



Un libro clave en la historia del pensamiento feminista, considerado uno de los libros de no ficción más influyentes del siglo XX

Betty Naomi Goldstein, conocida como **Betty Friedan** (Peoria, Illinois; 4 de febrero de 1921-Washington D. C. 4 de febrero de 2006) considerada la madre del feminismo moderno, publicó en 1963 *La mística de la feminidad* [1]. Esta obra tuvo como germen el trabajo realizado desde 1956, «en medio del camino de la vida», cuando era ama de casa en un barrio residencial, casada y con tres hijos.

Ese año, Friedan comenzó su investigación con un cuestionario en el que preguntó a sus compañeras licenciadas de *Smith College* acerca de ciertos aspectos de sus vidas desde que habían concluido su educación superior. También utilizó encuestas a licenciadas de otras universidades, así como estadísticas y estudios sobre mujeres realizados en varias disciplinas de las ciencias sociales, especialmente psicología y sociología. Además, realizó entrevistas periodísticas con quienes ella denominó *expertos*: psicólogos, profesionales de la salud mental, pedagogos, trabajadores de la publicidad, editores de revistas y especialistas en los medios; extrayendo una impresionante cantidad de información, opiniones e historias de vida.

Estados Unidos se había caracterizado desde la llegada de los peregrinos, por la libertad de sus mujeres. Los estudios universitarios les estuvieron permitidos desde el siglo XIX. **Tocqueville** viajó en 1832 y se sorprendió ante la libertad de conducta de las norteamericanas, a las que el Código de Louisiana reconoció precozmente el derecho al secreto de la correspondencia. Friedan observó que en 1939 dominaba la imagen de una «mujer aventurera, atractiva y autosuficiente que avanza hacia una visión o meta personal». Todo esto finalizó en la postguerra. En 1959, el perfil inicial había desaparecido por completo: «No encontré una sola heroína que tuviese una carrera, un compromiso con cualquier trabajo, arte, profesión o misión en el mundo, más allá de ocupación:

ama de casa».

El libro se basa en la vida de las mujeres de su propio entorno; los barrios residenciales de clase media de Estados Unidos, surgidos tras la II Guerra Mundial al amparo del crecimiento económico de la década de los años 50; la sociedad más opulenta y consumista del mundo en palabras de **Galbraith**. En este ambiente, (lejos de la otra realidad de América del Norte, caracterizada por los ranchos y granjas aisladas, y las zonas marginales de las ciudades, donde las mujeres también se enfrentaban a sus problemas específicos pero distintos de los que aquí se describen) se implantó y extendió con rapidez lo que Friedan denominó (y concede título a su obra) *la mística de la feminidad*; con un fuerte poder homogeneizador entre el sexo femenino. Se trataba, según la autora, del ideal femenino en el que las mujeres de su perfil (blancas de clase media, con estudios muchas veces universitarios y afincadas en hermosos barrios residenciales) debían encajar para ser el modelo de ama de casa que reclamaba la sociedad norteamericana en ese momento. Sus características identitarias eran: ser una buena esposa, madre perfecta y cuidadora intachable del hogar. La dedicación exclusiva y de altísima calidad a la casa y la familia las alejaba de cualquier otra aspiración, profesional o personal, que no resultaba bien vista en ese momento. El éxito era llegar a ser una feliz ama de casa.

Al finalizar la II Guerra Mundial fue preciso que los hombres retomaran los trabajos de cara a normalizar su situación desde un punto de vista material pero también psíquico, buscando una normalidad que les permitiera retomar su vida y volver a sentirse útiles. Esto provocó que muchas mujeres tuvieran que dejar sus ocupaciones profesionales y retornar al hogar, en palabras de Friedan, «a través de un compromiso con el hogar y la familia que lo abarcaba todo»

Los medios de difusión, la televisión, cine y radio, colaboraron a extender la mística de la feminidad, exponiendo a las mujeres dedicadas a la vida intelectual o profesional, como masculinas, agresivas, infelices, fracasadas y relegadas a los márgenes de la sociedad; mientras que figuraban a las amas de casa como mujeres hermosas y felices, llenas de vida y alegría.

En una América en pleno crecimiento, los empresarios y el sector económico en general aprovecharon para acelerar y ampliar el consumismo destinado a las mujeres de este perfil. A las empresas, antes dedicadas a la industria armamentística, les interesaba ahora la venta de electrodomésticos. En palabras de Friedan, «el asunto que de verdad interesa en América es el negocio. Pero perpetuar la condición del ama de casa, el crecimiento de la mística de la feminidad tiene sentido (e interés) si pensamos que las mujeres son las principales clientas de los negocios de Estados Unidos (...) existían fuertes fuerzas comerciales que alimentaban la mística de la feminidad para que las mujeres se convirtieran en grandes consumidoras».

