



ERIKA GLORIA CALZADA
Psicoterapeuta gestalt y corporal
integrativo, postgrado en danza,
movimiento, terapia y artes expresivas.
Imparte el taller presencial "Viaje
a las diosas que llevamos dentro".

El legado de las diosas

Las diosas griegas son arquetipos universales que todas albergamos en nuestro inconsciente.

La afectividad de Hera, el instinto maternal de Deméter, la independencia de Artemisa, la ambición de Atenea...

Cada diosa encarna valores con los que nos identificamos o que rechazamos. Darnos cuenta de cuáles están activas en nuestra psique, escucharlas y aprender sus enseñanzas es un viaje apasionante hacia nuestra identidad femenina.

Las diosas griegas son representaciones con más poder y diversidad de comportamientos que los que se ha permitido ejercer históricamente a las mujeres. Las diosas del Olimpo son –cada una desde su individualidad– la metáfora de la diversidad y del conflicto interior de las mujeres, que somos complejas y polifacéticas.

En este sentido, la psiquiatra norteamericana Shinoda Bolen publicó *Las diosas de cada mujer* (Kairós), una obra en la que, a partir de los arquetipos de las diosas griegas, nos invita a emprender un viaje hacia el autoconocimiento y el cultivo personal, un viaje a nuestra divinidad. En el Olimpo había muchas diosas, pero siguiendo el trabajo de la doctora Bolen, nos centraremos en aquellas que son fácilmente identificables en nuestra sociedad patriarcal.



Empezaremos el viaje de la mano de las diosas vulnerables o dependientes, que representan los roles tradicionales de esposa (Hera), madre (Deméter) e hija (Perséfone). Su identidad y bienestar depende de que sus relaciones sean significativas. Expresan la necesidad femenina de afiliación y vinculación, están armonizadas con otras personas y son vulnerables.

Diosas vulnerables

Hera es la diosa del matrimonio, protectora de las mujeres casadas. Esposa de Zeus, sufrió sus numerosas infidelidades. La mujer que tiene activada a Hera siente la necesidad de ser esposa y tiene la esperanza de realizarse interiormente a través de la pareja. De no ser así, se considera

su hija de las manos de Hades. **Deméter es un arquetipo muy asociado a la mujer, no solo como madre, también como creadora de empresas, instituciones y causas.** Es sólida y eficaz, capaz de acoger, ayudar a crecer y proveer de alimentos. La mujer Deméter puede pasar por ciertas dificultades psicológicas. Puede ser una madre absorbente que busca el reconocimiento y la recompensa, por lo que se expone a la frustración. Se mostrará, entonces, posesiva, controladora y atrapada en la necesidad de sentirse indispensable, lo que le provocará una gran ansiedad ante la posibilidad de la pérdida.

La vía de desarrollo personal si tenemos activada a Deméter pasa por convertirnos en la propia madre: darnos nutrición a nosotras mismas.



HERA, DEMÉTER Y PERSÉFONE SON LAS DIOSAS VULNERABLES, PRIMAN LO EMOCIONAL SOBRE LO RACIONAL Y CREAN VÍNCULOS SIGNIFICATIVOS

incompleta. La mujer que solo tiene activada a Hera, sin la energía de otras diosas, puede adoptar una actitud que encarcela a otros con sus celos, su ira, su dependencia, su renuncia a los deseos... No obstante, **Hera también proporciona la capacidad de vincularse, de ser leal, de atravesar dificultades con la pareja. Permite sentir** y perder el miedo a ser vulnerables.

Entonces, ¿cómo trabajaremos los aspectos negativos de Hera? Limitando el impulso casi irreflexivo de tener pareja. Reflexionando sobre qué es mejor para nosotras y qué expectativas ponemos en los hombres. Aceptando la pérdida, si la hay, y satisfaciendo nuestras necesidades.

La segunda diosa vulnerable es Deméter, diosa de la fertilidad y la riqueza agraria. El mito cuenta que bajó a los infiernos para liberar a

Además, la madurez es el mejor momento para inclinarnos ante nuestra madre y traspasar a otras mujeres la vida que ella nos dio. Así, en los momentos difíciles, podemos sentir a nuestras espaldas a nuestra madre, abuela, bisabuela...

