

SALUD PARA DISFRUTAR

Dra. Carme Valls Llobet
Bilbo 27 Mayo 2016

RESUMEN:

“La salud de las mujeres ha permanecido invisible para la ciencia biomédica que como en otras ciencias se ha construido de forma androcéntrica. La salud debe entenderse como el conjunto de bienestar biológico psicológico. Social y medioambiental y los riesgos a estos aspectos la hacen vulnerable. La salud de la mujer también se ha visto agredida por la dependencia de la mirada del hombre, y por el ideal de belleza, que la hace objeto de mercado y de la cirugía estética. Para conseguir mantener un equilibrio personal y crear condiciones para mejorar la propia salud propongo siguiendo el ejemplo de la filósofa María Zambrano un RENACIMIENTO PERSONAL, por medio del ejercicio de la voluntad y la recuperación del Deseo. La recuperación de redes de mujeres sensuales y sensitivas, pueden volver a alentar la conquista de la salud para disfrutar y hacer a las mujeres protagonistas de su salud.”

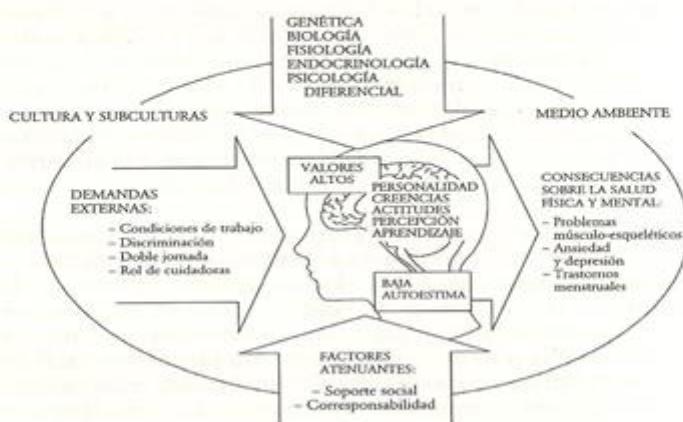
“Las mujeres no avanzarán si no se unen en una acción cooperativa....hasta el momento ningún grupo ha aprovechado la ventaja del liderazgo femenino, de sus capacidades especiales. He acentuado una de estas capacidades : *la* capacidad más importante para la acción grupal organizada. A diferencia de otros grupos, las mujeres no *necesitan* utilizar la afiliación y la fuerza unas contra otras. Podemos integrar fácilmente las dos, buscar más y mejores formas de emplear la afiliación para fomentar la fuerza y de emplear la fuerza para fomentar la afiliación.

Para la mujer, obtener fuerzas de sus relaciones requiere claramente la transformación y reestructuración de la naturaleza de éstas. Los ingredientes básicos, nuevos, esenciales en este proceso son la autodeterminación y el poder para convertirla en realidad. Pero antes de llegar a este punto fundamental, hay una cuestión a la que se enfrentan muchas mujeres: “Si quiero la autodeterminación ¿qué es lo que quiero realmente determinar? ¿Qué quiero? ¿Quién soy, de hecho?” Jean Baker Miller.1987

La salud de las mujeres aún permanece invisible para la investigación y la atención sanitaria en los aspectos biológicos, psicológicos, sociales y medioambientales.

SALUD BIO-PSICO-SOCIAL Y MEDIO AMBIENTAL. Adaptado M.Frankenhauser & U.Lundberg

FIGURA 1
Gráfico de condicionantes de salud y factores atenuantes



Dra.Carme Valls-Llobet

Del libro: Mujeres, Salud y Poder. Carme Valls-Llobet. Editorial Catedra. Madrid

Constatados los sesgos de género en la investigación y en la atención sanitaria de las mujeres, y el gran número de estereotipos de género que pululan por las mentes de los profesionales sanitarios y por la de miles de hombres y mujeres potenciales pacientes de un sistema que a veces no los entiende de forma integral. La especialización y la fragmentación mantienen entre las mujeres el desconocimiento y el extrañamiento del propio cuerpo y los propios síntomas. La sumisión practicada durante siglos y la reducción al silencio a que se han visto sometidas no han facilitado la exploración de nuevas estrategias que cambien la situación. Los psicofármacos sedando las voces del malestar han contribuido a hacer el silencio más profundo y más callado.