El malestar que no tiene nombre

Tras entrevistar a una multiplicidad de mujeres de los barrios residenciales, Friedan tuvo una sensación: «Paulatinamente llegué a darme cuenta de que existe algo equivocado en la manera en que las mujeres norteamericanas intentan vivir hoy día sus vidas [...] Las amas de casa que viven de acuerdo con la mística de la feminidad no tienen un propósito personal que se proyecte en el futuro»; algo que les ocasionaba insatisfacción creciente y sensación de vacío interior. «Un malestar que no tenía nombre [...] causado por la

adaptación a una imagen que no les permite convertirse en lo que pueden ser».

Sin ninguna aspiración personal, profesional o intelectual, muchas de ellas comenzaron a experimentar una sensación de vacío indescriptible que no eran capaces de compartir ni expresar porque les suponía reconocerse a sí mismas como fracasadas en su función de lograr una familia y un hogar perfectos.

A pesar de lo que los publicistas reflejaban, la vida de las amas de casa de clase media estadounidense no se parecía en nada a la existencia satisfactoria que mostraban los anuncios de electrodomésticos, maquillaje o detergentes. Las manifestaciones psíquicas más extremas de tal sensación eran, según Friedan, entre otras, ansiedad, alcoholismo, neurosis, depresión o incluso suicidio; incluyendo problemas matrimoniales y la visión de los hijos como una carga que soportar estoicamente. «El malestar ha permanecido enterrado, acallado, en las mentes de las mujeres, una insatisfacción, un anhelo que las mujeres padecían mediado el siglo XX en Estados Unidos [...] Aquello que nos hacía sentirnos culpables por cualquier cosa que hiciéramos, no en calidad de esposas de nuestros maridos ni madres de nuestros hijos, sino como nosotras mismas, como personas».

Un médico de Cleveland lo denominó el *síndrome del ama de casa* y el *New York Times* lo calificó como *el ama de casa atrapada*.

Según la autora, estas mujeres se parecían en un aspecto: «todas tenían en común una inteligencia y unas facultades poco habituales, alimentadas por, al menos, los inicios de una educación superior y la vida que estaban llevando como amas de casa de barrio residencial les negaba la plena utilización de su capacidad. Fue en aquellas mujeres en las que primero empecé a observar los signos reveladores del malestar que no tiene nombre; sus voces eran apagadas y planas, o nerviosas y alteradas; estaban apáticas y aburridas o frenéticamente atareadas con la casa o la comunidad. Hablaban de realizarse desde la perspectiva de la esposa-y-madre de la mística, pero ansiaban desesperadamente poder hablar de ese otro malestar con el que daban la sensación de estar verdaderamente familiarizadas».

Para Friedan, «la frustración de las capacidades individuales podría conducir a la neurosis. Su ansiedad la pueden mitigar la terapia o tranquilizar las pastillas, y puede evadirse de ella temporalmente afanándose en el trabajo (en el hogar). Pero su malestar, su desesperación, es sin embargo un aviso de que su existencia humana está en peligro, aunque haya encontrado la plenitud, de acuerdo con los principios de la mística de la feminidad, como esposa y como madre».

La búsqueda de la maternidad *perfecta* se convirtió en una obsesión para toda una generación. Este fenómeno fue percibido por algunos pediatras que advirtieron de las nefastas consecuencias de una madre perfecta sobre los vástagos. Las madres que vivían «sin intereses más allá del hogar, la familia y su propia belleza», se esclavizaban a sí mismas al convertir a los hijos en la razón de su existencia. Madres que, como señaló Friedan, «dedicaban demasiado su vida a sus hijos, y tenían que conseguir que sus hijos siguieran siendo bebés pues de lo contrario su propia vida carecería de sentido, madres que a su vez nunca alcanzaron o nunca se animó a que alcanzaran la madurez».

La verdadera angustia llegaba, cuando los hijos volaban del nido y abandonaban el hogar (normalmente para ir a

la Universidad); entonces su vida perdía gran parte de su sentido. Una de las madres entrevistadas afirmaba al respecto: «Daría ambos brazos porque mis hijos volverían a ser pequeños y tenerlos en casa». Otra expresaba: «Me siento en cierto modo tan vacía, tan inútil, como si no existiera». «A veces siento como si el mundo pasara de largo delante de mi puerta mientras yo estoy sentada mirando».

