ternura en el contacto corporal y pueden ser muy ásperos o agresivos en el intercambio verbal, o viceversa. Muchas de estas expresiones se van registrando como un “así soy yo” (Bepko y Krestan, 1997). De este modo, se van sentando los cimientos de lo que llamamos autoestima. Esto contiene un complejísimo proceso que incluye: a) cómo se relacionan y lo que dicen los demás acerca de nosotras mismas; b) las identificaciones que se producen con las figuras significativas de ambos géneros; c) los datos que registramos acerca de la valoración que se les asigna a las mujeres en general; d) la síntesis personal que cada una hace de estos fundamentos.

Johnston (1996) indica que desde su nacimiento, los padres vinculan acciones del niño o la niña a categorías de aceptación o rechazo sin que quede claro a qué se debe que una acción sea percibida de una o de otra manera. Por ejemplo, cuando una niña es muy tranquila y serena, se la suele describir como obediente, nadie se pregunta qué tiene que ver ese estilo personal con tal calificativo. Se produce una equiparación arbitraria, tanto en quien emite el mensaje como en quien lo recibe, dando por obvio que una cosa es igual a la otra. Lo más probable es que ella repita hasta el infinito esa equiparación. Por ende, cuando sea adulta ha de homologar la serenidad con ser obediente y por lo tanto, ser querida con no dar problemas ni disentir. En su origen, esa manera de calificar es arbitraria, pero termina por formar parte de las definiciones de una misma.

Cada vez que a lo largo de su vida no se sienta serena, lo vivirá como una amenaza al afecto que le tienen los demás, a su propia valoración y como un riesgo de ser segregada, porque está dando trabajo al no ser obediente ¿Quién afirma que la serenidad es homologable a la obediencia? ¿Cómo se deriva una cosa de la otra? ¿Quién o quiénes tienen el poder de afirmar o invertir de esa manera? Ningún niño o niña pequeña tiene la posibilidad de

formularse estas preguntas, ya que para él o ella su mamá, su papá, la maestra o el maestro, son las personas que saben, que entienden, las que ponen la nota, premian y castigan, saben lo que está bien y mal. Estos a su vez, son conceptos que tienen carga cultural y social. Es una larga cadena dolorosa que puede ser interminable, por sus múltiples formas de repetirse en la vida de una.

Implicaciones y dimensiones de la autoestima

La manera como las personas aprenden a mirarse y a evaluarse es predominantemente una repetición de cómo fueron miradas y evaluadas en su temprana infancia. En ocasiones, es difícil que las mujeres reconozcan, en esa sucesión de actos y hechos espontáneos, rutinarios y aparentemente inmutables, algún indicador de que no se están valorando bien (Lerner, 1990; Johnston, 1996 y Miller, 1990). Sostienen que es posible reconocer con más facilidad la baja autoestima a partir de sus efectos, que como una vivencia nítida en sí. Una de las dimensiones que esto incluye en nuestra vida es la gran tolerancia a las descalificaciones, las faltas de respeto, los malos tratos de distinto tipo: físicos, afectivos, laborales, económicos y legales. Constituye una de las formas más evidentes de expresión del sometimiento y de mantener un sistema en el que tiene que haber víctimas y victimarios. Aceptar la descalificación, tolerarla e identificarse con ella, es una de las maneras como las mujeres reafirman el supuesto de que son otros los que las perciben tal como son y que ellas son quienes están en falta.

Muchas mujeres siguen tolerando y aceptando este tipo de conducta con la ilusión de que si ellas aguantan, todo mejorará mañana. Supuestos parecidos podemos observarlos en mujeres, madres, hermanas, novias, de alcohólicos, drogadictos, jugadores y quienes agraden físicas y emocionalmente; que permanecen esperando un cambio. Los descuidos pueden abarcar toda una gama de situaciones, contenidas aquellas en las que les fue difícil conseguir un logro. Se olvidan o se postergan, a veces para siempre, los proyectos propios, sea en el crecimiento personal y/o profesional. En este renglón están también las mujeres que se consideran seres comunes, sin ningún atractivo especial, por lo cual no se consideran merecedoras de elogios ni de agradecimiento alguno, mostrándose indiferentes a lo que a ellas les atañe.

