

XVIII ENCUENTRO DE LA RED DE MUJERES DEL MEDIO RURAL DE ALAVA

“Protagonistas de nuestras vidas”

PROGRAMA

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre el proceso de empoderamiento colectivo e individual de las mujeres rurales y la relación entre ambos procesos
- Favorecer el establecimiento de redes entre mujeres como instrumento democrático y herramienta para la construcción de un mundo basado en relaciones igualitarias.
- Posibilitar un lugar para el encuentro e intercambio de las Asociaciones de Mujeres y otras entidades que trabajan a favor de la igualdad de oportunidades para Mujeres y hombres

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

9h.45 Llegada y entrega de documentación

10h.00 Apertura y presentación

Dn. Eduardo Aguinaco Lopez de Susa. Diputado Foral de Agricultura

Dn. Joseba Koldo Garitagoitia Odria. Alcalde del Ayuntamiento de Alegria-Dulantzi

Dña Izaskun Landaia Larizgoitia. Directora de Emakunde- Instituto Vasco de la Mujer-

Dña. Josefina Iñiguez de Heredia Perez de Mendizabal. Miembro de la Asociación de Amas de Casa de Alegria-Dulantzi y de la Red de Mujeres del Medio Rural de Alava



10h.30 Mesa redonda. “Procesos colectivos de crecimiento”

Dña. Edurne Ibarrola Alday. Red de Mujeres del Medio Rural de Alava

Dña. Macarena Domaica Goñi. Doce Miradas

Dña. Lady Toro Pelaez. Mujeres en la Diversidad

11h.00 Descanso

11h.45 Ponencia “Las nuevas mujeres mayores”

Dña. Itziar Gandia Quintanilla. Psicóloga y psicoterapeuta grupal

12h.45 Grupos de trabajo

13h.30 Conclusiones

14h.00 Despedida

Grupo de Danzas Haize de Alegria-Dulantzi

APERTURA Y PRESENTACIÓN

Dña. Josefina Iñiguez de Heredia Perez de Mendizabal. Miembro de la Asociación de Amas de Casa de Alegria-Dulantzi y de la Red de Mujeres del Medio Rural de Alava

Egunon. Buenos días a todas y a todos y saludos también para las personas que nos acompañan en la mesa y bienvenidas al 18º Encuentro de la Red de Mujeres del Medio Rural de Álava bajo el título “Protagonistas de nuestra vida”.

Soy Josefina Iñiguez de Heredia. Pertenezco a la Red del Medio Rural de Álava y soy socia de la Asociación de Amas de Casa de Alegria-Dulantzi; en estos momentos soy la Presidenta.

El año pasado se concedió a esta organización, a la Red de Mujeres del Medio Rural de Álava, el premio Emakunde. Queremos dar las gracias a Izaskun Landaida y a todo el jurado de todo corazón porque este premio ha supuesto no sólo un reconocimiento a la Red y a todas las mujeres rurales, sino que además ha posibilitado que nos paremos y hagamos balance del trabajo realizado y el camino recorrido. De esta forma, hemos podido plantearnos también los retos de futuro de la organización.

Para completar esta reflexión estamos en este Encuentro queriendo reconocer las experiencias de empoderamiento de varias organizaciones con un perfil de mujeres muy diferente al nuestro de mujeres rurales y de las que estamos seguras podemos aprender por su diversidad tanto en edad como en procedencia.

Paralelamente a este camino como organizaciones, cada una de nosotras hemos crecido, no sólo tenemos más años, además nuestra participación en la Red y en nuestras asociaciones ha hecho que crezcamos como personas.

Hemos aprendido, hemos evolucionado y nos hemos cuestionado el camino en el que estamos inmersas y que en la segunda ponencia de la Jornada: “Las nuevas mujeres mayores”, vamos a desarrollar.

Quiero presentaros a la Asociación de Amas de Casa de Alegria-Dulantzi creada en 1987 con 22 asociadas, número que ha ido aumentando hasta llegar a las cerca de 70 socias en la actualidad.

Durante estos años las mujeres componentes de la asociación, hemos realizado diversas actividades que van desde la creación del grupo de danzas Haize para jóvenes que ha llegado a estar integrado por más de 100 dantzaris hasta la organización de cursos sobre igualdad, cocina, charlas, debates, etc. Todo ello para fomentar la colaboración entre las mujeres del pueblo y pueblos cercanos ayudando así a crear un ambiente de participación en la vida social y cultural del pueblo.

Doña Izaskun Landaida, directora de Emakunde, Instituto vasco de la mujer

Egunon, lehen eta behin eskerrik asko gaur etortzeagatik. Es para mí un gran placer estar aquí de nuevo con vosotras, en la presentación del Encuentro número 18 de la Red de mujeres del medio rural, en la mayoría de edad ya. Quería felicitaros por el tema de la Jornada: “Mujeres rurales como protagonistas de nuestras vidas”.

Sabéis que uno de los ejes del VI Plan de Igualdad es el empoderamiento de las mujeres y el cambio de valores. Un empoderamiento que es personal, social y colectivo. El personal comienza con la transformación de una misma, pasando de estar dedicadas a los otros a ser protagonistas de nuestras vidas. Esta transformación no puede ocurrir sin que el entorno se transforme o cambie y por ello es importante también el empoderamiento colectivo.

Es importante que muchas mujeres nos unamos para llevar adelante una agenda común. Creo que la Red de Mujeres del Medio Rural de Álava es un claro ejemplo de empoderamiento colectivo, es un claro ejemplo de practicar con la acción diaria la sororidad que diría Marcela Lagarde, los pactos y hermanamientos entre mujeres son importantes con independencia de los objetivos particulares e individuales de cada una. Debemos ser capaces de dar prioridad a esa agenda común, a esos aspectos que nos preocupan a todas y que trabajaremos conjuntamente.

Agradeceros la invitación y deciros que las mujeres del medio rural han sido, sois y seguiréis siendo el motor de las zonas rurales. Os animo a seguir trabajando porque os necesitamos. Eskerrik asko eta zorionak benetan.

Don Joseba Koldo Garitagoitia, alcalde del Ayuntamiento de Alegría-Dulantzi

Egunon gustioi eta ongi etorri herri politera. Niretzat gaur hemen egotea ohore bat da eta eman didazuen aukera aprobetzatu nahi nuke gure herriko etxeko andreen elkartea zoriontzeko hainbeste urteetan egin duen lanagatik.

Dulantziko elkartean gehienetan bezala generazio berrien konpromiso falta nabaritzen da eta hau da gaur edun konpondu behar den lehen arazoa etorkizunean jarraipena bermatzeko.

Guztion lana da, guztion artean etorkizunean lortu dezakegu.

Eskerrik asko guztioi.

Buenos días y bienvenidas a este precioso pueblo. Es para mí, como alcalde de Alegría-Dulantzi, una alegría y un honor compartir con todas vosotras esta mañana. Aprovecho esta ocasión para agradecer en mi nombre y en el de toda la corporación, el trabajo que hacéis en este tipo de asociaciones y en especial el trabajo que lleva desarrollando la Asociación de Amas de Casa de Alegría-Dulantzi desde hoy hace mucho tiempo que es hoy la anfitriona de este Encuentro, una labor callada y constante a menudo poco reconocida por parte de la sociedad en general.

Vemos con preocupación que asociaciones como la citada y otras similares, se encuentran con la dificultad de encontrar un relevo generacional que dé continuidad y estabilidad a este trabajo realizado durante tantos años. Os animo desde aquí a las nuevas generaciones a que poco a poco participéis para garantizar el futuro de este tipo de asociaciones.

Resulta muy necesario que desde vuestras asociaciones establezcáis estrategias que fomenten la promoción social de las mujeres para llegar a una mayor presencia en todos los ámbitos de la vida social, cultural, laboral y política. En las últimas décadas se han dado grandes pasos en este aspecto, pero aún queda mucho que trabajar para lograr una igualdad real entre hombres y mujeres. Rememos juntas y juntos para que en un futuro este objetivo se convierta en realidad.

Gracias a todas y deseo que paséis una mañana agradable en Alegría-Dulantzi.

Don Eduardo Aguinaco López de Suso, Diputado Foral de Agricultura.

Egunon guztioi. En primer lugar quiero agradecer a la Diputación Foral de Álava por haber delegado en mí para inaugurar estas jornadas.

Os quiero trasladar el saludo del Diputado General que por problemas de agenda no ha podido venir. Nos acompañan hoy también la Diputada de Bienestar Social, Beatriz Artolazabal, la diputada de Euskera, Cultura y Deportes, Igone Martínez de Luna y la directora de Igualdad de la Diputación Foral de Álava, Nekane Zeberio.

Hoy es la mayoría de edad de estos encuentros anuales y hace pocos días también se celebró el 20 aniversario de la Asociación de Mujeres Agrarias de Álava. Parece que dos décadas no es mucho pero estos encuentros como el de hoy han sido propiciados también por estas asociaciones que a nivel comarcal ya funcionaban anteriormente en el impulso y visibilización del trabajo de las mujeres en el medio rural.

Siempre lo habéis tenido más difícil que las demás y es cierto que gracias a vuestro tesón y esfuerzo, esa visibilización va apareciendo poco a poco en la sociedad rural y por ende en el conjunto de la sociedad. Arrimando el ascua a mi sardina, soy el Diputado Foral de Agricultura, hemos tardado demasiado seguramente en desarrollar iniciativas que os den el protagonismo que os merecéis. Es reciente por ejemplo, el Proyecto de Titularidad Compartida de Explotaciones Agrarias o el Estatuto de las Mujeres Agricultoras que es prácticamente del año pasado. Aún así, es un proceso que ya se ha iniciado y con vuestra fuerza ya nadie podrá pararlo.

