

## **MENOPAUSIA Y NARCISISMO. REPLANTEAMIENTO PSÍQUICO EN LAS MUJERES DE LA ACTUALIDAD**

**LUCERO JUÁREZ LARA**

Egresada de la licenciatura en psicología por la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo y del Colegio Internacional de Educación Superior de la Maestría en Psicoterapia Psicoanalítica. Docente. Asesora psicológica a mujeres víctimas de violencia en instituciones públicas. Psicóloga orientadora en empresas del sector privado. Terapeuta desde el enfoque psicoanalítico en consulta privada.

Recepción: 28 marzo 2025/ Aceptación: 12 junio 2025

### **RESÚMEN**

En las últimas décadas ha habido mayor apertura para hablar sobre temas de la sexualidad femenina, no obstante, algunos aspectos de ésta siguen sin tener un lugar significativo y claro en la teoría psicoanalítica; la menopausia es uno de ellos, pues además se le ha dado poca importancia y visibilidad a dicho proceso, dejando de lado la nueva dinámica social, corporal y psíquica de las mujeres en esta etapa. Es el narcisismo un concepto crucial para replantearse los movimientos psíquicos de estas mujeres y así tener mayor noción de la participación del psicoanálisis acompañado del feminismo, como método de escucha en la terapéutica actual.

**PALABRAS CLAVE:** mujer, menopausia, narcisismo, feminismo.

### **SUMMARY**

In recent decades, there has been greater openness in discussing issues of female sexuality; however, some aspects of it still lack a significant and clear place in psychoanalytic theory. Menopause is one of them, as it has also been given little importance and visibility, neglecting the new social, bodily, and psychological dynamics of women at this stage. Narcissism is a crucial concept for rethinking the psychological movements of these women and thus gaining a greater understanding of the role of psychoanalysis, along with feminism, as a therapeutic method today.

**KEYWORDS:** woman, menopause, narcissism, feminism.

## **RÉSUMÉ**

Au cours des dernières décennies, les questions de sexualité féminine ont fait l'objet d'une plus grande ouverture d'esprit. Cependant, certains aspects de cette sexualité n'occupent toujours pas une place significative et claire dans la théorie psychanalytique; la ménopause en fait partie, car peu d'importance et de visibilité ont été accordées à ce processus, laissant de côté la nouvelle dynamique sociale, physique et psychologique des femmes à ce stade. Le narcissisme est un concept crucial pour repenser les mouvements psychiques de ces femmes et ainsi mieux comprendre le rôle de la psychanalyse, accompagnée du féminisme, comme méthode thérapeutique aujourd'hui.

**MOTS-CLÉS:** femme, ménopause, narcissisme, féminisme.

## **DESARROLLO**

A lo largo del siglo XX y en estas últimas décadas se ha luchado significativamente por dejar de ver a las mujeres como objetos que cumplen solo funciones reproductoras y de cuidado hacia la humanidad. Desafortunadamente, aún en muchas partes del mundo reina esta visión reducida hacia la mujer y hacia lo femenino. Por suerte, se ha comenzado a hablar cada vez más de temas sobre lo que implica ser mujer. No obstante, la sociedad y los estudios continúan con miradas limitadas.

La prueba de ello es que se abordan generalmente temas de sexualidad en mujeres "jóvenes" aquellas que biológica, física y socialmente son "funcionales" para la sociedad. Es decir, aquellas mujeres que, desde una mirada tradicional y machista, continúan con la "función principal" del ser mujer: procrear. Poco se habla de las que *ya no*, mujeres que llegada la menopausia dejan de efectuar dicha función...

Es curioso cómo se han asociado las etapas de la vida con definiciones del *SER*; por ejemplo, cuando una púber comienza a menstruar lo primero que se suele decir es "ya

eres una señorita”, se *ES* dependiendo la etapa en la que dicha mujer se encuentre. Entonces, ¿qué se es cuando la menopausia se manifiesta, o cuando anuncia su llegada?