Para las y los profesionales expertos en Ciencias de la Salud se abre un camino de trabajo, cooperación mutua e impregnación del corpus científico androcéntrico de una ciencia que aborde la salud de los seres humanos desde un enfoque integral. Sabiendo de antemano que el camino está lleno de erizados obstáculos, de incomprendiciones y de pocos recursos para la investigación diferencial.

Para las y los potenciales pacientes, en busca de asesoramiento y consuelo para sus malestares a buen seguro que dada la lentitud de los cambios en la ciencia, y de la dificultad de disseminar los resultados, también deberán cambiar las propias actitudes frente a sus cuerpos y a su salud, y decidir de forma lo más libre posible, si esta dispuesta a emprender un camino en busca de su propia vitalidad. Si desea una salud para ir tirando o una salud para disfrutar.

La información necesaria

Existe gran cantidad de información que circula por las redes no sólo de Internet, sino por las redes científicas, no siempre de calidad comprobada que puede incluso crear entre las personas usuarias algunas confusiones. Además sabemos que los resultados de la investigación científica publicada, tardará más de 15 o 20 años en llegar a los médicos de primaria y especialistas, porque el circuito que traspasa la información muy lento y no está plenamente orientado a los problemas más urgentes o prioritarios.

Por esta razón desde el CAPS pensamos hace años en la posibilidad de crear una fuente de información tanto para profesionales de la salud como para las usuarias del sistema. Hemos creado una revista que se llama *Mujeres y Salud*, que reúne información y divulgación de alta calidad científica. En ella explicamos temas de actualidad, y métodos para vivir más y vivir mejor. Cómo podemos hacer prevención de enfermedades cardiovasculares, de los tipos de cáncer más prevalentes, y de los nuevos factores de riesgo que se van conociendo. Comentamos la bibliografía y que hay de verdad en los supuestos nuevos avances en la farmacología.

La información dirigida a la mujer es muy importante, porque si no, en este momento de transición en que hemos dejado la invisibilidad, en que empieza a haber ciencia pero que todavía nos totalmente conocida por los profesionales sanitarios, es muy importante poder proporcionar a profesionales y usuarias información directa y veraz. Puede crear angustia pensar que cuando se acude al médico o médica, no lo sabe todo, pero está bien entender que nosotras (las/os médicas/os) también estamos aprendiendo, lo mismo que todas las mujeres, que aprenden a escuchar su cuerpo, cosa que hasta hace poco se nos había negado.

A mí, como médica, me interesa que lo escuchéis, que aprendáis a vivir con vuestro cuerpo porque me explicaréis mejor los síntomas, y a la médica también la entenderéis mejor cuando os diga, ‘mire en este momento sabemos esto, pero si sale algo nuevo, ya se lo diré’. Pero no esperéis tampoco que la medicina lo vaya a resolver todo, porque muchas cosas las tendréis que resolver vosotras mismas. Y esta relación con el cuerpo es una batalla que vamos a tener que vivir juntas, pero nos va a hacer madurar juntas hermosamente, porque no nos vamos a atacar sino que vamos a encontrar un camino de nuevas líneas de prevención.

La Red

También hay que hablar de las alianzas al hablar de nuevos caminos: alianzas entre asociaciones de mujeres, atención primaria, academias científicas y especialistas. La gran esperanza es potenciar la atención primaria que tiene que ser un gran interlocutor para las mujeres porque su interés especial es el paciente; la creación de programas de atención específica a la mujer la han ido desvirtuando porque presentan a las mujeres como una especie rara que tiene que ser tratada por una vía distinta a la de las “personas”. Se trata de que la primaria esté preparada para atender a las mujeres igual que a los hombres, y que se derive sólo si la mujer presenta una patología muy concreta.

