**CINCUENTA SOMBRAS DE MISOGINIA Y OTRAS OPRESIONES:**

**EXPONIENDO LAS NORMAS DE RELACIÓN INTROYECTADAS**

**Y EL PERRO SUPERIOR CULTURAL**

Miriam Grace, [miriam@blue-skies.org.uk](mailto:miriam@blue-skies.org.uk),  
Psychotherapist in Private Practice  
and at Sheffield Hallam University

Duración de la comunicación: 35-40’ (10-15’ para preguntas).

Idioma de la comunicación: Inglés hablado con presentación de Powerpoint en español

Aporta traducción: No

**Online**

**RESUMEN**

¿Qué hace una buena relación? ¿Tienes suficiente sexo? ¿Tienes amigos y actividades fuera de tu relación? ¿Cuándo fue la última vez que tuviste una cita nocturna con tu pareja? ¿Cuánto tiempo han estado juntos? ¿Siempre has sido monógamo? ¿Podrías ser codependiente? ¿Estás segura de que has visto alguna "bandera roja”?

Estas preguntas son ejemplos comunes de nuestra obsesión cultural con las normas de relación. Es probable que estas no sean solo preguntas de clientes, sino también sus propias preguntas. La terapia Gestalt se centra en la descripción, la expresión y el compromiso del propio cliente con la vida que tiene más contacto para él, y sin embargo, los propios terapeutas gestalt, puede tener normas introyectadas como indicaciones de una relación saludable o no saludable y aplicarlos a sus clientes.

Desde una perspectiva feminista, estaré desafiando las introyecciones relacionadas con la edad, el sexo, la actividad sexual, la sexualidad, la independencia y la codependencia, las llamadas "banderas rojas" y considere las razones de este impulso hacia la estandarización de nuestras relaciones más personales y singulares.

Argumento que la introyección de las normas culturales no apoya la exploración del contacto auténtico para las mujeres; para discapacitados; para lesbianas, de hecho para cualquiera. También tengo curiosidad por explorar a quién sirven mejor estas normas culturales y por qué estamos tan ansiosos de que nuestras relaciones "hagan el grado”.

Involucrarse en el egoísmo de pensar demasiado nunca se ha prestado a mejorar el contacto y quiero sugerir que hay algo particular acerca de las asociaciones románticas/sexuales eso significa que abandonamos nuestra creencia central de confiar en el proceso.

Espero diseccionar algo de la discriminación dentro de la psicología arcaica y freudiana heredada, particularmente en relación con cómo se perciben las relaciones lésbicas, pero también considerando la discapacidad, la menopausia y la salud de la mujer.

Referencia a la Gestalt, el apego, los sistemas familiares y la teoría de la neurociencia apoyará mis hipótesis derivadas de la investigación etnográfica.

**Palabras clave**: Relaciones, Diversidad, Feminista, LGBTQIA+, Caos

**CV:**

Miriam Grace comenzó su formación en psicoterapia gestalt a finales de la década de 1980. A lo largo de la década de los 90, obtuvo un diplomado en consejería centrada en la persona (tres años), un diplomado de posgrado en psicoterapia Gestalt (cuatro años), y finalmente integró ambas disciplinas en una maestría, en psicoterapia humanista.

Como participante entusiasta en una formación de desarrollo profesional continua, amplia y variada, Miriam ha ampliado su práctica para incorporar el trabajo corporal, la conciencia somática, la práctica informada sobre el trauma, la psicoterapia relacional, la psicosíntesis y especialidades específicas de diversidad.

Miriam es una psicoterapeuta lesbiana discapacitada con una carrera de trabajo, enseñanza y supervisión en el Reino Unido, Europa y más allá. Ha sido tutora, moderada, diseñada y escritora de programas de grado en psicoterapia.

Ha publicado un capítulo en Queering the Gestalt (2023). El área de investigación de Miriam son las experiencias de las transiciones de las mujeres en la mediana edad. En su práctica privada y su trabajo como terapeuta de bienestar en la Universidad Sheffield Hallam, se especializa en relaciones, condiciones crónicas/discapacidades invisibles, temas LGBTQIA+.

**FIFTY SHADES OF MISOGYNY AND OTHER OPPRESSIONS: EXPOSING INTROJECTED RELATIONSHIP NORMS AND THE CULTURAL TOP DOG**

Miriam Grace, [miriam@blue-skies.org.uk](mailto:miriam@blue-skies.org.uk),  
Psychotherapist in Private Practice  
and at Sheffield Hallam University

Communication: 35-40’ - Questions: 10-15’.

Oral Presentation language: Spoken English with Spanish Powerpoint Presentation

Provides translation: No

**Online**

**ABSTRACT**

What makes a good relationship? Are you having enough sex? Do you have friends and activities outside your relationship? When did you last have a date night with your partner? How long have you been together? Have you always been monogamous? Might you be co-dependent? Are you sure you have spotted any ‘red flags’?

These questions are common examples of our cultural obsession with relationship norms. It’s likely that these are not just client questions but your own questions too.

Gestalt therapy is centred around the client’s own description, expression and engagement with the life that is most contactful for them, and yet gestalt therapists themselves, may hold introjected norms as indications of a healthy or unhealthy relationship and apply these to their clients.

Coming from a feminist perspective, I shall be challenging introjects regarding age, sex, sexual activity, sexuality, independence and co-dependency, so-called “red flags“ and consider the reasons for this pull to standardisation of our most personal and unique relationships.

I argue that introjection of cultural norms does not support the exploration of authentic contact for women; for the disabled; for lesbians, in fact for anyone. I’m also curious to explore who these cultural norms best serve and why are we so anxious that our relationships should “make the grade”.

Engaging in the egotism of over thinking has never lent itself to improved contact and I want to suggest that there is something particular about romantic / sexual partnerships that means we abandon our core belief in trusting the process.

I hope to dissect some of the discrimination within inherited archaic and freudian psychology, particularly in relation to how lesbian relationships are perceived, but also considering able-ism, menopause and women’s health. Reference to Gestalt, attachment, family systems and neuroscience theory will support my hypotheses resulting from ethnographic research.

**Key words:** Relationships, Diversity, Feminist, LGBTQIA+, Chaos

Miriam Grace began her gestalt psychotherapy training in the late 1980s. Through the 90s, she gained a diploma in person centred counselling (3 years), a postgraduate diploma in Gestalt psychotherapy (4 years), and finally integrated both disciplines into a Masters degree, in humanistic psychotherapy.

As an enthusiastic participant in wide ranging, continuing professional development training, Miriam has expanded her practice to incorporate body work, somatic awareness, trauma informed practice, relational psychotherapy, psychosynthesis, and specific diversity specialisms.

Miriam is a disabled, lesbian psychotherapist with a career of working, teaching and supervising in the UK, Europe and beyond. She has tutored on, moderated for, designed and written, degree programs in psychotherapy.

She has had a chapter published in Queering the Gestalt (2023). Miriam’s research area is the experiences of women’s transitions in mid life. In her private practice and her work as a well-being therapist at Sheffield Hallam University, she specialises in relationships, chronic conditions/invisible disabilities, LGBTQIA+ issues.