Distintas investigaciones de la época, citadas por Friedan, demostraban sin embargo que aquellas madres que trabajaban fuera del hogar además de criar a sus criaturas tenían hijos más equilibrados, menos dependientes. El Dr. **Spock**, con una inmensa influencia en la sociedad norteamericana de la época, reconoció que los niños cuyas madres tenían un propósito de vida más allá de la maternidad, parecían en cierta medida más estables, adaptados y maduros, que los niños cuyas madres a tiempo completo no hacían más que preocuparse por ellos. Aquellas madres parecían más seguras de sí mismas [2].

También el Dr. **David Levy** mantenía que la sobreprotección maternal producía una patología en el niño cuando la madre tenía bloqueado el acceso a otros canales de expresión [3].

Asimismo, el Dr. **Green**, sostuvo que lo que provocaba la neurosis infantil era el proceso de «absorción de la personalidad» que las madres llevaban a cabo sobre sus hijos y que generaba una ciega dependencia de la madre; una «absorción del yo independiente de la criatura» que generaba una excesiva y enfermiza necesidad de amor.

El psiquiatra **Edward Strecker**, ya había señalado en su libro *Their Mother's Sons* (1946), el terrible efecto que la dependencia materna generaba en los descendientes que «carecían de la suficiente madurez para enfrentarse a la vida, para convivir con otras personas, para pensar y valerse por sí mismos».

En estas circunstancias, como señala Friedan, «las madres habían estado engañando a sus hijos e hijas, deteniendo su propio crecimiento mental». El peligroso efecto de la sobrerrepresentación materna en la vida de estos niños era «un tipo de infantilismo que hace que las hijas e hijos de las madres-amas de casa no aguanten el esfuerzo, la resistencia al dolor y a la frustración y la disciplina que se requiere para competir en el campo de béisbol o para ingresar en un college [...] Los chicos y las chicas en los que la identifiqué eran hijos e hijas de madres que vivían encerradas en los límites de la mística de la feminidad [...] preocupadas por sus hijos e hijas, que aparentemente eran su principal y único interés [...] Al carecer de intereses serios fuera del hogar y con unas tareas domésticas convertidas en rutinas por los electrodomésticos, las mujeres podían dedicarse casi exclusivamente a adorar a la criatura desde la cuna hasta el jardín de infancia [...] para muchas la relación con sus hijos se convirtió en una historia de amor o en un tipo de simbiosis[...] esa relación simbiótica con la madre, impide que los niños se conviertan en seres individuales».

El feminismo de Friedan, entre la familia y el aborto

Friedan era de las feministas que «querían la igualdad entre los sexos, pero también querían seguir amando a sus esposos e hijos». Esto la llevó a la divergencia directa incluso con **Kate Millet** (autora de *La política sexual*) y sus seguidoras, consideradas por Friedan como demasiado radicales por «esa retórica del odio hacia los hombres que perturba cada vez a más mujeres en el movimiento, además de mantener a muchas mujeres fuera de él». La

opinión de Friedan en este sentido era «que el movimiento tenía que incluir a los hombres como miembros en pie de igualdad [...] Y las tareas domésticas y la crianza de los hijos tendrían que ser compartidas de una forma más igualitaria por el marido, la esposa y la sociedad [...]».

Friedan, sin embargo, se equivocó cuando pensó que la misandria se trataba de algo pasajero («creo que los grupos marginales que promulgan el odio a los hombres se desvanecerán»), pues actualmente sigue siendo una de las características del feminismo radical.

Tampoco se caracterizó Friedan por el deseo de dismantelar la familia, como sí sucedió en el feminismo radical posterior: «toda mujer debe escuchar su voz interior para encontrar su identidad en un mundo cambiante. Debe crear, a partir de sus propias necesidades y capacidades, un nuevo plan de vida que combine el amor a las criaturas y el hogar que han definido la feminidad en el pasado con un empeño por tener un propósito mayor que conforme el futuro [...] Y debe ser capaz de decir no a los manipuladores que están tratando de dirigir su vida».

Friedan deseaba el equilibrio entre desarrollo personal y profesional de la mujer «tu propia identidad, la igualdad e incluso el poder político no significan que dejes de necesitar amar y ser amada por un hombre, o que te dejen de importar tus criaturas. Habría perdido mi propio afecto por el movimiento de mujeres si al final no hubiera sido capaz de admitir la ternura».

Sin embargo, esto resulta contradictorio con la defensa que realizó del aborto. Como otras feministas del momento, propugnó el aborto como un deseable derecho de la mujer: «Sentía que estábamos fallando a la siguiente generación si eludíamos la cuestión del aborto ahora». Una contradicción en sus propios términos, pues defender a la mujer planteando la maternidad como una tiranía de la que hay que deshacerse y el niño como un error que hay que enmendar, daña a la mujer en su esencia más íntima. El aborto es, en palabras de **Cerioti**, una «fractura insalvable en el corazón de la feminidad» [4].