Quería trasladar dos ideas:

- Sois una Red, es una idea muy bonita, y eso significa tejer colaboración, cooperación, asociacionismo desde una perspectiva inclusiva y de igualdad. Es por ello que recientemente os han concedido un premio a la igualdad desde Emakunde. Pero también esta Red supone un soporte decisivo para el mantenimiento del medio rural, sois mujeres trabajadoras en muchos ámbitos, en el ámbito agrario y en otros que muchas veces no se reconocen y un mundo rural vivo y activo que os necesita. Sois y seréis protagonistas del desarrollo rural de nuestros pueblos.
- Otra cosa que os quería transmitir va enlazado con el tema que tratáis hoy: "Protagonistas de nuestras vidas". Os animo a que participéis en la vida social y política de vuestros pueblos, en las juntas administrativas, en los ayuntamientos. Sé que a veces la edad os resulta a veces puede ser una excusa, pero considero que sois las más mayores las que podéis marcar el camino a las más jóvenes

enseñándoles mucho. Se os necesita. Repito os animo a que participéis para además de ser protagonistas de vuestras vidas, podéis ser y seréis protagonistas del medio rural.

La Diputación Foral de Álava estará siempre para apoyaros y espero que con las conclusiones de esta Jornada y el trabajo realizado a lo largo de los años, podáis ser una palanca para que sigáis siendo el soporte de la vida y del medio rural.

Muchas gracias y adelante!

MESA REDONDA: “PROCESOS COLECTIVOS DE CRECIMIENTO”

Doña Macarena Domaica Goñi. BLOG 12 MIRADAS

Presentación

Os voy a presentar a Macarena Domaica. Es periodista, ha trabajado en distintos medios de comunicación de prensa, radio y televisión. En los últimos 15 años ha sido responsable de comunicación en una organización social. Activista de vocación, ha emprendido compromisos varios en los ámbitos de la política y el feminismo.

Dice que ha sido feminista desde siempre pero que lo ha sabido bien tarde. Es una de las componentes del blog Doce Miradas que acaba de cumplir 3 años.

Gracias a su participación en Doce Miradas ha tenido la oportunidad de aprender y desarrollar su compromiso feminista y contribuir así a la transformación social para la igualdad real entre hombres y mujeres.

Macarena Domica Goñi

Muchas gracias por vuestra invitación al blog colaborativo Doce Miradas. Hoy vengo acompañada por Cristina Westminster, miembro también del blog y por Mentxu que es una ex mirada a la que queremos mucho y seguimos contando con ella.

Doce miradas es un proyecto que tiende a sumar y no a restar por lo que las personas que han formado parte del proyecto siguen siendo parte del blog y colaboran con nosotras.

Me voy a remontar a los orígenes de Doce Miradas. Hemos cumplido ya tres años pero su origen fue anterior y surgió por un enfado de Ana Erostarbe, ideóloga del blog. Estaba un día en un evento científico y se fijó en el número de ponentes y vio la diferencia que había entre el número de hombres y mujeres que asistían y se enfadó.

Se enfadó porque no era la primera vez que se encontraba con una situación parecida. Llevaba tiempo comprobando lo mismo en distintos eventos, siempre ocurría lo mismo. Ocurrió entonces que volviéndolo a constatar se dijo que ya era suficiente, que algo había que hacer. Se dijo que quería ser protagonista de su propio enfado y desarrollarlo de alguna manera.

Ana comenzó a hacer llamadas a compañeras de facultad, del trabajo y les contaba lo que le había pasado proponiéndoles hacer algo para conseguir voz en los espacios públicos para que podamos decir lo que queremos decir.

Tenía la sensación de que para ser experto había que ser hombre, porque siempre se dice que para hablar de determinados temas no hay mujeres y la verdad es que sí que las hay, sólo hay que buscarlas.

Es verdad que hay una cierta resistencia, cierto miedo a dar un paso al frente y atreverse. Es así pero buscando más a fondo, sí que se puede conseguir que haya más mujeres en los espacios públicos de participación social y estar donde se toman las decisiones.

Como comentaba, Ana hizo llamadas y enseguida nos pareció una idea estupenda. La idea era crear un blog formado por un grupo de 12 mujeres. De esta manera, podríamos repartirnos el peso de un proyecto así. Es verdad que a veces, cuando se participa en proyectos de este tipo, puede ocurrir que la saturación haga que el proyecto se frene y sin embargo, siendo doce, el trabajo se haría más llevadero puesto siempre habría alguna que “tirara del carro”.

De esta manera, repartimos el esfuerzo, equilibramos los pesos de las tareas y podemos garantizar que el proyecto siga adelante.

Creamos Doce miradas el 28 de mayo del año 2013 con el compromiso de publicar cada martes a las 18:30 horas un post en el que cada una de nosotras y de las miradas invitadas (ahora explicaré cómo funcionan), diera su opinión en primera persona sobre un tema relacionado con la igualdad. De este modo, nosotras asumíamos este protagonismo contando lo que nos había pasado: “he vivido esto, lo veo así, me parece que se podía haber hecho de esta manera o quiero generar esta línea de debate para ver qué opinión surge...” Generar una presencia espontánea, libre, vivencial.

Ninguna de las Doce miradas somos expertas en género aunque algunas sí que se están formando pero la mayoría no. Hablamos de lo que vivimos en nuestro día a día, de las barreras que nos encontramos, de los techos de cristal que existen haciéndonos conscientes de que están ahí y de que nos los vamos a encontrar.

De esta forma nació Doce Miradas, publicamos cada martes. Un martes publica una de las miradas titulares y el siguiente, una de las miradas invitadas. Las miradas invitadas no son sólo mujeres, son hombres y mujeres que han querido sumarse a nuestro debate y participar con su texto. Estamos muy agradecidas porque algunas de estas miradas invitadas vienen a nosotras a proponer porque quieren participar. A otras las buscamos nosotras: llamamos a las personas, les contamos nuestro proyecto y todas ellas nos responden afirmativamente.

Nuestro espacio por tanto está vivo; a la gente le gusta Doce Miradas, le gusta participar y lo más importante, tenemos cosas que decir.

Además de las publicaciones, Doce Miradas tiene una cuenta en Twitter bastante activa con un perfil propio. Es verdad que cada una de las miradas también tiene su propia cuenta consiguiendo así exponernos para que la comunidad de twitter pueda intercambiar con nosotras sus opiniones respecto a lo que publicamos nosotras y lo que se publica en el blog. Se conoce de esta manera a muchas personas haciendo proyecto-comunidad.

Cuando llegamos a Doce Miradas, considero que todas teníamos hecho ya un proceso de empoderamiento personal, ya teníamos esas trazas feministas en cada una, aunque no lo reconociéramos así por la mala fama que tiene decir que se es feminista. No se entiende bien lo que ello significa ya que se ha querido disfrazar con consideraciones que no son reales. Por tanto, desde el trabajo que realiza Doce Miradas, hemos conseguido sentirnos cómodas definiéndonos como feministas.

He pasado de ser una chica rebelde que protesta a ser una mujer feminista orgullosa de serlo porque entiendo que es imposible no serlo. La verdad es que entiendo que el feminismo es luchar por la igualdad de hombres y mujeres.

El empoderamiento personal lo hemos hecho cada una de las miradas y también colectivamente al reconocernos en un grupo de mujeres. Los grupos de mujeres tenemos una fuerza extraordinaria, lo sabemos aquí en la Red y es cierto que pertenecer a un grupo te hace crecer sintiéndote arropada, bajando la exigencia, sabiendo que el trabajo lo cubrimos entre todas.

Entre las herramientas que utilizamos Doce Miradas, existen dos que cobran especial fuerza:

Una es la existencia de un grupo de correo electrónico que nos ayuda a generar mucho debate. En este grupo trabajamos nuestro proceso de empoderamiento colectivo. En él volcamos noticias que vemos, situaciones que detectamos, sensaciones, lo que nos pasa, generamos debate respecto a alguna noticia. Este debate es de un valor incalculable; el mayor desarrollo que yo he tenido en Doce Miradas ha sido a través de este grupo de correo.

En él he sido capaz de plantear una noticia teniendo muy clara mi opinión al respecto y al cabo de 58 correos, darme cuenta que había cambiado totalmente mi parecer. Veo la opinión de otras compañeras, el aporte recibido desde otros escritos compartidos referentes al tema que hace que te plantees la cuestión desde otro punto de vista.

Es aquí, desde el grupo de correo electrónico donde extraemos el trabajo.

La otra herramienta que usamos es el grupo de whatsapp creado donde charlamos, nos reímos, compartimos sentimientos...

Doce Miradas nació como un proyecto de sensibilización, de denuncia, de trabajo, de compartir pero es verdad que también somos ya un grupo fuerte de mujeres que se quieren, que se respetan y me parece que es un gran valor para Doce miradas.

Me gusta el concepto de sororidad, algo de lo que yo oí hablar por primera vez en Doce miradas. Cuando hablo de ello me gusta hacer referencia a las brujas porque fueron ellas las primeras que decidieron reunirse para rebelarse contra el patriarcado del tiempo, para hacer constar que las normas existentes no las consideraban suyas. Nuestras normas pueden ser otras y queremos formar parte de otra manera en nuestras comunidades, en nuestra sociedad.

Yo me siento bruja y me siento bien diciéndolo y compartiéndolo con vosotras. Considero que no debemos perderlas de vista por ese ejemplo que nos dieron de hacer grupo, de sentirse partícipes de esa sororidad.

Quiero comentaros también que el trabajo de Doce Miradas no sólo es un medio de empoderamiento para nosotras, sino que somos conscientes de que nos leen y de que la chispa ha saltado. Lo he podido detectar en mi entorno, hablando con mis hijas, mis amigos, mi familia... En el momento en que alguien establece un compromiso con una militancia concreta, no es capaz de guardárselo, tiene que compartirlo. Todo lo que podamos comprometernos en el compartir, en ser protagonistas de nuestra vida dará sus frutos

Ahora es más fácil hablar de feminismo, cada vez hay más grupos que se han hecho fuertes lanzando este tipo de mensajes, trabajando por la igualdad en cada uno de los frentes, en el ámbito de la mujer rural, de poner por escrito lo que sucede...

Doce miradas cuenta con doce perspectivas diferentes. Somos doce mujeres diferentes, algunas ejercemos la misma profesión pero ni siquiera tenemos las mismas ideas sobre las mismas cosas por lo que se genera una gran riqueza. Si el grupo es variado y plural, resulta más fácil que salgan cosas bonitas porque como os decía antes, mi opinión se ha visto modificada al compartir mis pareceres con ellas. Cuanto más libres seamos, cuanto más participación haya en los grupos, más se construye y más se avanza.

