ENTREVISTA A MARÍA FORNET

"NOS INSTRUYEN PARA SER PRINCESAS"

En su libro *Feminismo terapéutico* (Ed. Urano), la psicóloga María Fornet propone a las mujeres realizar un viaje transformador para liberarse de los condicionantes educacionales y lograr lo que desean.

"La sociedad patriarcal envía a la mujer continuos mensajes para que se vea como un ser incompleto y de poco valor. Cuando trabajas con grupos de mujeres, ves claramente que la experiencia de ser mujer es universal y que existen unos patrones y conflictos comunes a todas originados por el sistema patriarcal en el que todos estamos inmersos", asegura María Fornet, psicóloga y feminista que trabaja desde hace años en Londres ayudando a empoderar a las mujeres.

¿Cuáles son estos conflictos y patrones comunes?

La esclavitud de la apariencia física es universal y común en todas las mujeres. Es un corsé que nos encasilla en un pensamiento binario: podemos ser guapas o inteligentes; santas o promiscuas… A la mujer no se le da permiso para ser compleja y multifactorial. Estas limitaciones restringen nuestro universo de posibilidades para liberarnos. El tema de la belleza ha sido para mí un gran escollo a vencer. Vengo de una familia muy conservadora. Me eduqué en un colegio que era solo de niñas en el cual la apariencia física era muy importante. He pasado muchas épocas de mi vida contando calorías para perder peso e intentar encajar, sin éxito, en este estándar de belleza.

¿Las mujeres somos conscientes de que llevamos ese corsé?

No. La discriminación y desvalorización se internaliza de tal forma que somos nosotras mismas quienes nos acabamos marginando sin ser conscientes de ello. Un ejemplo: las mujeres autónomas cobran menos por sus servicios que los hombres, es decir, aunque nadie les esté diciendo lo que deben cobrar, ellas mismas se infravaloran y eligen cobrar menos que un hombre. Tendemos a vernos insuficientes.

¿El amor romántico es otra creencia que nos esclaviza?

Efectivamente. El amor romántico es un castillo con el que se esclaviza a las mujeres. De hecho, la institución del matrimonio ha sido y sigue siendo una forma de convertir a la mujer en una esclava. En todo el mundo se siguen comprando y vendiendo mujeres –e incluso niñas– para casarlas. El amor romántico es lo que aprendemos desde pequeñas como lo que ha de ser nuestro objetivo, nuestro destino final. Y parece que lo que estamos viviendo antes es un ensayo hasta que llegue el momento en que por fin nos realizamos casándonos y después teniendo hijos. Nos instruyen para ser princesas. Es un caldo de cultivo para recor-

"SOMOS ESCLAVAS DE LOS CÁNONES DE BELLEZA"

Desde pequeñas se nos enseña a tener un determinado aspecto físico si queremos ocupar un espacio público. Estos cánones de belleza son un corsé que no nos deja espacio a las mujeres para ser lo que deseamos ser. También la culpa y la vergüenza son grandes armas socializadoras que nos recuerdan constantemente el aspecto que deberíamos tener. "Estás gorda, eres fea, menopáusica, vieja…", nos decimos.

"COMO NOS DICEN QUE NO VALEMOS, DUDAMOS DE NOSOTRAS„ Internalizamos que no somos suficiente, y cuando conseguimos un trabajo, creemos que vamos a cometer errores constantemente. Es el llamado "síndrome del impostor", consecuencia directa de todos los mensajes que recibimos desvalorizándonos. Se trata de un problema de confianza muy común en las mujeres al haber asumido como propia la narrativa transmitida por el sistema.

dar a la mujer que, sola, está incompleta. Es el mensaje que nos transmite la sociedad.

¿La sexualidad es otra arma socializadora contra la mujer?

Vivimos en una sociedad sobresexualizada que utiliza constantemente el cuerpo de la mujer. Y confundimos el mensaje del empoderamiento con el hecho de ocupar un espacio público cuando conseguimos la mirada masculina. Debemos cuestionarnos si es así. Por otra parte, hombres y mujeres estamos cada día más polarizados. Las mujeres cada día necesitamos más cosas (cejas, uñas de porcelana, pestañas postizas…) y los hombres, mostrar una apariencia de más fortaleza. Se incide mucho en la feminización y la masculinización desde una edad temprana sin dejar tiempo para que cada persona explore qué desea, qué le gusta.

¿Qué puede hacer una mujer para vencer estas limitaciones?

Escribir una carta a su yo futuro, a aquella persona que le gustaría ser al cabo de cinco años. Si la confianza en sí misma fuera absoluta y lo que opinasen de ella no le afectara, ¿en qué cambiaría su comportamiento al de ahora? ¿Cómo se movería? ¿De qué manera se hablaría a sí misma en este caso? ¿Qué clase de cosas comenzaría a hacer? Se trata de conectar con nosotras mismas y de centrarnos para dar un pasito cada día. "Haz todos los días una cosa que te asuste", decía Eleanor Roosevelt. También es buena idea llevar un diario personal para expresar lo que se siente en cada momento. La creatividad es sanadora: nos devuelve a la esfera del juego, nos facilita quitarnos esas capas impuestas por la educación, desaprender y descubrirnos de nuevo con los ojos de una niña sin *deberías* ni prejuicios.

Entonces, ¿podemos llegar a reescribir nuestra historia?

No podemos inventarnos una nueva vida, pero sí comprender cómo hemos construido nuestra identidad resaltando determinados momentos de nuestra histo-

"
LA CREATIVIDAD ES SANADORA: NOS EDUCACIÓN, DESAPRENDER Y DESCUBRIR-

ria en lugar de otros. Podemos comenzar a plantear el presente y el futuro desde otro lugar. Eso modificará cómo nos sentimos hoy y cómo abordamos el futuro. A pesar de los mensajes que nos llegan, no somos ni cien por cien responsables de nuestro destino ni cien por cien víctimas. Navegar entre estos dos extremos permite lograr la felicidad.

¿Y qué es lo bello de ser mujer?

Yo vengo de un pueblecito de Andalucía rodeada de mujeres fuertes, valientes y resilientes, pero donde no se hablaba de feminismo. Cuando llegué a Londres, este ambiente para mí resultó muy empoderador: me recordó todo lo que otras mujeres han hecho por nosotras y todo lo que aún nos queda por hacer, la responsabilidad que tenemos para con nosotras mismas y las demás mujeres. Para mí, lo bello de ser mujer es precisamente que todas nos estamos liberando y estamos asumiendo la responsabilidad para que las futuras generaciones tengan una vida mejor. ❖

SILVIA DÍEZ

FACILITA QUITARNOS ESAS CAPAS IMPUESTAS POR LA NOS DE NUEVO CON LOS OJOS DE UNA NIÑA ”