

# Noticias



BOLETÍN N.º 56

## EDITA:

RED DE MUJERES DEL  
MEDIO RURAL DE ÁLAVA  
Sala de concejo s/nº  
01475 Menagaray (Álava)  
Tfno.: 945 399 354  
www.mujeresruralesalavesas.org



Podéis enviar vuestros  
artículos, cartas y opiniones  
a esta dirección o a la dirección  
siguiente:

C/. Gorbea, n.º 2 - 1.º C  
01008 Vitoria-Gasteiz  
Tfno.: 945 21 51 61  
Fax: 945 21 51 60  
red@mujeresruralesalavesas.org



## SOPA DE LETRAS

Estrategias para hacer frente a la soledad no deseada

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| J | R | Y | B | D | K | H | L | E | E | R | Z | D | V |
| K | E | A | S | O | C | I | A | R | M | E | V | D | J |
| O | S | R | E | L | A | C | I | O | N | A | R | M | E |
| A | P | K | D | E | S | C | O | N | E | C | T | A | R |
| A | I | D | Y | U | W | G | Z | M | A | G | Z | H | B |
| P | R | D | C | O | N | O | C | E | R | M | E | Y | P |
| R | A | Y | C | U | I | D | A | R | M | E | P | H | K |
| E | R | I | W | A | P | O | Y | A | R | M | E | K | S |
| N | R | E | Í | R | M | E | B | Z | B | K | P | R | F |
| D | D | T | K | K | A | G | R | A | D | E | C | E | R |
| E | K | F | E | J | E | R | C | I | T | A | R | M | E |
| R | U | P | A | M | A | R | M | E | G | S | I | J | D |
| Z | N | L | U | A | C | T | I | V | A | R | M | E | L |
| N | I | L | U | S | I | O | N | A | R | M | E | J | X |

- o **Activarme:** tener una o varias actividades que me mantengan con algo que hacer cada día.
- o **Agradecer:** cada mañana, desde que me levanto de la cama, por el regalo que supone la vida.
- o **Amarme:** quererme y aceptarme a mí misma, con mis talentos y mis imperfecciones.
- o **Aprender:** descubrir y conocer algo nuevo, por el placer de aprender.
- o **Asociarme:** participar en asociaciones es una salida siempre, y más cuando nos hacemos mayores.
- o **(Auto)Conocerme:** conocer qué siento, cómo me siento, por qué me siento así.
- o **(Auto)Cuidarme:** tener rutinas básicas como levantarse de la cama, asearse, comer, hacer ejercicio...
- o **Apoyarme:** en personas de confianza, que no me juzguen, que me acompañen.
- o **Desconectar:** Procurar desconectar, todo lo posible de tanta información tóxica.
- o **Ejercitarme:** pasear, hacer gimnasia, hacer ejercicio...
- o **Ilusionarme:** buscar pequeños objetivos cada día que me motiven.
- o **Leer:** para viajar, soñar, aprender, adentrarme en lo que leo y ahuyentar malos pensamientos.
- o **Reírme:** una gran estrategia, junto con el humor, para sentirme bien.
- o **Relacionarme:** con personas con las que tenga confianza y me sienta bien.
- o **Respirar** y prestar atención a los pensamientos para que no se vayan a las circunstancias, pasado y futuro que no podemos controlar. Estar todo lo posible en el momento presente. Centrar la mente (los pensamientos) en dar la mejor respuesta a esas circunstancias.

Y muchas más: relajarme, meditar, bailar, bailar, soñar, crear, pintar, restaurar muebles, hacer manualidades, pasear, cantar, escuchar música, hacer cursos on-line, probar a hacer recetas nuevas, escribir...