Durante la historia se ha vinculado la menopausia con la vejez, y esto a su vez, con el dejar de ser funcional dentro de la sociedad. De esta manera se visualizan factores cuya sumatoria genera aún mayor discriminación, se es mujer y además se es mujer *vieja*. Y bueno, si pensamos en lo que implica la vejez en una sociedad posmoderna líquida donde todo se visualiza bajo la norma de “desechabilidad y nada puede permitirse perdurar más de lo debido”[1], la visión de una mujer durante la menopausia fácilmente puede estar atravesada por dicho discurso, llegando a percibirse como un sujeto inservible y fácilmente desechable. Esta idea cobra mayor relevancia cuando se encuentran propuestas como las de Mitchell [2] quien describe cómo se ha reducido la función de las mujeres en la familia a tres aspectos principales: la reproducción, la sexualidad y la socialización de los hijos, siendo la reproducción un elemento vinculado a una función capitalista, donde el maternar se vuelve parte de un trabajo y los hijos pasan a ser un producto. Por su parte, la comadrona Leah Hazard [3], señala la existencia de una “onerosa carga de ser mujer en una sociedad que prioriza la disponibilidad sexual y la fecundidad por encima de todo lo demás”.

Visto así, todo esto genera una gran incertidumbre dado que, si ya no se puede *ser* madre, si ya no es mujer joven, si se deja de re-producir, ¿Qué sigue ahora? ¿Por qué es tan complejo atravesar ésta etapa? Además de lo social y lo físico, ¿qué otros lugares se cuestionan? A nivel psíquico, ¿qué elementos sufren cambios al llegar a este punto de la vida femenina? ¿Cómo vadean las mujeres actuales la menopausia?

Realizar estas preguntas permite cuestionar la visualización que actualmente se tiene sobre las mujeres en el proceso de menopausia e incluso sobre el lugar que ocupan, durante y después de dicha etapa, donde lo hormonal, lo psíquico y social se replantean.

Seguramente, al menos en alguna ocasión se ha escuchado la frase “está en la menopausia” o “anda menopáusica” al referirse a una mujer de cierta edad (alrededor de los 50 años), como si esta condición justificara el estado de ánimo, aludiendo a una condición biológica desde una mirada despectiva. Aspecto curioso, pues a las mujeres “jóvenes” se les dice cosas como “anda en sus días... ya sabes cómo se pone” lo cual permite visualizar la mirada peyorativa y de menosprecio con la que se habla de la menstruación y temas relacionados.

Resulta muy interesante la manera en que las mujeres y la feminidad están vinculadas con lo líquido, especialmente, la sangre; líquido cuyas connotaciones pueden ser tanto virtuosas (hábale de la posibilidad de “dar vida”) como vergonzosas (aquello que deshonra y es necesario ocultar). Sin embargo, a nivel social aún se observa rechazo, evitando hablar de estos temas de manera abierta y libre. Un claro ejemplo, está en la publicidad, sea en redes sociales o televisión, donde se intenta hablar “abiertamente” del tema, pero cuando se manifiesta visualmente el flujo, se utiliza líquido de color azul, como si no se deseara mostrar lo evidente. Esto es otro punto más para poner de manifiesto el tabú presente ante la menstruación.

Así, se observa cómo de una u otra forma se evita hablar de la presencia de la sangre. Siguiendo esa lógica, ¿Cómo se hablará entonces de la ausencia de aquello que no se habla, de la no-sangre, es decir, de la menopausia? Suena complejo, pues implica hablar de algo rechazado socialmente. Censura sobre censura.

Para abordar dicho tema, es necesario, primero, tener una definición clara de la menopausia y la diferencia con el climaterio, pues son conceptos fáciles de confundir. Al tratarse de cambios biológicos y hormonales, se requiere una breve descripción desde la biología; así, tenemos:

El climaterio lo podemos definir como un proceso o periodo de transición que va de la etapa reproductiva a la no reproductiva. Es un periodo que en ocasiones inicia un año antes del cese de la menstruación, el cual se pone de manifiesto por síntomas como

bochornos, cambios de humor, alteraciones en el ciclo del sueño, disminución del deseo sexual, entre otros. La menopausia, por otro lado, está definida por la OMS como “el cese permanente de la menstruación, determinado de manera retrospectiva después de 12 meses consecutivos de amenorrea sin causas patológicas, en México la edad promedio en que se declara la menopausia es a los 48 años” [4]. Es importante señalar a la menopausia, como tema principal, no obstante, es complicado abordarlo de manera aislada, pues no se puede evitar considerar los síntomas del climaterio.