Se debe reestructurar la organización sanitaria con una mirada de género, para evitar los sesgos y para potenciar la visibilidad de las diferencias y para poder realizar el correcto diagnóstico diferencial de las enfermedades y carencias. Estableciendo nuevos canales de participación para la ciudadanía tanto a nivel de los consejos ciudadanos de salud como de la nueva relación terapéutica que debería establecerse en el acto médico. En palabras del libro *Hipatia, de la librería de Mujeres de Milán*, “Cuando la relación terapéutica es eficaz se produce un conocimiento nuevo, percibido como tal por las dos partes. Este conocimiento que se puede expresar y hacerlo circular, es particularmente precioso porque expresa la encarnación en el cuerpo y en la trayectoria de curación de las probabilidades desencarnadas en las que se expresa la medicina científica”. Con pacientes cada vez más protagonistas de su propia salud, se podrán establecer nuevas formas de enfocar los tratamientos, y nuevas formas de evaluar de los resultados.

Un segundo fenómeno que ha crecido en los últimos años es el crecimiento de las asociaciones de enfermos, que se agrupan por patologías crónicas o por enfermedades raras. En unos casos para encontrar más información o más facilidades terapéuticas y en otros para actuar como casi *lobbies* de presión, que solicitan más visibilidad y más recursos para sus problemas. En palabras de Enricheta Susi, "asociaciones de enfermos, que, partiendo de fines de apoyo práctico y psicológico, han asumido roles importantes, como en la definición de los objetivos de la investigación y en la discusión de los resultados. Contribuyen a cambiar la percepción social del desarrollo de la medicina, constituyen ya una canal de circulación de información, y evaluación de la eficacia de los tratamientos que merecen la atención". ¿Podremos llegar a conseguir asociaciones de mujeres o grupos de ayuda mutua de "mujeres y salud" que se reúnan para conseguir mejor salud, y mejores recursos para potenciarla, que no agrupaciones alrededor del dolor y la enfermedad?

La esperanza es lo último que se debe perder. Cualquier mujer a cualquier edad puede mejorar, incluso aunque tenga un cáncer terminal, puede mejorar por ejemplo la forma en que se despide de su entorno, o la forma en que vive la quimioterapia, si debe recibirla. Tenemos muchos caminos por delante pero nos hace falta la red de mujeres y de científicas para ayudarnos unas a otras.

EL RENACIMIENTO POR NOSOTRAS MISMAS

"Nada hay más punitivo que darle un significado a una enfermedad – significado que resulta invariablemente moralista. Cualquier enfermedad importante cuyos orígenes sean oscuros y su tratamiento ineficaz tienden a hundirse en significados. En un principio se le asignan los horrores más hondos (la corrupción, la putrefacción, la polución, la anomia, la debilidad). La enfermedad misma se vuelve metáfora. Luego, en nombre de ella (es decir, usándola como metáfora) se atribuye ese horror a otras cosas, la enfermedad se adjetiva..... Se proyecta sobre la enfermedad lo que uno piensa sobre el mal. Y se proyecta a su vez la enfermedad (así enriquecida en su significado) sobre el mundo". Susan Sontag

"Al no haber podido morir, sentía que tenía que nacer por Si misma" María Zambrano.

Cuando se habla de enfermedades y de carencias, puede ser peor el significado que demos a los diagnósticos que los mismos diagnósticos en sí mismos. Por ejemplo cuando algunas mujeres reciben el diagnóstico de fibromialgia, el dolor se hace más insoportable precisamente porque les han dicho que tenían una enfermedad incurable, que no tenía causa y que no tenía tratamiento. La enfermedad se ha vuelto metáfora y se ha convertido su diagnóstico en una nueva agresión.

Existen muchas amenazas sociales a la salud de las mujeres, su eterno papel de cuidadoras de padres, hijos y enfermos; el vivir pendiente de la mirada del otro; el dogal del mito de la belleza como ideal; y el sufrir constantemente la amenaza del edadismo, la opresión de parecer jóvenes.

El sistema sanitario tal como está organizado contribuye al alejamiento del cuerpo y a su fragmentación, separando el cuerpo de la mente y dando jerarquía a la mente como si pudiera dirigir al cuerpo por encima; rompiendo el valor de las experiencias personales y de las otras mujeres, incluso negando síntomas y medicalizando cualquier proceso fisiológico y en cambio negándose a atender la morbilidad diferencial y específica.