Existen mujeres que postergan sistemáticamente la consulta al médico, ya sea por problemas de salud, pero no hacen lo mismo con la salud de otros

miembros de la familia. Si se trata de los demás están listas para encargarse de recordar fechas o insistir en la necesidad de atender a los más desvalidos. A veces, suele ser muy duro el momento de encontrarse con que por descuido y postergación, es poco lo que se puede hacer con respecto de problemas que atañen a la propia salud. Otras, no hacen nada con respecto a sí mismas, no prestan atención a su salud, no gastan en ellas, nunca se dan un gusto y si lo hacen se sienten culpables por mucho, mucho tiempo. Consideran que ésta es la única forma posible de tratarse a sí mismas (Johnston, 1996 y Patton, 1996).

A este conjunto pertenece, por ejemplo, un gran número de mujeres, amas de casa, siempre atentas a los estados de ánimo, de salud y a las necesidades de los diferentes miembros de la familia. Mujeres consagradas a ser pan repartido para los demás, poco para ellas, dedicadas y silenciosas. A veces sin grandes cambios de ánimo, no se hacen notar ni con un pedido ni con un reclamo. Algunas tienen una uniforme y crónica depresión, ni siquiera es registrada ni percibida por otros/as, ya que no ocasionan ningún problema o molestia. Pasan como hacedoras incansables, mujeres virtuosas, pero invisibles casi, hasta que de pronto, suelen emerger cuando, por ejemplo, se descubre que tienen una enfermedad, casi siempre es su fase terminal.

Otra dimensión de la baja autoestima en las mujeres son las inhibiciones de todo tipo, sostenidas por la idea de que no voy a poder. Es muy común escuchar algunas mujeres que se declaran incapaces o ineptas para manejar el dinero, para hacer un trámite bancario, para negociar la compra de un bien, para aprender a manejar un auto o proponerse hacer un viaje sola. Esto conlleva la implicación de no saber cómo afirmarse en su persona. Lerner (1990) señala que la mayoría de las veces, son situaciones vinculadas al poder, en el doble sentido que tiene la palabra, lo que hace que las mujeres se sientan ansiosas en el proceso de afirmarse como personas. No es nada casual, entonces, que el tipo de inhibiciones que suelen presentar las mujeres se vincule directamente a aquellos aspectos de la vida para los que no fueron estimuladas ni enseñadas, ni vieron tampoco a otras mujeres desarrollarlos. No suelen aparecer inhibiciones cuando se trata de hacer dormir a un niño o niña, pelar papas o ayudar en los deberes a un hijo o hija. Muchas mujeres viven sobreprotegidas por maridos o un familiar que les resuelve todo, porque se sienten como niñas indefensas e incluso se convencen o son convencidas de que no puede esperarse nada de ellas.

Como otra dimensión de la baja autoestima está la dificultad para poner límites. La poca autoestima se manifiesta en dos síntomas muy comunes en las mujeres: en su dificultad para decir no y para delimitar y defender un espacio propio. La inseguridad en sí misma, la firme creencia de no tener derecho a defender lo que se quiere o desea y la educación en el altruismo; provocan en gran parte esta dificultad con los límites. Esto genera círculos viciosos, porque al sentirse inseguras de asumir una posición, otorgan gran poder a otros, para definir lo que es bueno o malo para la persona. Los demás le van confirmando cuán incapaces son ellas para definir con claridad algo, con lo cual reafirman su discapacidad y así sucesivamente.

Se observa también la tendencia de mujeres a descalificar a las otras. Por ejemplo, escuchar en conversaciones entre mujeres, aseveraciones como: “las mujeres son unas envidiosas”, “las mujeres son muy traidoras y yo prefiero trabajar con hombres”. Lo hacen generalizando, sin referirse a una en particular, sino, a las mujeres. Si se les pregunta en ese momento dentro de qué género se incluyen ellas, se produce una reacción de desconcierto, pues se las coloca en una situación dilemática, si se admiten como mujeres, quedan incluidas en la descalificación y si hablan de las mujeres como de otro género, se deben reconocer como varones o por lo menos como masculinas (Lerner, 1994).