Esta es la presentación que os quería hacer de Doce miradas en estos tres años de vida. Nos ha dado mucho en lo personal y en lo colectivo.

Doña Lady Toro Pelaez. Mujeres en la Diversidad

Presentación

Voy a pasar la palabra ahora a Lady Toro. Lady nació en una ciudad de Colombia llamada Pereira, tierra de café y de montañas. Reside en el País Vasco desde hace 14 años y está aquí para contarnos su historia

Doña Lady Toro Pelaez. Mujeres en la Diversidad

Hola a todas. Vengo en representación de una asociación de integración de mujeres migrantes y quiero hablaros de su historia para que así quede constancia de que el movimiento asociativo es una buena herramienta para el empoderamiento de las mujeres.

La asociación se llama “Mujeres en la diversidad”. Nació hace siete años en Basauri y hace ya año y medio hemos creado una sede en Vitoria.

Yo comencé a trabajar en espacios asociativos en el 2009 coincidiendo con el inicio de la asociación. Fue para mí un espacio de encuentro. Al principio, al llegar a una ciudad nueva te sientes perdida y en la asociación, te encuentras con mujeres que están en tus mismas circunstancias. Se van planteando temas siempre desde la perspectiva del empoderamiento siendo al principio para mí algo muy desconocido. Se van haciendo actividades a lo largo del tiempo y comienzo a entender lo que ello significaba.

Me parecía muy agradable e interesante la posibilidad de hacer visitas a la ciudad. De esta manera, se me daba la oportunidad de conocer el polideportivo, hacer monte a espacios que conocen todas menos tú... nos juntábamos los domingos y siempre había una actividad. Nos íbamos incorporando poco a poco en las actividades del municipio: los consejos de igualdad, los consejos de urbanismo, la mesa de interculturalidad...

Comencé a ser consciente de que siempre había sido feminista sin definirme como tal. En Colombia iba al monte y nunca ningún chico tuvo que llevarme la mochila. Eran actitudes que estaban en mí y nadie me calificó de feminista por ello. Aquí, después de nueve años integrada en el movimiento feminista de Gasteiz, sí que me lo dicen pero yo siento que lo he sido siempre.

Cuando te inicias en lo académico, te das cuenta que existen distintos tipos de feminismo y te sientes más empoderada en la nueva situación en la que te encuentras. Eres migrada, latinoamericana y estás en Europa. La visión que tengo yo del feminismo no puede ser la misma que la de mis compañeras europeas, vascas y blancas.

Es muy interesante emplearte a fondo e investigar la parte académica del feminismo; su nacimiento, las diferentes corrientes... Ha sido muy enriquecedor y me ha facilitado mi propio empoderamiento. Suelo decir que si no hubiera sido por el movimiento feminista, mi capacidad para aportar algo al municipio se hubiera perdido. Gracias a que cierta persona confió en mí y me dio la responsabilidad de abrir en Gasteiz otra asociación, mi vida dio un vuelco de 180 grados.

Participo mucho en todos los espacios de la ciudad, en los concejos... me gusta saber todo lo que se está haciendo en la ciudad. Siento que siempre había estado en mí esta necesidad de implicación pero si no hubiera sido por la asociación, no habría podido satisfacer esa inquietud.

Se da la paradoja que de que a pesar de que en Colombia yo era muy activa, cuando llegué aquí, por el simple hecho de emigrar, sentí que me reprimía, que me sentía inferior, que no era capaz de ocupar ciertos espacios.

Sin embargo ahora estoy plenamente involucrada en todas las actividades que hay. Estoy muy contenta de estar aquí con vosotras hoy, conoceros y tener un acercamiento a los municipios de Álava que son los grandes olvidados.

Yo viví muchos años en Vizcaya y me gustaba conocer su historia, la trayectoria de las personas del País Vasco. En Álava me cuesta más porque no dispongo de coche y desplazarte de un pueblo a otro es complicado; no hay buenas conexiones de transporte público.

Cuando me invitaron a este Encuentro me alegré mucho porque quería conocer a mujeres rurales a las que les guste la agricultura. Yo soy licenciada en Ciencias ambientales y me gustaría trabajar el tema del eco-feminismo: saber qué movimientos hay, si estáis denunciando el abuso de químicos, si os estáis organizando con semillas... quiero conocerlos.

En definitiva, todo lo descrito ha sido mi crecimiento colectivo, muy parecido al que han llevado el resto de mujeres de la asociación. Nos damos cuenta de cuáles son nuestros intereses, nos sentimos libres de emprender cualquier idea porque el apoyo es constante. Nos orientan dándonos contactos, diciéndonos a quién debemos dirigirnos.

Suele ocurrir que las personas migradas, ese capital humano, se pierde porque a pesar de sus deseos de activarse, tienen mucho miedo. Por ejemplo, si a alguien le da miedo expresarse aquí, a mí me da el doble de miedo. El problema de los refugiados hace que incluso nos de miedo salir de casa. Sientes que te miran mal porque parece que no tienes derecho a estar aquí.

Sin embargo, gracias al movimiento asociativo, muchas mujeres migradas se sienten responsables de algo, escuchadas, pueden ocupar el espacio público y desarrollar todas sus capacidades.

Esta es mi historia en Mujeres en la Diversidad.

Dña. Edurne Ibarrola Alday. Red de Mujeres del Medio Rural de Álava

Voy a hablar desde mi experiencia de los procesos colectivos de crecimiento.

Si hablamos de procesos colectivos nos estamos refiriendo a procesos en asociaciones y en la Red del medio rural de Álava.

Si se quiere formar una asociación, una Red hay que pensar primero en personas individuales. Nosotras comenzamos con la asociación hace más de 30 años. Empezamos haciendo cocina, manualidades y más adelante cursos de autoestima, derechos personales, crecimiento personal.

Poco a poco hemos ido conociendo nuestros recursos personales, hemos identificado nuestras fortalezas y hemos puesto nombre a nuestras debilidades. Hemos reconocido

nuestro valor, hemos aprendido a identificar nuestros deseos y nuestras opiniones, opiniones que en los entornos rurales y públicos habían sido silenciadas. Lo que ocurría en el pueblo era cosa de hombres y nosotras debíamos dedicarnos a nuestra familia, al cuidado, al acompañamiento.

Esto era el comentario que se hacía pero ahora ésta es la realidad:

Yo vivo en Amezaga de Zuya. Al concejo van hombres y alguna mujer, dos o tres. Ahí está nuestra labor, en estar en los foros donde se toman las decisiones porque lo que piensa un hombre está bien y lo que piensa una mujer, también. Mujeres y hombres pensando junt@s por nuestro medio rural.

En la Red, desde sus inicios, hicimos proyectos muy ambiciosos y eso nos llevó a crecer colectivamente, a empoderarnos. Una persona empoderada es aquella que ha iniciado un proceso de autoconocimiento para romper muchas barreras internas para así reconocer nuestra verdadera esencia.

Somos un grupo de mujeres comprometidas con nuestros pueblos y con nosotras mismas. Desde ese crecimiento personal y de nuestro entorno, hemos sido capaces de expresar con palabras nuestros deseos para luego plasmarlo por escrito. Podemos fijar objetivos comunes, compartimos lo que cada una hace poniendo el énfasis en lo que nos une y no en lo que nos separa.

Somos conscientes de que aún nos queda mucho camino por recorrer y debemos unir fuerzas y aprender unas de otras. Tenemos que tener confianza en nosotras mismas, fortalecer nuestras capacidades y lograr autoridad para tomar decisiones actuando como mujeres con derechos y no limitarnos a los roles que la sociedad nos impone.

Hemos contribuido por ejemplo trasladando nuestras opiniones sobre la mejora que se necesita en el transporte público en Álava para así conseguir mayor autonomía. También hemos reflexionado conjuntamente sobre las dificultades que tenemos en nuestras comunidades, nos hemos hecho conscientes de lo que nos une como mujeres creando así conciencia de género.

Hemos trasladado nuestras dificultades, nuestra opinión y nuestra sabiduría a las instituciones.

También es importante compartir nuestros puntos de vista y trabajar a favor de lo rural con otros grupos y asociaciones. En definitiva, participar como mujeres en la vida de nuestros pueblos y desde ahí, contribuir a revalorizar el papel de las mujeres en los núcleos rurales de la provincia.



Tenemos muchos retos pendientes, el más importante creo que es el de involucrar cada vez a más mujeres en este proyecto vivo que es la Red para así unir fuerzas en ese valor que nosotras conocemos tan bien: el bien común.

Otro reto importante es que como mujeres un poco mayores ya, debemos tender puentes entre nosotras y las jóvenes para seguir estando cerca de la realidad de nuestras necesidades y de todo aquello que nos une para que así las unas y las otras podamos colaborar.

Agradezco a todas y cada una de las personas e instituciones que han hecho que logremos que la Red de mujeres sea lo que hoy es. Gracias a la suma de todas podemos celebrar este 18º Encuentro.

TURNO DE PREGUNTAS DE LA MESA REDONDA

Pregunta:

A mí me gustaría que se pudiera desarrollar cómo se tienden puentes para que la gente joven se involucre. Creo que el tema es bastante difícil; nuestra asociación formada por personas muy mayores, vemos que para hacer actividades siendo la vida de nuestros hijas tan ajetreada donde sus horarios son estresantes por trabajo, actividades... me parece que sentirse atraídos por nuestra labor es complicado. Me gustaría que alguna de vosotras diera su opinión.

Respuesta (Edurne):

Me gustaría darte la solución pero yo creo que la clave está en poner voluntad tanto las mayores como las jóvenes. Hoy, para no venir al Encuentro, he visto que muchas mujeres mayores ponían la excusa de que sus hijas e hijos iban a venir a visitarlas.

Son muy respetables los hijos y nietos pero creo que tenemos que saber cuándo tenemos que estar con las mujeres mayores y jóvenes y cuándo hay que estar en casa. Creo que es cuestión de voluntad, de ver lo importante que es todo lo que se ha hablado aquí ya. Darnos cuenta de que podemos hacer mucho y no desanimarnos.