¿Empoderar a cada ser humano, empoderar a las mujeres puede mejorar las desigualdades en salud?

En muchos estudios de salud pública se atribuye a las clases sociales más bajas, y a los defectos en educación en las mujeres y el paro en los hombres, como las causas a combatir para mejorar las condiciones de salud. Pero Wilkinson en 1992, ha demostrado que en la salud pueden influir más que la misma clase social, el estrés físico y mental, la baja autoestima y la pérdida de las relaciones sociales.

Pueden superarse estos tres elementos negativos en la vida de las mujeres. De donde puede venir este empoderamiento, perdido a lo largo de cientos de años? ¿Se puede plantear una mujer el combate individual y colectivo contra los síntomas que le han impedido vivir con plenitud de energía, que no le dejan ni plantearse la posibilidad de una salud para disfrutar? ¿Puede desear eliminar el cansancio, el dolor, la pérdida de memoria y la capacidad de concentración, los déficits de la vista y el oído, o las carencias subclínicas?

Para contestarme a esta pregunta me ha ayudado la vida y las palabras de María Zambrano¹. Durante su juventud tuvo una grave enfermedad, antes de los veinte años, que la obligó a recluirse y dejar todas sus actividades y el estudio de la filosofía. Cuando se recuperó una de sus primeras reflexiones se resumen en la siguiente frase: “Al no haber podido morir, sentía que tenía que nacer por Si misma”. A partir de este momento se reencontró con su idea primigenia de unir la filosofía y la poesía y eleboró una obra personal, que no se vio truncada a pesar de que la tuvo que desarrollar en el exilio de París y Méjico, al tener que huir después de la derrota de la República. Fue un ejemplo de renacimiento personal a pesar de unas muy malas condiciones de su entorno, y nos plantea el reto que cada ser humano, debe afrontar para seguir su propio camino.

Condiciones para nacer por una misma.

En el libro de Clarissa Pinkola, “Mujeres que corren con los lobos”, reúne en un momento del libro, que intenta recuperar un supuesta libertad ancestral del cuerpo, una especie de reglamento general lobuno para la vida:

- 1.Comer.
- 2.Descansar.
- 3.Vagabundear en los períodos intermedios.
- 4.Ser fiel.
- 5.Amar a los hijos.
- 6.Meditar a la luz de la luna.
- 7.Aguzar el oído.
- 8.Cuidar de los huesos.
- 9.Hacer el amor.
- 10.Aullar a menudo.

A las mujeres que todavía siguen luchando, les podría ser muy útil empezar por el número diez.

Sin ánimo de frivolar es necesario aprender a expresarse y aprender a gritar cuando sea necesario pero en primer lugar aprender a recuperar el Deseo y los deseos. Iniciar la reconciliación con el propio cuerpo, el cuerpo indispensable para María Zambrano, el cuerpo y mente inseparables, que tendremos que volver a sentir unido. Revitalizar el cuerpo y transformarlo, es una tarea para iniciar el renacimiento de cada persona, ya que

para sobrevivir, o sólo para ir tirando podemos vivir con carencias o patología subclínica, pero para disfrutar debemos combatirla, tratarla y superarla. No como enfermedades que nos agobian sino como limitaciones que nos impiden conseguir la plenitud de salud y vitalidad.

Las dificultades para el renacimiento por nosotras mismas, están basadas en primer lugar en la falta de costumbre en expresar deseos e intereses propios que tienen la mayoría de las mujeres. Ni cuarto propio, ni hora propia, con grandes dosis de resignación, sumisión e indefensión aprendida, debe luchar en contra de la ausencia de derechos reconocidos en la realidad. La sociedad hecha a la medida de los hombres, desea la presencia de las mujeres pero no su libertad. Recuperar la capacidad de decisión personal, el ejercicio de sus derechos es el primer paso hacia el reencuentro personal.

