

INTRODUCCIÓN A LA DIALÉCTICA *en terapia politizada*

La conexión entre la ciclicidad de las mujeres y la dialéctica nos permitirá profundizar en la complejidad de la experiencia femenina y su relación con el cambio y la transformación.

La dialéctica, en su esencia, se centra en la idea de que la realidad y el conocimiento avanzan a través de la confrontación de opuestos, la resolución de contradicciones y la emergencia de nuevas síntesis. La ciclicidad femenina, lejos de ser una repetición estática, puede ser vista como un proceso intrínsecamente dialéctico.

Cada fase del ciclo ovárico (menstruación, preovulación, ovulación, premenstruación) puede considerarse una "tesis", un estado particular con sus propias características, energías y desafíos. Por ejemplo, la fase ovulatoria podría ser la tesis de expansión, creatividad y conexión con el exterior.

Dentro de cada fase, o en la transición entre fases, surgen contradicciones y tensiones. Por ejemplo, la energía expansiva de la ovulación puede contrastar con la necesidad de introspección y recogimiento que a menudo acompaña a la fase premenstrual o menstrual. Los momentos de mayor energía y creatividad pueden oponerse a la necesidad de descanso y nutrición interna. La luz y la sombra, la actividad y el reposo, la conexión y la soledad, son pares de opuestos que se manifiestan cíclicamente.

De la interacción y resolución de estas contradicciones emerge una "síntesis". Esta síntesis no es simplemente un retorno al punto de partida, sino un nuevo estado que ha integrado las lecciones y transformaciones de la fase anterior.



Por ejemplo, la fase menstrual, a menudo vista como un período de "baja energía", puede ser la síntesis de un proceso de liberación y renovación, donde se desecha lo que ya no sirve para dar paso a un nuevo comienzo.

Cada ciclo, en su totalidad, es una síntesis de las experiencias del ciclo anterior, llevando a un mayor autoconocimiento y evolución.

Creatividad vs. Descanso

El sistema capitalista exige la productividad constante y lineal. La ciclicidad femenina, sin embargo, nos invita a reconocer que hay momentos de alta energía y extroversión (ovulación) y momentos de baja energía, introspección y necesidad de descanso (menstruación). La dialéctica aquí radica en la tensión entre los momentos de mayor energía y fuerza creativa que nos lleva a estar activas y la sabiduría interna de la cuerpo que pide pausas. La síntesis es aprender a honrar ambos estados, dejando de sobrevalorar la productividad exigida por el sistema capitalista, optando por dejar fluir la energía creativa y permitiendo el descanso como parte esencial del proceso creativo y vital.

Fuerza vs. Vulnerabilidad

En diferentes momentos, una mujer puede sentirse más fuerte, expansiva y segura; en otros más vulnerable, sensible o introspectiva. La dialéctica no ve esto como una debilidad, sino como una interconexión. La vulnerabilidad puede ser una fuente de fuerza, y la fuerza puede surgir de la capacidad de abrazar

la vulnerabilidad. La síntesis es la integración de ambas, reconociendo que la plenitud de la experiencia femenina abarca todo el espectro emocional y energético.

Individua vs. Colectivo

La experiencia cíclica es profundamente personal, pero al mismo tiempo, es una experiencia compartida por la mayoría de las mujeres. La dialéctica surge de la tensión entre la vivencia individual de cada fase y la resonancia colectiva con otras mujeres que atraviesan ciclos similares o diferentes. La síntesis es el reconocimiento de que la comprensión y el apoyo mutuo pueden surgir de la validación de estas experiencias individuales, construyendo una red de conexión a pesar de las diferencias que pudieran llegar a existir.

El sistema nos ha intentado dividir haciéndonos creer que las diferencias entre mujeres son abismales y que nuestros caminos son dispares. Sin embargo, gracias a la dialéctica se hace visible cómo podemos estar en distintos momentos de la vida, y al mismo tiempo estamos unidas por una naturaleza cíclica, inherente a nuestra esencia femenina y reflejo de la vida misma.

Al aplicar la lente dialéctica a la ciclicidad de las mujeres, no solo se valida la experiencia femenina en toda su complejidad, sino que también se ofrece un marco para entender el crecimiento personal y colectivo como un proceso dinámico de constante transformación, en donde no es posible construir en colectivo sin un trabajo individual previo. Esto nos permite resistir la visión lineal y fragmentada que el sistema patriarcal impone, abrazando nuestra naturaleza intrínsecamente cambiante y conectada.

“Históricamente la humanidad ha buscado lugares desde donde pensarse y elaborar pensamiento, que se han ido jerarquizando y finalmente institucionalizando, para terminar siendo funcionales a las instituciones en su producción de pensamiento. Sin embargo, ha existido siempre el deseo y la necesidad humana de tener un lugar desde donde pensarse libremente como humanidad y cuando estos espacios se institucionalizan, se rearmen otros intentos menos sistematizados.”

margarita pisano, 2001



Dialéctica para salir del blanco y negro

La forma en la que te propongo salir del pensamiento dicotómico (blanco-negro, todo-nada); es a través de la dialéctica. Ésta es una rama de la filosofía marxista que la maravillosa Marsha Linehan incorpora al conductismo y básicamente es ver en la contradicción y el conflicto motores del cambio y de conocimiento. Se considera un proceso, no un objeto, donde las ideas opuestas (tesis y antítesis) interactúan para producir una nueva comprensión o síntesis. La dialéctica implica:

Contradicción

La existencia de ideas o posiciones opuestas.

Conflicto

La interacción y confrontación entre estas ideas opuestas.

Cambio

El proceso de transformación y superación de las contradicciones.

Conocimiento

La búsqueda de una nueva comprensión o síntesis que emerge de la contradicción.



La dialéctica nos recuerda que:

El universo está repleto de lados opuestos y fuerzas opuestas.

- ✦ Siempre hay más de una forma de ver una situación y resolver un problema.
- ✦ Dos cosas que parecen opuestas pueden ambas ser verdaderas.

Todas las cosas y cada persona están conectados de alguna manera.

- ✦ Las olas y el océano son uno.
- ✦ El más mínimo aleteo de una mariposa afecta a la estrella más lejana.

El cambio es la única constante.

- ✦ El significado y la verdad evolucionan con el tiempo.
- ✦ Cada momento es nuevo; la realidad misma cambia a cada momento.

El cambio es transaccional.

- ✦ Lo que hacemos influye en nuestro entorno y a otras personas.
- ✦ El entorno y otras personas nos influyen.

Supuestos Dialécticos en Terapia

- ◆ Las personas hacen lo mejor que pueden.
- ◆ Las personas quieren mejorar.
- ◆ Las personas deben hacerlo mejor, esforzarse más y estar más motivadas para cambiar.
- ◆ Es posible que las personas no hayan causado todos sus problemas, pero tienen que resolverlos de todos modos.
- ◆ La nueva conducta debe aprenderse en todos los contextos relevantes.
- ◆ Todas las conductas (acciones, pensamientos, emociones) son causadas.
- ◆ Averiguar y cambiar las causas de la conducta funciona mejor que juzgar y culpar.