Es cierto que cuando vamos a las instituciones nos llevamos muchas sorpresas y a veces salimos de ellas sintiéndonos mal. De ello aprendemos mucho y hay que insistir y no desanimarnos; seguir acudiendo y trabajando en la institución, en la asociación o donde sea. Se extraen de esta manera conclusiones positivas también, con la insistencia. Es cierto que si no fuera por las instituciones no estaríamos hoy aquí.

Creo que es cuestión de voluntades de mayores y jóvenes.

Pregunta:

Es una realidad que la vida de las mujeres más jóvenes es diferente a la nuestra. La gente joven en la actualidad va a la zona rural a dormir porque están todo el día trabajando. Las oportunidades laborales están en las ciudades y considero que existe una desconexión con la vecindad, con el ayuntamiento y no sé cómo van a participar en las juntas administrativas. Si los temas a tratar son los alquileres de las fincas, del coto ocurre que perdemos el vínculo porque la población más joven estamos muy alejadas de los temas que se tratan.

Yo sí que voy y alguna vez ya me han mandado callar...

Eduarne:

Te ha mandado callar una mujer o un hombre?

Respuesta:

Las más mayores sí que me han preguntado alguna vez que para qué os metéis en cosas de hombres.

Eduarne:

Conozco un poco mi pueblo y sé que en un pueblo hay muchos temas a tratar y ocurre que dependiendo de quién esté en la junta administrativa, se va a hacer más hincapié en los saneamientos o en un centro de cultura o se va a dar más importancia al número de niñas y niños que crecen en el pueblo y si hay que hacer algo al respecto.

Creo que no se trata de andar solas por la vida, tenemos que ir a la junta administrativa y decir lo que a cada una le parece importante. Una persona de 60 años expondrá una cosa, la de 30 años dirá otra y la de 18, otra distinta.

Es cuestión de llegar a un consenso para ver qué podemos hacer en el pueblo con la gente que vive ahí. Hay que participar porque si no, no podremos exigir.

Pregunta:

Lo que quiero decir es que a veces nos atrapa el desconocimiento y el no sentir identificación con los temas que se tratan...

Eduarne:

Quizá la gente joven siente que tiene adquiridos muchos derechos y se relaja. Puede ocurrir que pasado el tiempo todo lo conseguido se pierda. Es cuestión de hablar; las mayores con las jóvenes, poner inquietudes en común y adelante.

Lady:

Una estrategia que yo utilicé el año pasado fue ponerme en su lugar. Si quieres trabajar con los jóvenes hay que bajarse de tu línea ideológica y tratar entonces de conversar, dialogar.

Se aprende mucho cuando se comparte con jóvenes. Es necesario el relevo generacional porque si no, corremos el riesgo de que el trabajo que habéis realizado durante 18 años pueda decaer.

Macarena:

Estábamos hablando antes de comenzar esta Jornada que no podemos esperar a que las juventud acuda y se sientas atraídos por nuestras propuestas.

Quizás hay que hacer al revés: ir donde están, preguntarles qué quieren hacer y generar propuestas donde puedan participar en los diferentes procesos. Hay casos en los que esto está funcionando bien.

Reflexión:

Respecto a la cuestión que ha comenzado a plantearse aquí, creo que en todas las asociaciones la gente joven no participa, no hay un relevo generacional. Creo que esto ocurre porque la juventud considera que no tienen las carencias que sentíamos nosotras.

En mi asociación ocurría al principio, hace 30 años, que al ir a las reuniones, los hombres cuestionaban nuestra asistencia y consideraban que estábamos mejor en casa. Les parecía que perdíamos el tiempo.

La necesidad de una persona joven ahora es muy distinta. Tenemos que procurar hacerle atractivo la pertenencia a una asociación. Es complicado; en nuestro pueblo también ocurre, estamos más personas mayores que jóvenes.

Respecto a la participación en los temas del pueblo, decir que no nos podemos dejar amilantar por nadie. Todas tenemos derecho a dar nuestra opinión, a recibir la información de lo que ocurre en el pueblo. Hay que pertenecer a las juntas administrativas o al ayuntamiento. Si nos dicen que no sabemos pues que nos lo expliquen. Todas podemos participar, en las Juntas tenemos voz y voto así que no nos dejemos amedrentar.

Reflexión:

Es importante que las mujeres formemos parte de las Juntas administrativas porque por derecho propio nos corresponde y además es fundamental la visión de las mujeres. La percepción de las mujeres en una Junta administrativa nada tiene que ver con la de los hombres. La opinión nuestra es distinta, ni mejor ni peor.

Respecto a los jóvenes, comentar que su forma de relacionarse es distinta, también la de tratar sus temas.

En muchos pueblos hay asambleas de jóvenes que trabajan de una manera distinta. Habría que animarles a que no traten sus temas sólo en su ámbito y a su manera. Deberíamos conseguir confluir, entendiendo su forma de trabajar y comprendiendo ellos la nuestra.

Ocurre que en estas asociaciones nuestras o en los concejos territoriales y sectoriales, se escuchan comentarios negativos hacia los jóvenes. Las cosas son distintas a nuestra época y tienen otra manera funcionar.

Yo animo a que a pesar de la dificultad que existe para la participación en las Juntas dado la carga de trabajo que tenemos al trabajar dentro y fuera de casa, a participar en los lugares donde se toman las decisiones. Hay muchos temas importantes que se tratan ahí y hay que estar. Si no, no podremos lamentarnos después.

Tenemos que participar siguiendo el ejemplo de nuestras antepasadas que fueron capaces de ser gobernantes, reinas, luchadoras en la guerra, sufragistas... Hay que continuar en la lucha porque si no, no avanzamos.

Lady:

Nosotras venimos de una asociación de Vitoria. Habíamos participado en otros Encuentros y hacemos la misma reivindicación sobre el relevo generacional.

Somos colombianas y vemos que las jóvenes se involucran poco en todos los eventos y actividades que se desarrollan en la asociación. No tienen ese sentido de pertenencia. Ocurre que los problemas que intentamos solventar o los temas que tratamos no les interesan, no les afectan.

Veo que todas tenemos la misma necesidad de fomentar el liderazgo en las personas jóvenes, que quieran reivindicar cada una lo que considere y que sientan que tienen un espacio. Los jóvenes cuando participan en alguna actividad, sienten que son invitados pero no sienten que formen parte por propio derecho de la asociación.

En nuestra asociación hemos visto a lo largo de 11 años que participan personas, en su mayoría mujeres. Trabajamos contra la violencia de género y por la igualdad. Nos sentimos empoderadas: hemos conseguido que muchas mujeres hayan homologado sus títulos y hayan pasado de tener un trabajo precario a otros mejor remunerados.

Vemos importante ceder este testigo a las nuevas generaciones porque somos conscientes del problema que supone que las nuevas generaciones hayan perdido identidad cultural y no se sienten colombianos ni vitorianos.

Están en un limbo donde unas veces quieren ser de aquí y otras de allí. Es una generación que está un poco perdida y sentimos la necesidad de que se sientan que tienen una cultura de origen que no se puede perder pero también la cultura local hay que asumirla porque aquí vivimos.

Estamos en un momento de transición. Esta tarea nos corresponde a todas y todos, crear conciencia en los jóvenes de que esta lucha que hemos librado al emigrar intentando integrarnos en la sociedad, no se puede perder.

Hay mucho mar migratorio y no sólo de Latinoamérica. La gente de aquí también se ha tenido que ir porque aquí no tienen oportunidades los jóvenes. Son emigrantes también.

Toda esta experiencia que nosotras hemos acumulado queremos transmitirla. Si no, todo el trabajo no servirá de nada.

PONENCIA: “LAS NUEVAS MUJERES MAYORES”

Doña Itziar Gandía Quintanilla

Presentación:

Tenemos con nosotras a Itziar Gandía, psicóloga y psicoterapeuta grupal y toda su vida ha trabajado con mujeres en los diferentes ámbitos: escuelas de empoderamiento y consejos de igualdad. Es socia fundadora del centro LUDA???? que trabaja tanto en individual como en grupo ofreciendo espacios que permiten a las mujeres seguir adelante en los procesos de empoderamiento.

Itziar es una mujer en crecimiento, viajera al presente, aficionada a parar y respirar. Cree que podemos mejorar la relación con nosotras mismas para así poder comenzar los verdaderos cambios. Cree en el enorme potencial de crecimiento y de apoyo que ofrecen los grupos. Cuando puedes sentirte reconocida en otras personas, no estás en soledad y un abanico de posibilidades se abre ante nosotras.

Acompañar en procesos de pérdida, muerte y duelo le ha enseñado a enfrentar la vida. Su trabajo consiste en alentar en la búsqueda, en encontrar la oportunidad que existe en cada crisis.

Os dejo con ella que seguro disfrutaremos mucho.

Doña Itziar Gandía Quintanilla

En este tiempo que tengo para compartir con vosotras vamos a realizar un ejercicio con una mirada diferente a la que hemos hecho hasta ahora.

En el rato de Encuentro que llevamos, hemos estado poniendo la mirada hacia fuera, haciéndonos preguntas muy importantes, viendo cómo podemos establecer lazos, cómo podemos seguir adelante...

Lo que yo os propongo ahora es la otra mirada. Para vivir un proceso de cambio, de empoderamiento es necesario alternar la mirada hacia fuera y la mirada hacia dentro.

Es importante cuestionarse; si después de mucho andar, de mucho ver, de asistir a cursos, de mucha reflexión, una se para y se pregunta: Qué puedo hacer con todo esto que sé, que he pensado, que he visto? Qué voy hacer con las desigualdades que veo? Qué voy hacer con estos mandatos que me pesan y que no me permiten avanzar?

En este rato quiero contaros, desde mi punto de vista, ese mirar que a veces es difícil porque una cuando mira, encuentra y a veces lo que encontramos no es precisamente un camino de rosas.

Cuando Míriam me invitó a venir aquí y hablar sobre esto, pasé dos o tres días recordando las historias de mujeres que yo he conocido, estas nuevas mujeres mayores que dan título a la conferencia.

Os hablaré de mi experiencia personal y también de la de las mujeres con las que he trabajado en sus procesos de empoderamiento personal. Historias contadas en primera persona por sus protagonistas.