Las condiciones para el renacimiento por nosotras mismas son: RECUPERAR EL DESEO, EJERCER LA PROPIA VOLUNTAD, Y HACERLO CON LIBERTAD. En todas las edades es posible hacerlo y no hay límites para intentarlo, y en la etapa de las mujeres mayores de 50 años, donde tantas amenazas de decrepitud y de momento final se han oído, las palabras de Anna Freixas son un canto a la esperanza:

“es un momento de gran crecimiento interior y somos, por tanto capaces de poner más distancia emocional ante los hechos que nos ocurren. El relato de las mujeres está lleno de consideraciones al respecto. Tenemos un mayor dominio de nuestras emociones, somos capaces de minimizar y relativizar los problemas, sentimos mayor serenidad, equilibrio y fortaleza interior, menos impulsividad. En definitiva, esta tranquilidad nos permite sentirnos más a gusto con nosotras mismas. Todo ello... nos permite reencontrarnos con nuestro antiguo buen humor, perdido en las interminables batallas cotidianas de nuestra vida de seres-para-los-otros.

Buen humor, mejor carácter, distancia emocional, es decir, afrontamos las situaciones desde una nueva posición, de diosas imperturbables, amables, pero libres. De repente, conectamos con nuestras emociones, con nuestra mente, con nuestra existencia y podemos reírnos, con una risa que se apoya en esta nueva capacidad para mostrarnos, para ponernos en el centro del mundo y disfrutar de nuestra vida, para vivirla individual, pero colectivamente.....Instaladas en el gran escenario de la desdramatización pensamos que, después de todo, las ventajas son numerosas. Riámonos a coro: brillaremos más”.

La transgresión como base para la rebelión y para la salud corporal.

Una vez más la sabiduría del colectivo de mujeres de la Librería de Milán nos ilumina la forma de explorar juntas este proceso de renacimiento:

“El hecho de que aflore el sentido racional de la trasgresión sexuada y se revele incluso a las que no poseen la fuerza personal necesaria para transgredir se explica si se considera que, gracias a aquella trasgresión, la pasión de la diferencia sexual- el ciego sometimiento a la propia diferencia del que ninguna mujer puede escapar completamente- se transforma en saber: autoconocimiento y competencia sobre la realidad dad, para juzgarla y para cambiarla.

Llamamos política de la mujer al proyecto de cambiar la realidad dada incidiendo sobre esta posibilidad que toda mujer, todo ser humano, posee de transformar en saber sobre la realidad lo que esta realidad le hace sufrir. A quien viene al mundo con un cuerpo femenino, la realidad natural y social le hace sufrir su diferencia sexual transformarla en

saber acerca de la naturaleza y de la sociedad y sus relaciones es su posibilidad humana y su “algo más” social”.

Ellas nos alientan a que cada mujer busque la Genealogía de la propia vitalidad, aquellas mujeres o aquellos colectivos que le han servido y le sirven de imagen para aferrarse a la vida a pesar de las dificultades, no como las Santas o vírgenes que nos daban como modelos a imitar en nuestra infancia, sino como ejemplos vivientes y vividos de mujeres que se enfrentaron a dificultades y las superaron. Desde Hipatia, Sor Inés de la Cruz, Federica Montseny, Margarite Yourcenar, a Rossi Braidotti, a nuestras propias abuelas. Cada una ha de construir la propia genealogía que le ayude a vivir.

AUTOCONOCIMIENTO

Cada mujer debe iniciar también el propio proceso de autoconocimiento y debería aprender a saber cada vez más de ella misma de su cuerpo y de su mente, y del saber de otras mujeres. El saber oculto de las mujeres, que ha visto mucho pero que quizás no ha podido expresarlo.

Es necesario aprender junto con las “expertas” que como Anna Freixas, han dado un paso adelante para vencer los miedos, y para desvelar fantasmas:“ Las explicaciones de la clase médica acerca de los cambios corporales en la mediana edad no suelen ser congruentes con el relato y la vivencia de las propias mujeres y, sobre todo, no ofrecen explicaciones y estrategias que socaven los miedos con que nos acercamos a la edad mayor. No se nos suelen ofrecer informaciones que sean útiles, que respondan a nuestras preguntas acerca de nuestra piel, de los sofocos, de esa molesta e incomprendible tendencia a engordar, sobre la memoria voladora y caprichosa que tanto tiempo nos hace perder, sobre qué pasa con nuestro esqueleto dolorido. No se nos invita a entrar dentro de nosotras mismas para ordenar un poco los muebles del pasado y disponer un presente en condiciones, a asumir la responsabilidad de nuestro propio bienestar, no sólo físico, sino también mental y espiritual”.