Cuando asumimos conscientemente nuestra pertenencia a un género, usamos el pronombre de la primera persona del plural, a saber, nosotras, somos, creemos, pensamos. Si no nos incluimos dentro de la generalización podemos decir algunas mujeres, a veces. Pero mientras digamos las mujeres, quedaremos atrapadas en el dilema expuesto. Sin embargo, el asunto no llega sólo a estos términos. Si pertenecemos a un grupo que ha sido desvalorizado, no es nada de extrañar las descalificaciones que podemos hacernos a nosotras mismas y a las otras mujeres. Reímos y hacemos chistes sobre nuestros logros como una forma de restarle importancia, o en otras ocasiones permitimos que se tomen a broma o se hagan chistes sobre eventos importantes que hemos logrado. Por esto, debemos de examinar si nuestra tendencia a descalificar a las mujeres responde a ideas o prejuicios basados en los aspectos socio culturales que he discutido. Por otro lado, es importante señalar que en el momento de tomar conciencia y ser solidarias con otras mujeres, sabemos estar presentes con todos los atributos valiosos que se nos inscriben a nuestro género (ternura, apoyo, dulzura, entre otras).

Encontramos también como dimensión de baja autoestima, la comparación permanente con otras personas o sus resultados. Es algo muy habitual entre nosotras, pues acostumbramos a comparar nuestro cuerpo con el de las modelos (en ocasiones modelos impuestos desde otras culturas) o el de mujeres más jóvenes o que no han tenido descendencia. Obviamente, esas comparaciones pueden colocarnos en una vivencia de minusvalía, de pérdida o de incapacidad, lo cual implica una baja autoestima. Las personas con las cuales nos comparamos abarcan una amplia gama de posibilidades, que reflejan generalmente el ideal familiar y/o social. El problema es que, habiendo actualmente tantas maneras posibles de manifestarse como mujer, las comparaciones sirven casi siempre sólo para descalificarse. Cabe señalar que compararse puede ser beneficioso cuando es una manera más de conocerse a sí misma, de diferenciarse y aceptarse en su individualidad e historia particular.

Resulta similar el no atribuir importancia a nuestros logros, talentos o cualidades. En esta instancia se evidencian dificultades para aceptar un elogio o una descripción positiva de sí mismas. En ocasiones, el desconocimiento de nuestros aspectos positivos y valiosos es tan fuerte, que cualquier muestra de admiración o de reconocimiento es descalificada o mal interpretada con un tal “es que me quiere levantar el ánimo, o pretenden obtener algo de mí”. A veces estas formas se ponen en evidencia en la evaluación que cada mujer se da a sí misma. Estas reacciones son aprendidas y constituyen luego una pauta automática que se aplica a cualquier circunstancia de la vida. Esto no implica que no se puedan modificar. En gran medida, su revisión y su cuestionamiento permanente, son parte del trabajo que debemos realizar de forma individual y/o grupal.

Asimismo, la necesidad de aprobación en las mujeres guarda un espectro muy amplio y abarca a personas que van desde los padres y madres, pasando por toda la gama de parientes, amistades, conocidos y parejas. Incluye a casi todas las personas con las que se relacionan. En ocasiones al realizar una tarea se le pide la opinión a personas ajenas a una o a la propia tarea, por lo cual no es la persona más adecuada para opinar. Se aplica a los diferentes aspectos de la vida, al físico, al trabajo, a la maternidad, a la sexualidad, a su creatividad, entre otras. Lerner (1990) señala que sólo a una reducida minoría de nosotras se nos ha estimulado a encauzar nuestra energía principalmente hacia la formulación de un plan de vida que no exija el matrimonio ni lo excluya. Más aún, que no incluya un tipo de abnegación o

dedicación casi exclusiva con todas las consecuencias que esto pueda tener en nuestra autoestima. Es probable que tengamos detrás generaciones enteras entrenadas para no pensar de esta manera. Innumerables obstáculos internos, además de las realidades externas siguen bloqueándonos el camino cuando se trata de planear nuestro futuro. En muchas ocasiones a expensas de nosotras mismas, sacrificamos nuestros objetivos personales y profesionales, de gran importancia para nuestra autoestima y nuestra seguridad económica.