Primero quiero hablar de lo que podemos entender por los procesos de crecimiento personales desde el punto de vista del empoderamiento. Os contaré en qué contexto he acompañado en esos procesos a mujeres y cómo han surgido los cambios. Después también hablaré de las reflexiones de trabajo, de las “teclas” que las mujeres han pulsado para dar pasos en la realidad y así pasar de los pensamientos a la acción.

Muchas veces nos decimos... “Yo lo tengo claro pero luego esa claridad se me va...”

Parto de una base que considero importante y es que no hay una fórmula mágica ni un diseño infalible para generar los procesos de cambio y el empoderamiento. Las nuevas mujeres mayores que yo conozco son mujeres protagonistas de sus propios cambios y lo son porque han cogido las riendas y gestión de sus vidas. Han tomado conciencia de hacia dónde quieren ir y cómo hacerlo y lo mejor es que han sido capaces de ponerse a ello.

Coger las riendas ha supuesto para muchas de ellas romper moldes y una cosa más importante aún: aguantar emocionalmente lo que ello supone; transitar por las emociones que tanto miedo dan como la culpa, el miedo, la rabia... Son mujeres conscientes ya de muchas cosas, han observado mucho pero a veces les falta dar ese paso de hacerlo real.

Hablando sobre esto, Antonia que es una mujer de 73 años me dijo que os contara su historia y éstas son sus palabras:

“Yo cuando hecho la mirada atrás, me doy cuenta de que he sido una especie de acordeón. Un acordeón es un instrumento que me define muy bien, siempre llevada de un lado a otro, en dos direcciones opuestas. Por un lado tirada hacia el lado de lo que se supone que debía hacer como hija y por otro lo que se supone que debo hacer como madre, como esposa.

Lo peor de todo es que he procurado que sonase bien, que hubiera buena música. Para ello he tenido que desconectarme, no oponer resistencia y olvidarme de mí. Suelo recordar que me imponía “sonar bien”, dar la talla en todas mis funciones, no hacerme grandes preguntas para no desmoronarme pero era imposible. Estuve así muchos años pero afortunadamente, después de mucho esfuerzo, he dejado de ser ese instrumento. Ya no se puede volver atrás una vez que hecho el cambio.

En la actualidad, a veces siento presiones, se me exige esto o aquello y también me exijo a mí misma; mis hijos me demandan cuidados hacia mis nietos, mis padres ya no viven pero si no, me demandarían un cuidado entregado pero yo ya no soy un acordeón y no puedo volver a serlo porque ya me salí de ese rol. Ahora toco música también para mí y he aprendido a desentonar que también tiene su encanto. Me permito seguir luchando y hacer mi camino en libertad. Ahora me ocupo de las necesidades de los míos pero conectadas con las mías.

Ya no sabría hacerlo como antes y si me pongo en modo acordeón me doy cuenta.”

Sara, amiga de Antonia, 64 años me contaba:

“Llegué un día a mi casa y sentada en la cocina vi que el mundo se me caía a los pies; me deprimí y lloré mucho.

Me di cuenta de algo terrible: toda mi vida había estado pendiente de que todos estuviesen contentos y a gusto. Hice esto durante muchos años y sólo conseguir guardar mucha rabia y decepción en mi corazón. Estaba agotada y además sentía que no había conseguido mi propósito.

Ese día dejé ese camino y me dije a mí misma que iba a buscarme otro porque ya no me servía. Salí de casa y me fui a la escuela de empoderamiento y allí vi cómo se puede envejecer bonito. Sentí mucha emoción y lloré... esta vez era de alegría y esperanza.

He estado dos años en el grupo y ese tiempo es lo que he tardado en saber cuál es el otro camino para mí. Sin la ayuda y el apoyo del grupo no habría podido hacerlo.

Quiero hacer hincapié en que fui yo quien hice por cambiar. No se está preparada para cambiar hasta que en tu interior no te dices basta. No es suficiente acudir a muchos cursos o pertenecer a grupos.

En la actualidad me felicito a mí misma de corazón y agradezco el regalo que me he hecho. Me doy cuenta de que la responsabilidad de los demás no es la mía, es de ell@s. Por lo tanto, mi bienestar también es responsabilidad mía. Antes me sentía responsable, siempre me necesitaban los míos. Ahora veo que es una irresponsabilidad. La sociedad nos ha exigido siempre que estuviéramos por los demás, era lo que estaba bien visto.

Considero que ha habido muchos cambios en la sociedad pero lo importante es que he sido capaz de cambiar de lugar en mi vida, en mi familia y este hecho hace que mi familia también cambie.

A veces siento como si me hubiese mudado de mí misma con un traje más a mi medida y con una casa decorada a mí gusto. Me siento muy orgullosa de que mis nietas puedan ver en mí un ejemplo de que nunca es tarde, de que lo he hecho cuando me he dado permiso y cuando he encontrado a quien me aliente y me apoye. Caminaré el último tramo de mi vida con consciencia.”

Los testimonios de estas dos mujeres son un claro ejemplo de lo que es un proceso de cambio personal. Estos procesos llevan su tiempo, no es algo que se haga en 1 mes, dos o tres. Si se ponen en marcha los mecanismos adecuados, pueden integrar sus vivencias de otra manera dándose permiso para entrar en crisis. La crisis no será sólo desde un punto de vista reflexivo sino que también puede ser que incluya el cuerpo y las emociones para poder desprenderse así de lo que no sirve. Se construirán nuevos caminos y todo ello requiere tiempo.

Os voy a hacer partícipes para así contextualizar, de cómo he conocido a estas mujeres de las que hablo. El contexto ha sido dos grupos diferentes: “Aprendiendo a querernos” y “Envejecer bonito”.

Son dos propuestas grupales donde mi compañera Inma Merino y yo trabajamos dentro de las escuelas de empoderamiento. Tienen una particularidad común y es que son de corte terapéutico y además su duración suele ser larga.

El grupo “Aprendiendo a querernos” tuvo como idea inicial dar un lugar a las mujeres que están intentando afrontar la violencia machista. Este grupo está formado por mujeres derivadas de los servicios sociales, del médico, de la matrona... Son mujeres que están inmersas en una vorágine de asuntos que solucionar: juicios, papeleos... Son situaciones de crisis con una urgencia importante.

A medida que el grupo va avanzando y pasa el tiempo, se emplean estrategias para crear lazos, para que formen parte del grupo, mujeres que ya han conseguido dejar sus relaciones, llevan 1 o 2 años separadas y se enfrentan a algo muy duro y es que llega el momento de plantearse cómo va a ser su nueva vida.

La experiencia con este grupo ha sido muy bonita porque estas mujeres que habían estado invisibilizadas, nos han enseñado que a pesar de la violencia sufrida, van a abordar un proceso de duelo muy grande, van a transitar un camino para construir su identidad desde otros parámetros.

Son mujeres que rondan los 50 años y que se enfrentan a muchas pérdidas a las que deben darles un lugar. Duelos que necesitan ser expresados, hablados... se perdió la autoestima, el control, la maternidad soñada; se perdieron las creencias, los años que pasaron esperando que las cosas cambiaran. Hay una pérdida muy importante y estas mujeres necesitan transitar esos duelos con esperanza y en compañía. Deben alternar además dos miradas: una hacia fuera que permita ver la violencia machista dentro del marco de lo social y otra hacia dentro donde las mujeres se permitan preguntarse cómo van a construir una vida digna donde exista el buen trato.

En este grupo he podido ver a nuevas mujeres mayores que han enfrentado la violencia machista y que han creado un nuevo camino dentro de su proceso de cambio personal.

El grupo de “Envejecer bonito” es un grupo distinto. A él llegan mujeres entre los 50 y los 80 años, mujeres muy diversas con vivencias distintas. Algunas tienen recursos económicos, otras están en serios apuros. Algunas tienen vidas más livianas y otras enfrentan asuntos muy serios: enfermedades graves, cuidados extenuantes, pérdidas de la pareja o incluso algún hijo.

La mayoría de las mujeres son asiduas de la escuela de empoderamiento, han hecho cursos, les ha gustado siempre estar con mujeres y otras sin embargo, no han participado nunca en escuelas pero alguien se lo recomendó y van acercándose.

Cada una ellas lleva a sus espaldas más de la mitad de su vida recorrida y por una razón u otra tienen un anhelo común: vivir su envejecimiento con calidad, emplear el tiempo del que ahora disponen en poner en práctica todo aquello que ya han reflexionado pero que tan costoso les resulta llevar a cabo.

En las evaluaciones iniciales que se realizan al principio, las mujeres expresan sus expectativas: mejorar la autoestima, aprender a manejar situaciones difíciles, ganar

autonomía, paliar la soledad... La teoría se la saben muy bien pero luego algo les falta en la práctica. Para estas mujeres envejecer no es marchitarse sino que lo viven como un despertar.

Este grupo tiene casi 9 años de vida y hemos podido ser testigos de los procesos de empoderamiento personal más bonitos del mundo. Son mujeres que después de mucho recorrido, miran hacia atrás y ven que cada vez hay más pasado y miran hacia adelante y ven que queda poco futuro. Por tanto, se instalan en el presente. Es ahí donde han sufrido sus crisis, donde se han deprimido, han llorado, se han enfadado, se han dejado sentir los vacíos y han puesto límites. Han ordenado sus prioridades poniendo cada cosa en su sitio.

Han ocupado espacio en sus propias agendas dándose prioridad y han puesto en marcha un buen número de contratos de buen trato consigo mismas y de buen trato en sus relaciones.

Han despertado nuevas con ganas de planificar su vida para así envejecer no sólo bien sino bonito.

Las he visto acceder a la universidad, retomar sus estudios que dejaron atrás, integrar pérdidas muy importantes y seguir adelante en el presente. He podido ver cómo hacen las paces con el cuerpo, organizarse para escribir cartas al ayuntamiento, alguna hasta ha escrito un libro: "Mi vida contada por mí". Se han dibujado bonitas y han abierto su cuerpo al placer de los abrazos y del cariño. Han adoptado una postura de dignidad en sus cuerpos y como una onda expansiva, han habitado un lugar de dignidad en sus relaciones.

Los procesos de cambio se encienden a través de muchas mechas; hay mujeres que han iniciado este proceso de cambio profundo practicando con un ordenador, hay quien lo ha hecho participando en el grupo "Envejecer bonito" y hay quien lo ha hecho practicando euskera en una cafetería.