Las redes de asociaciones de mujeres y de profesionales sanitarias pueden ayudar a desvelar los mecanismos de opresión que tenemos dentro de nuestras mentes y que nos han limitado. Por ejemplo Silvia Tubert nos aclara: “Mitchell a partir de la lectura lacaniana de la obra de Freud formuló una interpretación del inconsciente como el espacio en el cual la sociedad patriarcal reprime la feminidad. Esta perspectiva permitió a las feministas comprender hasta qué punto los mecanismos de opresión y subordinación pueden ser internalizados y reproducidos subjetivamente por las mujeres”

AUTORIZACION SIMBOLICA DE OTRA MUJER

A modo de alternativa hay que encontrar autoridad en la genealogía y estudiar a fondo la historia de las mujeres y también la más próxima.

Mary Nash y Susana Tavera me han ayudado a comprender en su libro Experiencias desiguales que diferenciaba a las feministas anglosajonas de las españolas a principio del siglo XX “Gracias a las pioneras del Diecinueve, pudo potenciarse en las primeras décadas del XX un relativo arraigo del feminismo. En conjunto el feminismo español fue de índole social y se centró más en la reivindicación del derecho al trabajo, a la educación y a una condición social digna, que en luchas políticas sufragistas. ...las feministas españolas se centraron en demandas sociales y no políticas; ignoraron enfoques sufragistas basados en la igualdad política; prefirieron aquellas

reivindicaciones que buscaban el reconocimiento de sus roles sociales de género (maternidad y cuidado de familia); e insistieron en el conjunto de sus derechos civiles. En España, fue el discurso de la diferencia de género el que, en gran medida, legitimó la lucha por la emancipación de las mujeres.”

El Pensil de Iberia, María José Zapata, Margarita Pérez de Celis, gaditanas fourieristas. En Cataluña a finales del XIX Angeles Lopez Ayala, feminismo anticlerical.

Concepción Arenal, penalista(1820-1893) y Emilia Pardo Bazán escritora propusieron como alternativas el acceso a educación, trabajo remunerado y vida propia e independiente, sin que en su caso el sufragismo fuese una prioridad. La lucha por el voto o la lucha por unas mejores condiciones educativas y mejor igualdad de oportunidades.

ESTAR EN EL ORIGEN DE LA PROPIA LIBERTAD

Algunas mujeres alegan que en realidad lo que nos ha liberado, son los anticonceptivos, los electrodomésticos, o la botella de leche pasteurizada, pero en estos inventos, o avances tecnológicos no estuvimos en origen, ni casi tan solo los deseamos: “Lo que está en entredicho no es tanto la precariedad del don, aunque es una circunstancia que tampoco hay que olvidar, sino sobre todo su origen. Es preciso estar en el origen de la propia libertad para poseerla de forma segura, lo cual no implica la garantía de gozar de ella, sino la seguridad de que se sabrá reproducirla incluso en las condiciones menos favorables. Sexualizar el conjunto de las relaciones sociales hasta su fundamento tiene como finalidad trasladar a las mujeres hasta el origen de su libertad, anterior a esas hojas de papel llamadas leyes o constituciones, anterior al modo cómo se organiza la producción material o la investigación científica- que ahora me dan una botella, luego una píldora, después quién sabe qué-, anterior a las convenciones sociales que ordenan a los hombres el respeto al otro sexo. Anterior, en suma, al plano en el cual recibe su primera interpretación la diferencia sexual”. Es necesario continuar buscando las raíces aunque nos comamos el fruto.

Para poder disfrutar y entender hemos de estar en el origen de la creación de las condiciones de la propia libertad. Colaborar en el origen de la ciencia que nos hace libres, para que esta ciencia no se convierta en una forma más de coerción. De esta forma las mujeres podrían desarrollar propuestas creativas y no impuestas.