La mística de la feminidad en el siglo XXI

Friedan estaba convencida de que «el malestar que no tiene nombre» provenía de una crisis de identidad femenina. Paradójicamente, en la actualidad la crisis de identidad femenina permanece, aunque su causa es bien distinta. Si en los años 50 la mística de la feminidad quería convertir a las mujeres en amas de casa («sólo una sociedad enferma o inmadura opta por convertir a las mujeres en amas de casa y no en personas»), en la actualidad, la mística femenina se sitúa en el extremo opuesto anulando de forma radical su lado femenino maternal y exacerbando su lado profesional, haciendo creer a las mujeres que el hogar y los hijos las subyugan y esclavizan y que la realización personal pasa por aplazar, retrasar o renegar de la maternidad y dedicarse en cuerpo y alma a una misma de manera autorreferencial y narcisista.

Las feministas igualitaristas, con las que no se identificaba Friedan y a las que tuvo que enfrentarse en diversidad de ocasiones, lograron que la sociedad de los años 70 asumiera la idea de que trabajar en casa, ser buena esposa y madre era atentatorio contra la dignidad de la mujer, algo humillante que la degrada, esclaviza e impide desarrollarse en plenitud. Y que, para ser una mujer moderna, era preciso previamente liberarse del yugo de la feminidad, en especial, de la maternidad, entendida como un signo de represión y subordinación.

La actual mística de la feminidad exige la des-feminización de la mujer, pero su naturaleza, rechazada, reprimida, luego se hace valer y surge la insatisfacción, la frustración e infelicidad, porque la especificidad femenina lucha por manifestarse. Si en la década de los 50/60 «el malestar que no tiene nombre» provenía de una excesiva dedicación al hogar y a los hijos que implicaba la anulación de una misma, actualmente las mujeres experimentan un nuevo «malestar que no tiene nombre», una nueva sensación de vacío existencial y de falta de realización personal, esta vez, provocada por la renuncia autoimpuesta al desarrollo libre y natural de su lado maternal y familiar.

Si Friedan se refería a la *tristeza del ama de casa*, actualmente la analista **June Singer** habla de un fenómeno extendido en las consultas, al que llama «la tristeza de la mujer de éxito», que procede de haber perdido el contacto con nuestra feminidad, en concreto por habernos vuelto individualistas en extremo y haber negado nuestro yo relacional. Mujeres altamente inteligentes y profesionales de éxito, pero deprimidas e infelices. En realidad, son *hombres* de éxito porque han perdido su parte emocional e instintiva femenina. Adquirieron una falsa identidad para sobrevivir en un mundo altamente masculinizado. Otra persona triunfó por ellas, su componente masculino, su yo masculino trabajador, concentrado en su cabeza y en su voluntad y que debe ser puesto en su lugar [5].

La psicóloga **Mudock**, como muchas otras terapeutas, conoce por su amplia experiencia profesional un clamor repetido entre mujeres maduras de insatisfacción con los éxitos profesionales logrados; descrita como una sensación de esterilidad, vacío, desmembramiento e incluso de traición a una misma [6]. El nuevo «sentimiento innombrable» impuesto por la nueva *mística de la feminidad hipermoderna*.

Igual que en la década de los 50, tener éxito como ama de casa en los barrios residenciales de Estados Unidos provocó efectos colaterales en la salud física y psíquica de sus protagonistas, en la actualidad, el éxito profesional para muchas mujeres ha supuesto un sacrificio en cuerpo y alma, con daños físicos y emocionales de los que poco o nada se habla; daños derivados de haber seguido un modelo masculinizado que les ha supuesto una escisión interna con su naturaleza femenina, paradójicamente impuesto por los movimientos feministas.

María Calvo Charro en nuevarevista.net

Notas:

¹ Publicado por WW Norton & Company, había vendido más de tres millones de copias en 2000.

² B. Spock, Russian children don't whine, Spabble or Break Things-Why?, *Ladies' Home Journal*, octubre 1960.

³ D. Levy, *Maternal overprotection*. Nueva York. 1943.

Una revisión crítica de «La mística de la feminidad» de Betty Friedan

Publicado: Miércoles, 17 Septiembre 2025 08:15

Escrito por María Calvo Charro

⁴ M. Ceriotti, *Erótica y materna. Un viaje al universo femenino*. Ed. Rialp. 2019.

⁵ J. Wheelwright, La ruptura de la identificación con el ánimos para encontrar lo femenino, en la obra *Ser mujer*, ed. Kairós. 2018. p.185.

⁶ Vid. al respecto M. Murdock, *Ser mujer. Un viaje heroico. Un apasionante camino hacia la totalidad*. Ed. Kairos, 2018.