La puerta de entrada no tiene importancia, lo que sí la tiene es que las mujeres han tomado conciencia de que es el momento del cambio. Las puertas son muy distintas pero sí que es cierto que en los procesos de cambio profundo se dan unas características comunes:

-Se trata de un proceso de cambio personal. Esto es muy importante porque para cada mujer es único y diferente al de otra persona. Cada mujer tiene su manera y una experiencia de la vida que hace que sea intransferible.

-Un proceso fluido y dinámico está en constante cambio. Es importante dejar atrás la idea de que cuando se hace un camino, éste resulta ser una carrera de obstáculos. Los

procesos de cambio no son nunca en línea recta. No voy dejando atrás la rabia, no voy dejando atrás el miedo. La rabia y el miedo me acompañarán aquí y casi justo al llegar a la meta. Esto es importante recordarlo porque si no, los procesos de cambio generan mucha incertidumbre. Una piensa que es imposible, “por más que lo intento no lo consigo...” “otra vez estoy así?...” “yo esto ya lo tenía superado...”.

Resulta que el proceso es así, los cambios no son en línea recta, vamos como en una montaña rusa y de ida y vuelta. Doy 3 pasos adelante, me felicito y luego doy otros 3 hacia atrás. Eso no es un fracaso porque ya no soy la misma, tengo una referencia distinta.

A veces las mujeres dicen que están empeorando y no es cierto. Están en este camino de cambio en el que vas hacia adelante y también hacia atrás. Cuando empezaron no tenían la referencia de lo que era estar mejor y ahora sí.

Cuando vas hacia atrás, tienes una bonita referencia y es que sabes que puedes estar mejor. Éste es el impulso que hace que andemos el camino a pesar de que sea tan costoso.

Es importante ser consciente de que las herramientas que te sirven en un momento determinado, puede que dejen de hacerlo con el paso del tiempo y no pasa nada. No significa que esté empeorando. Por ej. Si me servía leer libros y ahora por lo que sea no puedo hacerlo, se cambia de herramienta, la busco y así el proceso sigue adelante.

Los procesos de empoderamiento tienen en común también que en estos procesos de cambio de dentro hacia fuera comienzan sintiendo que se gana fuerza interna, que se consigue un cierto sentido de control, que se siente capaz de realizarlo.

Por tanto es necesario conectar con nuestras fortalezas y no hay que inventárselas. Todas las tenemos, somos singulares y cada una tiene su propia esencia. Ocurre que como no estamos acostumbradas a hablarlo, no las hemos visto, están ahí postergadas, en el olvido.

No inventamos nada, sólo hay que conectar las cablijas de lo que ya tenemos dentro. Esto rebaja mucho el estrés, la exigencia con lo que tenemos que hacer. Tengo que intentar ser yo con mis cualidades. Necesito tiempo para conectar conmigo misma y dar con mis cualidades.

Cuando las mujeres tienen un sentido de control, resulta muy bonito el proceso de cambio. Cuando sientes que puedes caminar a pesar de la dificultad, es como si

encontraras una llave muy interesante que te lleva al autoconocimiento. Ahora ya no miras hacia fuera esperando que las circunstancias cambien sino que miras hacia dentro para así cuestionarme qué puedo hacer con mis circunstancias. Hay que tener una sensación de control para ello.

-Otra característica común es que en estos procesos, los cambios se manifiestan de forma contradictoria. Las mujeres no son tontas. En nuestra valentía, evaluamos las posibilidades de mejora de nuestras condiciones de vida y a la vez analizamos los costes que estamos dispuestas a asumir por cada cambio que llevamos adelante.

Los procesos de empoderamiento personal, por tanto, no están libres de conflicto ni para una misma ni para la familia.

Cristina, una mujer de 60 años me lo explicaba así:

“Cambiar da miedo pero a los demás también. Yo he tenido que lidiar con el miedo de mi familia y comprender que a ellos les asustan mis cambios. La presión a veces me enfada y me paraliza. Su miedo también es mi miedo. El entorno no quiere que tú cambies. Quiere que las cosas se queden como están porque tus cambios les va a exigir a ellos cambiar.

Todavía me cuestionan si esos cursos que hago me vienen bien. Es por ello que debo recordarme que su miedo es egoísta, no están preocupados por mí, lo están por ellos mismos. Su miedo tendrán que gestionarlo ellos mismos, yo bastante tengo con el mío.”

Cristina es una mujer que con 50 años y un hijo adolescente decidió separarse y se fue a vivir con una persona de la que se había enamorado. Su hijo y exmarido la tacharon de mala madre, de mala esposa, de mala persona. Ella desmontó muchos prejuicios dentro de su proceso de crecimiento personal, se hizo responsable de su propio camino sabiendo que estaba rompiendo moldes intocables hasta ahora. Se sentía responsable y protagonista de su vida y no mala persona. Podía ser una buena madre igualmente y cuidadora del mundo.

No hay manuales, cada una hace lo que puede. Esto hay que aprender a tolerarlo, decirnos a nosotras mismas que hago lo que puedo porque a veces surgen muchas ideas paralizantes en el camino.

Las mujeres llegan al grupo y a menudo se cuestionan si lo hacen bien o mal. Yo suelo decirles que hay que cambiar la cuestión: no se sabe si algo es bueno o malo. La pregunta

clave es para qué te sirve. Esto les da un mayor aliento. Es una pregunta necesaria de hacerse en los procesos de laberinto de las crisis.

Volviendo a la analogía que nos hacía Antonia con el acordeón, yo pienso que los procesos de crecimiento personal se parecen mucho a poner en marcha una orquesta. Poco a poco cada instrumento va tomando su protagonismo siendo conscientes que todos son importantes para que suene la melodía completa y que lo que suene, resulte agradable.

Las mujeres han estado tocando melodías para otros dependiendo así de la aprobación externa y muchas veces se han sentido fracasadas o exitosas a través de la mirada de los demás. El reto está en tocar una melodía que nos guste, desarrollar las capacidades de valoración interna. A eso se le llama dirigir la orquesta: afinar cada instrumento, darle su partitura, sus tiempos, sus silencios. Es un trabajo minucioso, gratificante pero también costoso.

Muchas mujeres deben comenzar con descubrir con qué instrumentos cuenta. Se requiere un tiempo para darse cuenta de que hay una trompeta, que ahí está la tuba y que debajo, lo que parecía un trombón, es sin embargo un piano. Hay unos instrumentos que nunca hemos usado como por ej. Cuando tenemos el carnet de conducir pero nunca conducimos y tenemos que recibir unas clases para adquirir soltura.

Por tanto, disponemos de instrumentos dentro de nosotras que de tan poco usarlos, se han desvanecido y me he desconectado de esa cualidad que tengo en verdad.

Esto también lo constatamos en los procesos de los grupos. Al inicio solemos proponerles que le cuenten a la compañera algo de ella misma que le enorgullezca, algo que se le dé bien hacer, una cualidad. A alguna le descoloca mucho el planteamiento, nadie nunca se lo había planteado a ella y el hecho de tener que compartírselo a la compañera, le da vergüenza, no sabe qué decir.

Cuando preparaba esta conferencia, acudí a mis notas sobre este ejercicio y pude apreciar que en general, las cualidades personales que sentían que tenían antes de comenzar su proceso de cambio, estaban relacionadas con los mandatos femeninos.

“Soy buena amiga y siempre estoy ahí”, “se me da bien cocinar, bordar...” “sé escuchar”...

Cuando una no encuentra su propia valoración, optan por hacer suyas las valoraciones de los demás.

Suelen decir a la compañera: “Yo no sé si soy buena o no pero mi familia dice que cocino muy bien”. Esta coletilla de “no sé si soy buena o no”, desaparece después de un proceso de cambio.

Vemos por tanto que existe una enorme dificultad. La fuente de orgullo se centra en el ámbito familiar y en el ejercicio de la maternidad. El orgullo no lo sienten por una misma, lo sienten a través de los demás.

Las mujeres le cuentan a las otras: “Estoy orgullosa de mis hijos”. Le responden que eso no es algo de ella misma pero ella siente que sí. Está bien si además de sentirte orgullosa de otras personas, sientes el orgullo propio porque si no, hay un problema.

Hablarle a una compañera de mis logros en la vida da vergüenza. Una se siente prepotente. Cuando las mujeres hacen un proceso de cambio profundo y trabajan con todo esto, hablan de sus logros y lo hacen con alegría, lo comparten con buen humor. Resulta ser un cambio importante.

Las mujeres cuando dejan el grupo, entre los rituales de despedida, está el de preguntarles de nuevo sobre sus cualidades y las respuestas son muy distintas: “a mí se me da muy bien pintar”, “yo sé bailar bien”, “disfruto mucho con mi afición por la jardinería”. Se hace patente que ya es otro compartir, han rescatado otro tipo de valoración.

Las nuevas mujeres mayores envejecen inmersas en un proceso de auto-conocimiento, son mujeres que practican negociaciones internas y externas, ponen límites cuando pueden, cuidan y se responsabilizan de su espacio personal.

Pongamos otra alegoría: las mujeres en sus procesos, se plantean una cuestión que antes no hacían. La madurez y el proceso de envejecimiento se asemeja a recibir una herencia, una campa verde por ejemplo.

Una campa que bien cuidada, luce bonita. Las mujeres se dan cuenta enseguida que es un regalo y se alegran. Es cierto también que para tenerla a su gusto van a tener que trabajar en ella. Esta campa además está en un terreno mucho más grande; el envejecimiento no es una campa delimitada, es una campa dentro de un terreno enorme.

El primer trabajo que deben hacer es vallarlo, saber hasta dónde llega para que no se confunda con la de al lado. Cada mujer en un momento u otro de su proceso, valla sus campas, valla sus terrenos. Dependiendo de cómo sean sus circunstancias, habrá quien valle su campa con unos muros de 15 metros opacos porque necesita sentirse muy segura y habrá quien la valle con unas maderas más livianas. Lo importante es delimitarla.

Las mujeres comienzan a trabajar su espacio personal. Lo reconocen, lo delimitan ya que ese espacio es el que luego muestran en sus propias relaciones. Si no quedan claros los límites ocurre que corremos el riesgo de perdernos en las campas de los demás o que la campa se nos llene de personas o cosas a las que no habíamos invitado.