En cuanto a Perséfone, hija de Deméter, se representa como una joven adolescente embriagada por la emoción; también es la “reina del mundo psíquico y subterráneo”. Perséfone acepta la emoción, la comprende y la trasciende. Es la más vulnerable de este grupo. Si está desconectada de sí misma, no es consciente de sus deseos ni necesidades, por lo que se deja llevar. **Perséfone es la eterna niña que, aun en la madurez, conserva ese aire infantil cuyo mensaje implícito es “cuida de mí”.** Nos ayuda a recobrar y mantener el contacto con nuestra parte



inocente y confiada que, pese a resultarnos tan útil, tenemos olvidada. Una inocencia que, en palabras del maestro espiritual Osho, “tiene una cualidad de sabiduría, de aceptación de las maravillas de la vida siempre cambiantes...”

Las principales dificultades psicológicas de Perséfone son la indecisión, su pasividad e inercia. Si Perséfone destaca en nosotras, conviene que prescindamos de esa figura de autoridad que toma las decisiones en nuestro lugar. Tendremos que aprender a responsabilizarnos de nuestra vida, sin culpar ni ser víctimas.

Independencia femenina

Descubramos, ahora, a las diosas independientes o vírgenes, que representan las cualidades femeninas de autosuficiencia. Estas diosas no podían enamorarse, por lo que sus vínculos

emocionales no las desviaban de lo que consideraban importante. No eran victimizadas y no sufrían. Desde el punto de vista psicológico, estas diosas son esa parte de una mujer que no ha sido condicionada por las expectativas colectivas, sociales y culturales (determinadas por los hombres) de lo que debe de ser una mujer. Consideran la competitividad y la autosuficiencia como atributos femeninos.

Artemisa es la diosa de la caza y de la luna, hija de Zeus y Latona. Nada más nacer, hizo de comadrona de su madre y la asistió durante el parto de Apolo, su hermano gemelo, por lo que es considerada la “auxiliadora en el dolor”. Diosa de la luna, portadora de la luz y protectora de la juventud, hacia la mitad de su vida se vuelve más introspectiva y se aventura en los terrenos de la psique y la espiritualidad.

Artemisa es la personificación del espíritu femenino independiente, que hace que una mujer busque sus propias metas con coraje y guiada por su intuición, sin necesidad de la aprobación externa. Artemisa es el símbolo de la integridad, de la autosuficiencia y de la naturaleza salvaje de todas nosotras.

La mujer que tiene activado este arquetipo es viajera y curiosa. Es guerrera y habla libremente. Es muy amiga de sus amigas y adopta el rol de cuidadora. Artemisa nos ayuda a hacer peticiones claras –en lugar de instalarnos en la queja–, pues está conectada con su necesidad y tiene la fuerza suficiente para expresar su punto de vista. Artemisa sabe prestarle atención a su cuerpo como fuente de conocimiento.

A veces, la niña Artemisa rompe los esquemas de sus progenitores, pues no se adecúa a lo que “puede esperarse” de una cría. Si crece con este sentimiento, la mujer Artemisa se mostrará desafiante y pondrá distancia emocional para ocultar la herida. Se sentirá en conflicto permanente y se saboteará a sí misma, al incorporar en su psique la actitud crítica de los padres.

Aliarse con el hombre

La segunda diosa de este grupo es Atenea, diosa griega de la sabiduría y de la artesanía. Surgió de la cabeza de Zeus portando una coraza y una lanza. Además de ser la mano derecha de su padre, Atenea es conocida como la mejor estratega en las batallas.



TAMBIÉN EXISTEN LOS ARQUETIPOS QUE ANTEPONEN LA RACIONALIDAD, LA AMBICIÓN Y LA AUTONOMÍA, SON ARTEMISA, ATENEA Y HESTIA

Para desarrollar a Artemisa tendremos que hacer consciente la relación con nuestro cuerpo. ¿Qué te gusta de ti y qué te da miedo? ¿Cómo usas la intuición en tu vida cotidiana?