### TELÉFONOS DE INTERÉS

Red de Mujeres del Medio Rural (945 215 161)  
Teléfono 24 horas de atención a la víctima de violencia  
machista del Gobierno Vasco (900 840 111)  
Diputación Foral Araba (699 566 399 / 945 151 015)  
Teléfono de emergencias (112)  
Directorio de los Servicios sociales de Base  
<https://bit.ly/directoriosbase>

# Noticias



DICIEMBRE 2020

BOLETÍN N.º 56

## EDITORIAL

*Año 2020. ¿Quién pensaba que sería así? Año en el que un virus inesperado ha puesto patas arriba la vida de las personas. Año en el que, "lo esencial", se volvió visible para los ojos: los **cuidados** de las personas y del medio rural son esenciales para sobrevivir. Todo lo demás, puede esperar.*

*Se habla mucho de poner los cuidados en el centro. Labores esenciales no reconocidas, malpagadas e invisibilizadas que no se echan de menos hasta que desaparece la persona (generalmente mujer) que los hace. Desde aquí, un **reconocimiento a todas las personas que nos cuidan**, sin y con retribución económica (personal sanitario, personas agroganaderas, cuidadoras internas, trabajadoras del hogar, madres, tías, abuelas, hijas y también, padres, parejas, tíos, abuelos, hijos, que se corresponsabilizan con las labores de cuidados).*

*Hemos considerado necesario acercarnos a conocer diversas maneras de vivir las **soledades en el medio rural de Álava** que, con la pandemia, se han amplificado. No es lo mismo estar sola porque así lo deseamos, que estar sola porque no te permiten relacionarte con otras personas, o sentirse sola, por no tener personas cerca, o aunque las tenga.*

*En este tiempo pandémico nos han hecho paralizar nuestra vida cotidiana, nuestras actividades culturales, deportivas y asociativas. Esas actividades que nos permiten relacionarnos, se han parado. Y, a pesar de ello, hemos puesto en marcha nuestra creatividad y capacidad para superar dificultades, y hemos intentado **conectar** con nosotras mismas y con las personas que nos importan. No nos ha quedado más remedio que aprender a utilizar herramientas tecnológicas que nos permiten conectarnos, aunque sea virtualmente, con las personas que nos importan: familia, amistades... y vemos que no es tan complicado. Tener motivos para aprender algo nuevo, ¡siempre ayuda!*

*Así que, dadas las circunstancias, tenemos que seguir tejiendo redes de apoyo mutuo, aunque sea conversando cada cierto tiempo. Por eso, hemos puesto en marcha **encuentros virtuales** que nos mantengan conectadas con otras personas, que nos permitan conocer otras realidades, vivencias, experiencias que, sin duda, nos enriquecerán.*

*También es tiempo para **escribir** sobre nosotras o para crear ficciones que nos ayuden a sacar pensamientos, miedos, sueños, dudas... y volcarlas en un papel, en un documento de ordenador y, por qué no, compartirlo en Internet, por Whatsapp o en un blog, porque nosotras, las mujeres del medio rural, ¡también contamos y tenemos mucho que contar!*

**¡Os deseamos que el año 2021 esté lleno de proyectos ilusionantes!**

## SUMARIO

1. Editorial.
2. Noticias de la RED.
3. Temas de interés.
4. Sopa de letras.

## CONVENIO CON LA DIPUTACIÓN FORAL DE ÁLAVA

*El año 2020 la Red de Mujeres del Medio Rural de Álava firmó un convenio de colaboración con la Diputación Foral de Álava para el desarrollo de nuestras actividades anuales, centradas este año en las soledades en el medio rural de Álava.*

*Este convenio es un reconocimiento al trabajo en red que llevamos realizando durante más de 20 años con asociaciones de mujeres del territorio alavés, acercando diversos temas de interés y de actualidad, y con la igualdad entre mujeres y hombres y la cohesión rural-urbana como ejes transversales de trabajo.*