Es así como surge el trabajo de las negociaciones internas. Las mujeres empiezan a conectarse con lo que ellas quieren para su campa, un querer que tiene que ver con sus necesidades, con sus circunstancias, sus deseos, su sentido de una vida justa para ellas.

Comienzan a escuchar entonces sus deseos. Cuando una se conecta con esa parte puede gestionar su campa: sabe cuándo la abre, cuándo necesita cerrarla, a quién invita y a quién no y cómo pedir ayuda para mantenerla.

En uno de los grupos, una mujer me decía: “ Me he dado cuenta que lo que yo había abierto era un supermercado 24 horas. Me ocurría que cuando alguien venía a las 3 de la madrugada a comprar, me enfadaba. Me decía a mí misma que era una falta de respeto por su parte. Una amiga me comentó que para eso están los supermercados 24 horas. Hay mucho desgaste en servir a alguien a las 3 de la mañana. Así que me dije que eso no me servía. Cierro el de 24 horas y abro uno de 5 a 8 h y así no estaré tan enfadada con el que viene.”

Ahí está el cambio.

Las mujeres se van planteando el espacio propio, qué necesito para mi campa y hasta dónde llega; quiénes me invaden esa campa, cómo me siento ante ello, cómo responde mi cuerpo cuando no respeto mis sentimientos, qué factura pagaré cuando no reivindico y dejo que otros usen mi campa

Las mujeres en sus procesos deben buscar sus propios límites y no es fácil porque los deseos a veces se confunden con los deberes. Para muchas mujeres aprender a hacer

esto, a negociar entre lo que debe hacer y lo que quiere, es una cuestión vital en su proceso de cambio y una tarea titánica. A veces, cuando una mira el cajón de los deberes está lleno y sin embargo, cuando se mira el del deseo, el del querer, el de la necesidad está vacío. Ocurre que no es que esté vacío sino que aún no lo has descubierto. No hay que inventarse unas necesidades, están ahí pero hay que aprender a escucharlas.

He sido consciente de que se ha producido el cambio en sus procesos respecto a los deseos y necesidades, cuando he visto que ante una demanda de fuera, dicen lo siguiente: “voy a cuidar de mis padres porque debo hacerlo pero ahora voy a pensar cómo hacerlo. Voy a hacerlo estos días, estas horas, con esta ayuda respetando mis tiempos de piscina..”

Negociar parece una fórmula matemática: lo que yo puedo hacer es un producto de lo que debo hacer negociado con lo que yo quiero hacer en función de lo que yo necesito, de lo que quiero, de mi circunstancia y de que soy una mujer mayor con mis necesidades y otro contexto.

Para muchas mujeres, ésta es una tarea muy dura porque los mandatos son fuertes y tienen mucho peso. Son conscientes de muchas cosas pero luego cuesta ponerlo en práctica porque aparece la culpa.

Antonia, la mujer del acordeón decía:

“La culpa vive en mi casa porque es un perro fiel. Me levanto por la mañana y ahí está. Está siempre conmigo.”

Trataremos este tema: cuánta culpa, cuánta rabia y cuánto miedo estoy dispuesta a sentir. Las mujeres somos capaces de pagar muchas facturas emocionales para no sentir la culpa. De hecho, las mujeres que vienen al grupo para aprender a decir que no siempre comentan: “vengo a aprender a decir que no sin sentir culpa”.

La verdad es que eso no es posible, la culpa hay que transitarla como muchas otras cosas de la vida. Ocurre que la culpa es un sentimiento que está satanizado, ha sido a lo largo de la historia un sentimiento muy común y cuando surge aparece el dolor, emoción que

para muchas mujeres tiene que ver con el abandono. Es como si empiezo a vallar mi campa, voy encaminada y de pronto surge la culpa. Nos da ganas de abandonarlo todo y volver a casa.

La gran mayoría de la culpa de la que hablan las mujeres tiene que ver con el miedo a fallar, con no cumplir las expectativas, con dañar a los demás si manifestamos nuestros deseos. Afortunadamente a medida que avanzan en sus procesos de empoderamiento y se atreven a sentir la culpa, los progresos aparecen.

Voy a poner un ejemplo:

He venido aquí y como soy buena cocinera, he traído un bizcocho para compartir. Voy cortando raciones y en un momento dado, me corto en un dedo y me hago una herida importante. Hay mucha sangre, la miro y me duele más. Pregunto por el botiquín, me pongo una venda grande y parece que duele menos. Me digo que debo seguir adelante, que tengo que dar la conferencia.

Termino la conferencia, nos comemos el bizcocho y al volver a casa, siento que el dolor es muy grande y a la mañana siguiente, voy al médico.

Resulta que tengo infección, debo tomar antibiótico durante 15 días y después se hará por cerrar la herida.

Me he metido en un buen lío.

Tener dolor es natural si me hago herida en un dedo, el dolor es parte de la vida. Si la herida es grande, que me duela es natural.

Todo lo que hago para evitar que me duela, es lo que me daña.

Con la culpa pasa algo parecido: todo lo que hago para no sentir culpa, me daña. Cuando las mujeres se atreven a comprender esto, hacen balance. Todo lo que no hago para que la culpa no aparezca, por ej. Decir a todo el mundo que sí, posponer planes, no venir al Encuentro porque mis hijos vienen a casa... al final, produce una sensación de quemazón, de agotamiento.

Estoy viviendo pero... esto es la vida?

Este agotamiento, esta desilusión, son sentimientos mejores que la culpa? No. Cuando las mujeres se ponen a trabajar este tema, se dan cuenta enseguida. Es mejor sentir algo de culpa.

Es importan por tanto, desvelar los mecanismos de evitación porque a veces ocurre que nos ponemos a hacer vendajes y se nos complica todo. Algo que es pequeño termina siendo algo que no hay quien lo afronte.

Cuando las mujeres comienzan a negociar sus necesidades internas, se sienten preparadas y dispuestas para darse cuenta de lo que ello significa. Tienen la clave para la negociación externa.

Cecilia, una mujer de 58 años lo explicaba muy bien hace unos días en un encuentro:

“He hecho muchos cursos de afectividad, de aprender a decir que no, de emociones porque siento que mi problema ha sido siempre que no he sabido nunca decir que no a nadie.

He ido asumiendo muchas cosas que no me gustaban y ahora es cuando siento que lo he conseguido, con casi 60 años. Reconozco que los cursos me han servido pero hasta que no he tenido claro que mi tiempo y mis necesidades no son negociables, no he sido capaz.

Quiero decir que cuando una es capaz de aferrarse a sí misma con confianza en sus criterios, decir “no puedo”, sale fácilmente.

Ahora siempre reviso: me invitó una amiga a ir de vacaciones con ella y su pareja. No estoy muy fuerte, estar viuda me afloja. Lo que hago es sentarme y escucharme. Mi cabeza empieza a decirme que debería ir, que no es bueno encerrarse, que debería ser agradecida con la invitación, que debería hacer lo que mis hijos me recomiendan y sigo escuchándome...

Lo que necesito es descansar y lo que me apetece es andar por la playa o leer algún libro. La soledad ahora me gusta y aún no tengo ganas de viajar...

Llamo a mi amiga y le digo que no puedo irme de vacaciones, que lo pase bien.

El “no puedo” me sale ahora muy bien.

Lo digo además de forma tajante y he comprobado que ninguna de mis amigas se asusta por ello ni me dejan de hablar ni de brindar por nuestra amistad.

Hace un tiempo, para decir lo mismo, habría puesto mil excusas, me habría cuestionado las formas e incluso habría mentido.

A mí me sirve mucho emplear esa palabra: PODER. Antes la obviaba pero ahora la uso mucho. Me sale con facilidad porque me escucho y me respeto. Para ello, debo sentarme, tengo que pararme.

Antes para decir que no pasaba por un calvario porque me sentía mal y además cuando planeaba hacerlo, lo ninguneaba porque no lo sentía de verdad, con fuerza.

Es algo que utilizo mucho: para decirle a mi amiga que no voy de vacaciones con ella o para decirle a mi hija que no puedo quedarme con mi nieta.

La relación con mi hija ha cambiado positivamente a raíz de esta actitud mía. Me reconoció el otro día tomando un café que al principio le había parecido muy egoísta pero que ahora se había dado cuenta de que era un regalo. Esto le permitía también a ella decirme que no puede. “Así podemos ser más claras”.

Ha sido un gran cambio en la relación con mis hijos.”

Otra de las teclas que las mujeres han pulsado es que las nuevas mujeres mayores no cuidan desde los mandatos sino que acompañan. Este cambio de lugar es importante. Fruto de todo el trabajo interior, de las negociaciones, de la campa y sus vallas, de la orquesta consiguen andar por el camino de la autonomía. Ya no se trata de “cuidar de” sino de responsabilizarse de sí misma. Esto ha supuesto mucho para las mujeres en lo referente al acompañar.

Desde una vivencia más respetuosa consigo misma, acompañan a los suyos: cuidan de sus nietos, de sus amigas. Cuidarles es acompañarles, son dos palabras muy distintas.

Durante mucho tiempo, cuidar significaba para las mujeres, estar sosteniendo, sujetando.

Solemos practicar un ejercicio para practicar con el cuerpo esta cuestión:

Se ponen en pareja y una debe “abandonarse” a la otra. Ocurre muchas veces que la mujer que debe sujetar le pide a la otra que se deje sujetar, “si no te echas no te puedo sujetar”.

Se da la siguiente paradoja: no queremos tanto peso pero a la vez, si no sentimos el peso parece que no estamos cuidando. Es un terreno complicado donde las mujeres deben construir otros caminos.

Qué ocurre en esta dinámica? La mujer devuelve a su compañera a su sitio, se cerciora de que su compañera se sujeta por sí sola. Entonces se colocan al lado de la otra mujer y desde ese lugar de acompañamiento le dice que está aquí y que va a estarlo para bien o para mal.



Voy a estar a tu lado con las dos manos libres porque si estoy sujetando todo el rato en el cuidado abnegado, no tengo manos para vivir. Te acompaño y me siento responsable de tu cuidado pero también me responsabilizo de mi propia sujeción.