Esta diosa también comporta dificultades psicológicas, como el desprecio por la vulnerabilidad y por aquello que suele estar asociado a lo femenino: dulzura, receptividad, atracción por el matrimonio. La mujer Artemisa está tan centrada en sus propios objetivos que no se da cuenta de los sentimientos de los demás. Por eso es importante que aprenda a escuchar para actuar en consecuencia. También debe prestar atención a su falta de empatía, ya que suele juzgar las acciones de los demás en términos de blanco o negro. Por otro lado, necesita reconocer su parte joven, hermosa y confiada.

Las mujeres Atenea tienen un gran sentido práctico que les conduce a valorar el pensamiento racional por encima del emocional, la estrategia por encima del impulso. Son ambiciosas y suelen conseguir lo que se proponen. Atenea permanece impermeable a los sentimientos, mientras observa, etiqueta y analiza lo que está ocurriendo y lo que hará a continuación. Por eso, pierde la experiencia de estar plenamente en su cuerpo y no siente la fuerza completa de los instintos.

Tener a Atenea activada nos ayuda a formular y respetar nuestras prioridades para encaminarnos hacia objetivos realistas, alineados y no contradictorios, así como a poner límites claros a los demás. También nos guía en la definición de nuestro propio éxito en la vida.



La mujer Atenea se encuentra a gusto entre los hombres, puede relacionarse con ellos como compañeros, sin peligro de que surjan complicaciones eróticas o amorosas. Eso sí, se trata de relaciones que le pueden reportar poder y prosperidad. Y aquí radica la primera traba psicológica de la mujer Atenea, su dificultad para establecer amistades femeninas, ya que su espíritu competitivo le impide empatizar con las mujeres. Esta actitud puede resultar intimidatoria y suprimir la espontaneidad y la creatividad de quienes no son como ella. Atenea necesita aprender de los demás y compartir su intimidad.

Esta diosa resulta muy útil en la madurez, porque aporta poder e influencia. La Atenea madura tiene aún más confianza en sí misma, está llena de energía y tiene más tiempo para trabajar, estudiar o hacer lo que le guste.

Cuando tenemos accionada a esta diosa, es importante que aprendamos a escucharnos, ya que siempre estamos en la actividad sin freno, siempre en el hacer... También es importante recuperar a la niña, activar a Perséfone, y dejar de lado nuestra mente analítica. Correr el riesgo de dejarnos sentir la necesidad de ser cuidadas y protegidas. Asimismo, y en consecuencia, podemos tomar a la madre e inclinarnos ante ella con admiración y respeto, para redescubrir nuestra relación con lo femenino.

Ocuparse de 'ser'

Hestia es la diosa del hogar, presente en la llama viva de las casas, del templo o de la ciudad. **Una mujer que tiene a Hestia activada no está "apegada" a las personas, ni a los resultados, ni al poder, ni a las posesiones. No se identifica con lo externo sino que permanece serena sabiendo que ella es.** Se siente completa tal como es. El cultivo de Hestia es la presencia. Aunque suele pasar inadvertida, ella es alguien fundamental.

La mujer Hestia ha aprendido a guardar sus sentimientos en el fondo de su alma y encuentra la paz en la meditación. No confundamos el "mirar hacia dentro" de esta diosa con la actitud de encerrarse en una misma y quedar atrapada en las propias elucubraciones mentales. Esta actitud meditativa se halla presente en las actividades cotidianas. Hestia disfruta y se siente plenamente realizada llevando a cabo, con meticuloso cuidado, las tareas del hogar. Dedicar un tiempo diario para crear nuestro santuario interno puede parecer una rareza, pero Hestia nos ayuda a definir y respetar este espacio personal. Averiguar cuál es nuestra esencia nos ayudará a ser conscientes de hasta qué punto estamos en el camino hacia nosotras mismas. Hestia te ayudará a saber cómo eres de importante para ti misma, qué precio pagas si renuncias a tu espacio personal; có-

mo es tu esencia y qué transmites a los demás. ¿Buscas vivir con paz interior, alcanzarla y desarrollarla a través de tus gestos cotidianos?