Se han realizado diversos estudios enfocados a mujeres que atraviesan esta etapa con el objetivo de explicar el resultado de la dinámica psíquica posterior a la menopausia, vinculándola con efectos psíquicos tales como una melancolía involutiva [5] y hasta una serie de duelos [6].

Kraepelin [5], retoma el concepto de melancolía involutiva de la medicina y psiquiatría de los años 30. A finales del siglo XIX e inicios del XX, el psiquiatra alemán se encontraba estudiando la depresión y sus diversas condiciones cuando vincula la melancolía con la menopausia y establece una nueva categoría para ello: Melancolía involutiva. Pues identifica a diversos pacientes, principalmente mujeres alrededor de los 50 años de edad (etapa que él describe como época de involución) con síntomas psicológicos significativos siendo éstos el resultado de problemas afectivos relacionados con la edad.

Es hasta un siglo después que se comienza a profundizar más en el tema, siendo la médica y psicoanalista argentina, Mariam Alizade [6] quien aborda desde el psicoanálisis las dificultades y cambios psíquicos que la menopausia acarrea, indicando que ante la ausencia de la sangre comienzan a jugarse fantasías, temores y duelos. Lo cual se puede observar en la clínica actual: mujeres que atraviesan el climaterio o que justo se acaba de declarar la menopausia y comienzan a replantearse su vida. No obstante, el contexto social desde el cual la autora propone su planteamiento es muy diferente, pues, actualmente hablamos de mujeres con la opción de seguir en pareja o que, por diversas razones se encuentran solteras, mujeres con la

posibilidad de tener sus propios ingresos económicos, o mujeres que desde un plano consciente, saben que no es el fin de sus capacidades (físicas, intelectuales, etc). Pese a esto, existe la dificultad de llevar a cabo diversos replanteamientos de su vida.

La misma autora propone un concepto nuevo en aquel entonces, para intentar explicar el vuelco que el narcisismo tiene en las mujeres durante la menopausia, siendo esta dinámica la idea principal para explicar parte de lo ocurrido en la menopausia. Plantea una evolución a la idea propuesta por Freud, pues no habla solo de dos tiempos del narcisismo, describe una transformación de éste en narcisismo terciario:

El principal mecanismo operante es la delegación del narcisismo. El narcisismo delegado no retorna al yo, el cual se despoja de un quantum de libido narcisista primaria y secundaria ... el yo crece y se sostiene en su afán de delegación y en una cierta renuncia de sí mismo... es un narcisismo aparentemente en pérdida... la terciaridad confiere al sujeto que la porta una posición de elevación. La originalidad reside en que los objetos de su cuidado no son únicamente los seres significativos que ha podido amar (objetos íntimos o cercanos) sino también los objetos lejanos, aquellos a quienes no conocerá nunca pero cuyo padecimiento le importa y hacia quienes emprende más o menos anónimamente acciones solidarias (165).

Es decir, la mujer renuncia a parte de su narcisismo (energía libidinal) para ponerlo al servicio de los otros, de sus objetos, en una posición de “comunidad totalizadora” (166), dicha terciaridad coloca a la mujer en una posición de elevación. Pero, ¿acaso no es eso lo que las mujeres constantemente hacen?. Es decir, dejar de lado parte de su narcisismo, mejor dicho, de su libido, para prestarla a los hijos, a la familia, a la pareja, etcétera.

Posiblemente hace 20 años se podía hablar de esta función comunitaria de las mujeres que, luego de la menopausia “abandonaban” parte de su libido al cuidado de la comunidad, hablese de los hijos menores o incluso de los nietos, sin embargo, diversos

aspectos en este grupo han cambiado en los últimos años, pues cada vez se ve a menos mujeres al cuidado de los otros a lo largo de su vida.