Conclusiones

En resumen, a las mujeres nos cuesta valorarnos como personas porque pertenecemos y estamos insertas en una cultura en la que el prototipo y el modelo a seguir para la gran mayoría es el impuesto por el varón. Las diferencias con dicho modelo tienden a entenderse o interpretarse en términos de fallos, faltas y carencias de las mujeres. En nuestra vidas muchas veces la primera y más significativa figura de identificación es otra mujer que a su vez, también tuvo o tiene importantes déficit en su autovaloración. En nuestro proceso de socialización, se nos niega sutil y sistemáticamente experiencias que implican auto reconocimiento, experimentación y el enfrentar dificultades. Desde que nacemos, se nos exige que demos que, pese a ser mujeres, valemos. En función de la actuación que tenemos en el cuidado y atención de otros/as, el auto conocimiento nos resulta más difícil.

Mirando el carácter colectivo de estas experiencias, es difícil pensar que el cambio de la autoestima pueda hacerse sólo individualmente. No obstante, el hecho de que cada mujer tome conciencia del moldeamiento sociocultural de mucha de sus vivencias, contribuye no sólo a su propia transformación sino a la del conjunto. Trabajar con nuestra autoestima y nuestra afirmación personal requiere un cambio tanto personal como social, no sólo nos asegura nuestro bienestar, sino que también nos da una base más sólida para responder asertivamente ante quienes forman nuestro círculo íntimo. Fortalecer nuestra autoestima implica algo más que trabajar para asegurarnos la independencia económica lo mejor que podamos, significa también trabajar para aclararnos nuestros propios valores, creencias y prioridades y después utilizarlos en nuestras acciones cotidianas. Lograr trabajar con nuestra afirmación y autoestima conlleva, aunque no es lo único, presentar una imagen equilibrada tanto de nuestros puntos fuertes como de los débiles.

También es relevante mantener la conexión emocional con las personas que son importantes para nosotras.

Mi abuela murió hace muchos años, lo que no ha muerto son los prejuicios que de generación a generación se transmiten en nuestra cultura sobre las mujeres. Debemos tener una afirmación personal y una autoestima adecuada de tal forma que pueda ayudarnos a vivir nuestra vida (no la de otra persona) en la mejor medida posible. Cómo lo hagamos y la forma en que llevemos nuestras relaciones con nuestra familia de origen, constituyen el legado más importante que podemos dejar a la generación siguiente. Se nos hace pertinente levantar la voz para continuar haciendo nuevos espacios y mantener los que con mucho esfuerzo hemos logrado. Es necesario seguir afirmando que las mujeres 'sí silbamos' y más aun, que las mujeres sí servimos.

Referencias

- Bepko, Claudia y Krestan, Jo-Ann. (1997). *Por qué las mujeres no saben decir no*. Argentina: Javier Vergara Editor, S.A.
- Branden, Nathaniel. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. España: Paidós.
- Burin, Mabel. (1987). *Estudios sobre la subjetividad femenina*. Argentina: Grupo Editorial Latinoamericano.
- Daskal, Ana M. (1995). *Permiso para quererme: reflexiones sobre la autoestima femenina*. España: Paidós.
- Eldridge, Jet. (1980). Introductory essay. In M. Weber. *The Interpretation of Social Reality*. New York: Shocken Books.
- Gimeno, Adelina. (1999). *La familia: el desafío de la diversidad*. España: Editorial Ariel, S.A.
- Johnston, Joni E. (1996). *Por qué no me gusto*. España: Paidós.
- Lerner, Harriet G. (1990). *La afirmación personal*. España: Ediciones Urano, S.A.

- Lerner, Harriet G. (1994) *La verdad y la mentira en la vida de las mujeres*. España: Ediciones Urano, S.A.
- Lerner, Lia. (2003). *Del automaltrato a la autoestima*. Argentina: Lugar Editorial, S.A.
- Miller, Alice. (1990). *El saber proscrito*. España: Tusquets Editores.
- Moncarz, Esther. (1987). La queja cotidiana: una forma de contraviolencia femenina. En, *Estudios sobre la subjetividad femenina*, (293-308). Argentina: Grupo Editorial Latinoamericano.
- Patton, Sue. (1996). *El coraje de ser tú misma*. España: Edad.
- Sutil, Lucía. (1996). *Las claves de la afectividad femenina*. España: Edad
- Wolf, Mauro. (1984). *Sociologías de la vida cotidiana*. España: Ediciones Cátedra, S.A.