Ésta es otra de las teclas que se activa en los procesos de empoderamiento y que regala a las mujeres la posibilidad de acompañar y estar acompañadas.

Éste es uno de los nuevos debates que se está generando en los grupos de “Envejecer bonito”. Las mujeres han cambiado su lugar y comienzan a hablar de acompañar, de sentirse acompañadas.

Comienzan a planificar su envejecimiento y a decir cosas distintas: “yo ya no quiero que mis hijos me cuiden, no quiero ser una carga para ellos. Lo que quiero es que mis hijos me acompañen lo que puedan”. De esta manera, se colocan en otro lugar: “que me acompañen...”.

Las mujeres están comenzando a plantearse el tema de otra manera, hay debate. No se identifican con los recursos para las personas mayores existentes; no se ven allí. Tampoco se ven el modelo antiguo de tener que ser cuidada por los hijos agobiados y estresados.

Estas mujeres se plantean ahora qué hacer porque se sienten empoderadas y quieren sentirse así hasta el final. Se preguntan si al volverse dependientes, el empoderamiento desaparece sin más...

“Tengo que pensar, tengo que planificar, quiero que me acompañen. Saber cuáles son mis necesidades y cómo gestionarlas”.

Esta cuestión hay que comenzar a plantearla, a hablarla, a sentirla...



CONCLUSIONES DE LOS GRUPOS DE TRABAJO

GRUPO 1

Respecto a si somos conscientes de nuestros cambios y cuáles son, han surgido dos vertientes de opinión. La mayoritaria apostaba por el sí pero también había otras que creían que no, que nos hacemos conscientes cuando las cosas han pasado ya.

Hacíamos referencia a cómo ha ido cambiando la vida, vamos resolviendo pero la conciencia de los cambios va retrasada.

Las personas de más edad consideran que el cambio está en permitirse vivir la vida, en hacer actividades que antes no hacían por las obligaciones con la familia. Mirando al futuro, debemos plantearnos hacer las cosas que nos llenen.

Respecto a la segunda pregunta sobre cuáles son los aspectos positivos que te aporta el papel que estás viviendo ahora, la respuesta generalizada era que si nos dedicamos más tiempo a nosotras mismas, nos sentimos mejor.

Había en el grupo dos mujeres que pertenecen a grupos sociales y practican actividades y comentaban que así se sienten más útiles para la sociedad. También hemos hablado sobre la oportunidad que tenemos de descubrirnos en otras facetas.

Algunas mujeres han comentado que ahora sienten tranquilidad y que pueden disfrutar de la vida, se sienten libres para aprender cosas nuevas, para conocer gente nueva y hacerlo sin dar explicaciones.

En la tercera pregunta se planteaba la reflexión sobre qué cosas hacemos por obligación y cuáles porque queremos.

Como opinión personal, quería decir que me ha sorprendido que cuando hemos hablado del cuidado a las personas dependientes de la familia, ocurría que en vez de hablar de las cosas que hacemos porque queremos, hemos justificado que el hecho de cuidar lo hacemos porque queremos y que estamos a gusto.

Me ha parecido que la culpa estaba ahí haciéndose patente con el mensaje de que no se hace por obligación. Otra forma distinta de pensar, me parece que todavía es difícil como por ej. Cuestionarnos si el cuidado a nuestros mayores o hijos se hace porque se quiere o no.

Por último, respecto a la cuarta pregunta sobre la mujer nueva, hay quien ha compartido que se siente más sosegada, más sabia. Ha habido debate también sobre lo de sentirse libre en pareja. Las viudas comentaban que se sienten más libres que algunas casadas. Recomendaban a las solteras que no se casaran porque si no, la libertad se pierde.

GRUPO 2

La primera pregunta ha tenido como respuesta un sí rotundo, somos mucho más conscientes de los cambios. Otra persona ha comentado también que existe diferencia entre las personas que pertenecen a grupos o asociaciones de las que no, de las que están en su casa y no dedican tiempo a eso; el grado de conciencia de las primeras es mayor que el de las segundas.

Opinaba que las que sí pertenecen a grupos y demás, tienen más claro lo que significa igualdad y lo que no...

Los cambios que se aprecian son el conocimiento, el tener más criterios propios, el cuestionamiento del modelo aprendido. Sentir la capacidad de que se puede transformar lo transmitido por generaciones anteriores creando un modelo diferente.

Se ha hablado también de que existe un marketing del empoderamiento, parece que está de moda y se comentaba que ya estamos empoderadas y capacitadas, sólo hay que creérselo.

Respecto a la segunda pregunta se ha comentado que aspectos positivos son la sensación de mayor libertad, el poder decidir sin tener que pedir permiso a nadie, sin sentir culpa. En el grupo había mujeres más mayores, viudas y comentaban que se podían permitir disfrutar. Sentían que se habían quitado lastre al permitirse hacer muchas cosas.

Hemos visto que se ha avanzado mucho en el respeto a las personas y sus circunstancias sin prejuzgar. Por ejemplo ser madre soltera, separarse, entrar y salir sin marido...

La tercera pregunta cuestionaba sobre lo que haces por obligación y lo que haces porque quieres.

Lo primero que ha salido es lo que se hace por obligación y tenía que ver con lo que se hace en casa, el mandato tradicional que obligaba a estar en casa, a hacer la comida, al cuidado, a atender a la familia...

Respecto a lo que haces porque quieres, la respuesta se enfocaba en lo de fuera: salir, disfrutar, ir a un sitio u otro, relacionarme con gente, ir a cursos...

La sociedad te ofrece mucho y ahora puedes hacer muchas cosas.

Las personas más jóvenes comentaban que no habían sentido esta presión y que quizás ocurre que seguimos viviendo como obligación y como impuesto todo aquello que nos han enseñado desde el modelo. Es algo que se puede cambiar si elegimos cómo hacerlo.

Hay algo que debo hacer pero yo decido cómo llevarlo a cabo. Si algo no quiero hacer, no lo hago pero si decido hacerlo que no sea sintiéndolo como una obligación sino como una elección, puedo elegir cómo hacerlo. De esta manera, no estaremos sometidas a la obligación y a la culpa.

Última pregunta sobre la nueva mujer. Consideramos importante ser como somos sin importarnos lo que digan los demás, renovarnos cada día a nivel personal para así poder crecer a diario.

GRUPO 3

Respecto a la primera pregunta de si somos conscientes de los cambios que se han dado en nuestra vida y cuáles eran, las compañeras han contestado que sí y que es importante tener en cuenta las limitaciones de cada una. Por ej las limitaciones físicas, no sentirse tan joven porque tenemos dolencias, malestares que limitan a la hora de hacer actividades como viajar...

Lo que se comentaba también principalmente era que somos conscientes de que tenemos mayor libertad para hacer lo que queremos, lo que nos apetece, que somos capaces de tener diferentes responsabilidades y de que tenemos derechos de los que antes no nos dábamos cuenta como el de empoderarnos y de que puedo cuidar de los que me rodean cuidándome también a mí misma.

Otra persona comentaba que está viviendo su segunda juventud con los cambios practicados en su vida y que se siente joven y vital. Se ha dado cuenta de lo que se ha ido, de lo que ha vivido y del momento presente decidiendo lo que quiere y lo que necesita.

Otra persona más joven comentaba que los cambios los ha sentido a través del crecimiento de los hijos y las hijas, se han repartido las tareas de casa entre todos.

Respecto a la segunda pregunta sobre los aspectos positivos que sentimos desempeñando nuestro papel en la actualidad, se comentaba que se vive igual que antes. Lo que ocurre es hay diferencias en cuanto a las relaciones que mantengo, cómo las cuido, el sentimiento de felicidad al sentirme satisfecha conmigo misma. Sienten una mayor libertad, las relaciones se amplían y los círculos de amistades también al abrirse a otros ambientes.

Una frase que se ha dicho y que considero importante es: “Tengo mis derechos, soy persona que cuida, que se cuida y soy feliz; puedo compartir todos los aspectos de mi vida con otras mujeres.”

En cuanto a la tercera pregunta respecto a lo que hago por obligación y lo que hago porque quiero, se comentaba lo que se hace por obligación aunque también somos conscientes de lo que hago porque quiero.

Las actividades que hago por obligación y las que hago porque quiero a veces las siento compartidas, juntas... se comentaba la importancia de la reflexión para separar lo uno de lo otro.

En los comentarios se apreciaba diferencia en las apreciaciones entre las personas de más edad y las jóvenes. Las jóvenes comentaban que sienten el trabajo como una obligación y que respecto a las tareas domésticas, disfrutaban del hecho de la cooperación, de la distribución de tareas.

Las personas de más edad sin embargo tienen interiorizado que las labores de casa son algo que les corresponde a ellas.

Sobre la última pregunta sobre qué significa para mí ser una nueva mujer, la mayoría ha respondido que no se siente una nueva mujer... tal vez porque no se han puesto a reflexionar sobre ello.

Se comenta también que se siente más apertura y que ha habido cambios en la forma de vivir o de estar.

Como frase final: “No me planteo esta pregunta porque sigo siendo mujer. Lo que ocurre es que me renuevo cada día.”

GRUPO 4

En lo que se refiere a los cambios ha aparecido el tema físico, el hecho de que cuesta más hacer las cosas.

En cuanto a lo psicológico, se ha destacado el momento de la jubilación porque es entonces cuando se abre una puerta al disponer de más tiempo, más espacio, la posibilidad de encontrarse con una misma y con el resto de las compañeras. Piensas en ti, la vida se va y no vuelve y hay que procurar vivirla con intensidad.

Respecto a los aspectos positivos destacaría que los espacios participativos como el de hoy o la pertenencia a una asociación, resultan un aspecto positivo a destacar porque el camino recorrido en ellos nos hace ser como somos ahora.

Las obligaciones y los deseos son parecidos a los ya comentados. Las tareas domésticas pertenecen a lo obligatorio y los deseos están por descubrir.

La nueva mujer está liberada, ha aprendido a decidir, no se siente culpable, se empodera, se cuestiona el “no puedo”, se preocupa por las chicas jóvenes por el ambiente tan tóxico que les llega desde los medios de comunicación, desde internet...