Este dato es de suma importancia pues las mujeres de estas edades (quienes actualmente asisten al consultorio) fueron, en su mayoría, educadas por una sociedad y familia que les inculcaron el objetivo de estar al cuidado de los otros, principalmente los hijos o el esposo, como ya se mencionaba, eso implica que este ideal les fue impuesto desde siempre, generando que su vida se haya centrado en cumplir ello. Así, cuando atraviesan la menopausia dicho objetivo posiblemente ya se habrá logrado. La psicoanalista Elisa Rábago [7] menciona “la mujer vive simultáneamente el nido vacío y el espejo vacío” frase sumamente reveladora, pues si en esta cultura el mayor logro de una mujer es ser madre y sus funciones como tal se han terminado, eso implica que, desde una perspectiva machista han logrado su *mayor cometido*.

Analizando este ideal impuesto y machista, la propuesta de Alizade comienza a resultar cuestionable, pues surgen dudas como ¿Qué sucede cuando por diversos motivos ese objetivo nunca se visualizó como el motivo principal en la vida de algunas mujeres?, ¿también se habla de un narcisismo terciario, al servicio de la comunidad? Incluso, ¿Es deber de las mujeres de la actualidad seguir pensando en el cuidado de otros?

En Introducción al narcisismo, Freud [8] describe la dinámica de la libido en la enfermedad y la hipocondría señalando que la persona retira del mundo exterior su interés libidinal de todo aquello “que no se relacione con su sufrimiento” (79) y así una vez curada pueda volver a amar. De igual manera, menciona la existencia de una importante alteración orgánica, pues aquella atención que se dejó de depositar en el afuera se está depositando en el órgano afectado. Y si bien, la menopausia no es una enfermedad orgánica, es claro que se habla de la participación de un órgano y una serie de funciones hormonales y corporales modificadas violentamente.

No obstante, unos años más tarde en la 26a Conferencias de introducción al psicoanálisis [9] aborda la posibilidad de que la libido retirada de los objetos se

acumule en el interior del yo y que en un intento de curación luche constantemente para volver a asirse de objetos (visualiza esto en la *Dementia Praecox*) y en esos intentos se muestren síntomas parecidos a las neurosis obsesiva o histérica (384). Sin embargo, sería demasiado osado confirmar la presencia de una neurosis de esta estirpe. Debido a ello, en este mismo escrito, hace una distinción introduciendo la idea de las neurosis narcisistas, las cuales permiten explicar lo que ocurre cuando se retira la libido de los objetos de manera violenta:

La libido, convertida en narcisista, no puede entonces hallar el camino de regreso hacia los objetos, y es este el obstáculo a su movilidad el que pasa a ser patógeno. Parece que la acumulación de la libido narcisista no se tolera más allá de cierta medida (383).

La idea de neurosis narcisista no solo explica lo ocurrido ante una enfermedad orgánica sino también lo mencionado por Kraepelin sobre la melancolía involutiva, pues Freud [9] compara la melancolía con afecciones narcisistas, hablando del cómo “el melancólico retira su libido de objeto para proyectarla sobre su yo” (389) enfermando así, de un exceso de libido en el yo.

Siguiendo esta línea de pensamiento, se observa en estas mujeres, la dinámica de la libido muy semejante a lo que Freud denomina como neurosis narcisista, pues se habla de libido puesta en objetos que ahora ha regresado su Yo por diversas razones; sea porque el ideal impuesto por la sociedad se ha alcanzado o porque los objetos del exterior se han perdido. Considerando esto, se podría afirmar que estas mujeres han contraído una neurosis narcisista, han enfermado de exceso de libido que busca desesperadamente asirse de objetos, presentando fallas al anclarse, pues los posibles objetos de amor no solo son escasos sino, su permanencia, en muchas ocasiones es incierta.

Es en este momento del regreso de la libido, cuando comienza un replanteamiento evidenciado de manera clara en la vida cotidiana: vemos a mujeres cuestionando

fuertemente su profesión, actividades domésticas, su lugar en la familia, con la pareja, con los hijos, sobre su cuerpo, entre muchos otros aspectos. La tarea ahora, es invertir esa libido en objetos para evitar un exceso de dicha energía en el Yo y a su vez, evitar que éste enferme, labor fundamental dentro del análisis, considerando el discurso tan repetitivo de éstas mujeres: “¿Ahora qué hago?”