Explorar la diferencia sexual, no quiere decir volver a la dominación . Luchar por la igualdad a veces ha cedido al deseo masculino de que nos equiparemos a ello. Iguales en derechos pero diferentes. El género ha intentado ocultar la diferencia así lo hace patente Mercedes Bengoechea en el penultimo capítulo del libro “del sexo al género”: “Género, fue una noción propuesta por el feminismo que respondía a la diferencia con división jerarquizada y poder. Conceptualmente no ha dado pie a la posibilidad de distinguir entre ambos conceptos (diferencia/dominación) cuando, de hecho, la diferencia no lleva necesariamente a la división jerarquizada. No todas las diferencias que la investigación ha encontrado responden a la dominación. Ni siquiera a la mera resistencia a la dominación. Esa hebra debe también rescatarse y seguirse, estudiar a dónde nos lleva. Pero eso implicaría desentamar desde el feminismo la conceptualización de género. Para desentamar la maraña se podrían seguir sendas abiertas por diversos feminismos”

COMPETENCIA.

Para renacer por nosotras mismas hemos de reconstruir la propia subjetividad que ya no nos vendrá dada por la opiniones o las actitudes de nuestro entorno personal. El encuentro con el deseo y el placer propios puede ser para muchas una novedad, pero es buen camino para renacer. Debemos explorar el fin de la obligación y el inicio de la pasión.

Para ello debemos explorar la propia sexualidad escondida bajo siete velos, y como dice Teresa de Lauretis, desarrollar una exploración colectiva de las variadas y múltiples diferencias que existen entre las mismas mujeres y que la misma sociedad patriarcal ha querido esconder bajo el término homogeneizador de Mujer: “A quienes interese articular un proyecto común de política de las mujeres a través de nuestras variadas y múltiples diferencias, propongo entonces volver a pensar la subjetividad en una dimensión material en sentido amplio, donde la sexualidad es el nudo central, el lugar donde los corpóreo, lo psíquico y lo social se entrecruzan para constituir la subjetividad y los límites del yo.... Propongo volver a pensar la subjetividad femenina teniendo en cuenta qué *prácticas* comporta y qué *necesidades* sostiene el deseo cuando obra desde un *cuerpo* de mujer..... Porque es cierto que para cada mujer, cada subjetividad femenina, la sexualidad es el lugar donde el sujeto (re)elabora la imagen de sí y del cuerpo erótico en el encuentro con el otro o con la otra, (re)elabora su propio saber corpóreo y su propio conocimiento, los modos de relacionarse y de obrar en el mundo. Es decir, que la sexualidad es el “lugar común” de toda subjetividad, aunque sea el lugar que a menudo no aparece señalado en las topografías de los lugares y de los medios de la política de las mujeres. Las razones de esta omisión son ciertamente muchas, algunas de ellas han sido ya sugeridas: la dificultad de vivir contradicciones y desgarraduras entre voluntad y afectividad, la resistencia a medirse con las limitaciones del propio cuerpo; la conciencia del riesgo que la sexualidad siempre comporta para quien es definida como mujer en un contexto social regido por la institución heterosexual; el chantaje de la desvalorización social que lo femenino, identificado con el ámbito angosto de lo corpóreo, sufre respecto al espacio ilimitado del espíritu y del pensamiento atribuido a lo masculino; la necesidad, vital además de política, de pertenencia de género y de reconocimiento por las *otras mujeres*”.

Pero al mismo tiempo y con la vitalidad recuperada, el renacimiento por nosotras mismas, debe desarrollar la exploración de la propia sensualidad, teniendo en cuenta que el estímulo de los sentidos da vida a la propias neuronas. Las redes de mujeres sensuales y sensitivas que se reúnen para formar grupos de ayuda mutua, para desarrollar la propia salud, que disfrutan mientras estudian, planifican y proponen nuevas estrategias, pueden ser un buen recurso para renacer por nosotras mismas colectivamente, aunque los cambios en la mentalidad y en la organización de la sociedad sean todavía muy lentos.

Recuperar el Deseo, por propia voluntad y en libertad, nos permitirá iniciar un camino hacia la vida y la salud para disfrutar.

Carme Valls Llobet

ⁱ Valls-Llobet, Carme. 2006. *Mujeres Invisibles*. Editorial de Bosillo