Pero la mujer Hestia también puede encontrarse con ciertas dificultades psicológicas como la de mostrarse natural a la hora de enfrentarse a las relaciones sociales o laborales. Fuera de la seguridad de su hogar, Hestia no sabe adoptar poses ni hablar sobre temas insustanciales; como carece de espíritu competitivo y ambición, no se siente valorada en un ambiente donde prima, precisamente, la competencia. A veces, para paliar esta falta de expresividad emocional, acaba revelando demasiado de sí misma.

Ahora nos centraremos en una diosa alquímica, quizá la más conocida. Afrodita es

está impregnado de su amor. Su esencia la conduce al cambio constante, a evolucionar dejándose llevar ingenuamente por su instinto. Ella no seduce sino que es seducción. **Afrodita nos proporciona el arte de disfrutar, de entusiasmar y enamorarnos apasionadamente de todo cuanto nos rodea... Ella sabe encontrar ese punto de vida que enamora**, que transforma lo ordinario en extraordinario; en ello radica su poder alquímico.

Para las mujeres que tienen a Afrodita como su arquetipo predominante, Shinoda Bolen apunta el mito de Psiquis como vía de desarrollo personal, incorporando atributos naturales de Artemisa y Atenea. Se trata de aprender a no actuar en una situación confusa hasta que surja



EXPLORAR NUESTRO INTERIOR, ESCUCHAR A LAS DIOSAS QUE HABITAN EN NOSOTRAS, NOS COMPORTARÁ EQUILIBRIO Y CRECIMIENTO PERSONAL

la diosa del amor, la belleza y la creatividad. Fascinados por su belleza, muchos dioses la cortejaron, pero solo Héfenos –el dios de los artesanos, del fuego y de alforja– consiguió desposarla, aunque Afrodita le fuera infiel con frecuencia. Su matrimonio representa la unión de la belleza y la artesanía, de la que nació el arte. Es la creadora de amor y belleza, de atracción erótica y sensualidad...

La psiquiatra Shinoda Bolen cataloga a Afrodita como diosa alquímica porque posee la capacidad de transformar. Una mujer que tiene activada a Afrodita posee un carisma personal –un magnetismo o electricidad– que consigue atraer a quien ella quiera. La conciencia de Afrodita es luminosa, todo aquello en lo que centra su atención se vuelve bello y fascinante porque

la claridad; observar y esperar, adquirir poder de manera indirecta, gradualmente; poner distancia emocional y aprender a decir que no a aquello que les sea particularmente susceptible. La mujer Afrodita también debería aprender a no culparse por su gran impulso sexual, además de cuidar de sus propósitos e intereses, ya que no suele medir la repercusión de sus acciones.

Vivir como una diosa

Tras este breve recorrido por los distintos arquetipos de diosas griegas, puede surgir una pregunta: ¿cómo sería mi vida si la viviera cada día como si fuera la diosa? Mirar, respirar, contactar, tocar, oler, accionar, pensar como una diosa. Se trata de no rechazar a ninguna de ellas, ya que la suma de todas nos conducirá al mismo centro



desde el que fluimos con la vida y con nuestros propósitos. Por eso es importante descubrir su potencialidad, despertar a nuevas sensaciones, abrirnos al poder, activar todos los atributos propios de las diosas que moran dormidas en nuestro interior. Ser su presencia.

Si dejamos que otros decidan por nosotras, viviremos conforme a determinados prejuicios o convencionalismos. Serán los demás quienes cultiven nuestras diosas. Pero podemos escuchar nuestras voces internas, reconocer “quién” está hablando y hacernos conscientes de las dio-

sas que nos influyen para decidir cómo actuar. Conocer los arquetipos nos será de gran utilidad en nuestro camino de crecimiento personal.

En mi viaje personal, al trabajar siempre para la mujer y entre mujeres, he tenido la posibilidad de contemplar los diferentes roles de cada mujer, su potencialidad y su perfil polifacético. Finalmente, he podido encontrar a la gran Diosa que las representa a todas. Se trata de tu madre, tu hermana, tu hija, tu abuela preferida o tu mejor amiga; es el aliento de todos, el resurgir de una deidad que nos fue familiar un día. ☺