Rábago (2018) refiere la existencia de una profunda identificación por parte de la mujer en la menopausia con la muerte, pues anteriormente era una idea con mayor facilidad a ser ignorada, pero ahora, que la muerte se vuelve palpable al instalarse en una parte del cuerpo acarrea angustia. Menciona también el incremento de la pulsión de muerte relacionado a cambios en la autoimagen, identificándose con la madre anciana, la abuela deteriorada, la mujer vieja muerta. Dicho incremento pulsional también se relaciona con la depresión en que pueden caer estas mujeres pues ésta se puede volver patológica, transformándose en melancolía, donde “aparece un profundo odio pulsional ... el ideal del yo castiga al yo” lo cual pone en evidencia no solo una identificación con la muerte desde el cuerpo, sino también desde el psiquismo, donde específicamente el Yo se ve amenazado desde lo interno por la dinámica pulsional.

Esta autora hace una clasificación de tres tipos de mujeres con mayores dificultades para elaborar lo acontecido en la menopausia: mujeres infantilizadas (con personalidades dependientes); mujeres con una identidad construida a partir del rol tradicional de mujer y por último, mujeres que han narcisizado significativamente su cuerpo. Por otro lado, las mujeres con un soporte afectivo o que han logrado sublimar su libido tienen mejores y más oportunidades para atravesar este ciclo de manera más tolerable.

Finalmente, es necesario agregar el vínculo entre los significantes de vejez y menopausia que la sociedad ha enlazado, lo cual suma dificultades ante el posible movimiento libidinal y la investidura de nuevos objetos pulsionales, pues se escucha constantemente en el discurso de estas mujeres una resignación a su presente,

considerándose “demasiado viejas para”, generando limitantes ante nuevas dinámicas libidinales.

Es así donde se observa la importancia de la participación del psicoanálisis acompañado del feminismo o los feminismos, pues es necesaria la deconstrucción no sólo de los estereotipos ante el ser mujer, sino ante lo que implica ser mujer de mediana edad, donde aún hay posibilidades de crear, de hacer, de replantear...

Considerando lo expuesto, se puede concluir la no existencia de un narcisismo terciario y lo peligroso de aseverar esto en la actualidad, pues al inferir que alcanzada cierta edad, las mujeres continúan prestando su energía libidinal al cuidado de otros y no a su propio cuidado, se estaría reforzando el discurso patriarcal, señalando y contribuyendo a la existencia de roles de género, atribuyendo el cuidado de otros a las mujeres.

El trabajo terapéutico se centrará entonces, en contribuir al re-conocimiento del deseo de estas mujeres (dando cuenta de su propia historia), deseo que ha quedado totalmente relegado y hasta minimizado por aquel ideal impuesto; así, visualizado, será necesario replantearlo y relanzarlo.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- [1] BAUMAN, Z. (2005/2006). Vida líquida. Barcelona. PAIDÓS.
- [2] MITCHELL, J. (2023). La larga revolución de las mujeres. Barcelona. Verso.
- [3] HAZARD, L. (2023). El útero. Barcelona. Penguin Random House.
- [4] TORRES, P. (2018). Climaterio y menopausia. Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM. 61 (3-4), 51-58.
- [5] DELANOË, D. (2002). La cuestión de los trastornos psíquicos atribuidos a la menopausia. Investigación en salud. 4 (1).
- [6] ALIZADE. M. (2005). Adiós a la sangre. Reflexiones psicoanalíticas sobre la menopausia. Buenos Aires. Lumen.
- [7] RABAGO, E. (2018). La menopausia. Una perspectiva psicoanalítica. Sociedad Psicoanalítica de México. Recuperado de:  
<https://spm.mx/2018/la-menopausia-una-perspectiva-psicoanalitica/>

[8] FREUD, S. (1914). Introducción del narcisismo. O. C. Tomo XIV. Buenos Aires. Amorrortu. 1984.

[9] FREUD, S. (1916-17). 26a Conferencia. La teoría de la libido y el narcisismo. O. C. Tomo XVI. Buenos Aires: Amorrortu. 1984.