*Durante el año 2020 ha continuado también el convenio con el Instituto Foral de Bienestar Social, para desarrollar el programa Etxezain, que pone en relación a familias que necesitan una ayuda en su hogar para el cuidado de personas o de la vivienda, con mujeres que trabajan en el sector de cuidados domésticos.*

## PROGRAMA ETXEZAIN. UN PROGRAMA PARA EL CUIDADO Mediación entre familias y empleadas de hogar

El programa ETXEZAIN surge en el año 2004 en un convenio que se establece entre la Red de Mujeres del Medio Rural de Álava y el Instituto Foral de Bienestar Social de la Diputación de Álava. Se trata de un programa de intermediación entre familias que necesitan una ayuda bien en tareas de la casa o bien en el cuidado de personas con mujeres empleadas de hogar. Este servicio se realiza de manera gratuita para las familias y las trabajadoras.

Somos conscientes de la realidad del medio rural y de la importancia de buscar diferentes modos de que las personas que en el vivimos puedan acceder a ayudas para el cuidado bien sea

para personas mayores o para niñas y niños, facilitando así la conciliación de la vida laboral y familiar y mejorando la calidad de vida de las personas y de los pueblos.

A través de las mediadoras, que trabajan en Zuia, Aiala, Añana y Llanada Alavesa, se pone en relación a familias empleadoras y a las empleadas tratando de facilitar los acuerdos entre ambas partes. Ayudamos a identificar la necesidad de cada familia y buscamos la solución que mejor encaja. Y ello se hace con la premisa de que las trabajadoras dispongan de unas condiciones dignas, con contrato y con alta en la seguridad social.

Estamos entusiasmadas con este programa los años de experiencia nos devuelven una valoración muy buena de este servicio tanto por los plazos en los que se realiza la propuesta de intermediación, como por el seguimiento para que todas las partes estén satisfechas del trabajo que se realiza.

### Nuestros objetivos son los siguientes:

- ⇒ Contribuir al desarrollo rural, mejorando los servicios del entorno y cubriendo las necesidades de cuidado y atención de las labores domésticas detectadas en el medio rural.
- ⇒ Posibilitar la inserción social de mujeres de Álava con dificultades especiales facilitando acceso al mercado laboral o proporcionando otras vías de inserción.
- ⇒ Facilitar servicios que posibiliten la conciliación de la vida laboral, personal y familiar de mujeres y hombres.

### CONTACTOS

Añana, Aiala y Zuia: Edurne - 656 700 691 • Llanada Alavesa: Elvira - 625 349 696

E-mail: [red@mujeresruralesalavesas.org](mailto:red@mujeresruralesalavesas.org)

## DEL ENCUENTRO ANUAL DE LA RED A ENCUENTROS VIRTUALES

Debido a la situación de confinamiento y a las limitaciones para podernos desplazar entre municipios, se decidió suspender el Encuentro anual de la RED, que este año iba a reflexionar sobre las soledades en el medio rural de Álava. En su lugar, se pusieron en marcha **encuentros virtuales** en grupos reducidos con cuatro mujeres y una dinamizadora como acción de acompañamiento y de encuentro periódico entre mujeres, dado que muchas echan de menos poder realizar actividades y socializar con otras personas, al no poder salir de sus lugares de residencia.



*No queda más remedio que utilizar las tecnologías en momentos de confinamiento.*

*El chip no cambia de la noche a la mañana, ¡¡pero vamos a intentarlo!!*

*Llega el invierno, se hace duro estar en casa todo el día...*

*¿Qué tal encontrarnos cada cierto tiempo para tener un espacio de encuentro, escucharnos, animarnos y sentirnos acompañadas?*



### Objetivos

- Crear un espacio de encuentro para relacionarnos, para escuchar, compartir y aprender
- Compartir herramientas para hacer frente a la soledad.
  - Grupo en sí, ya es una herramienta para paliar la soledad.
- Crear unos lazos de apoyo mutuo, autoayuda.
- Favorecer la autonomía del grupo a través de la creación de relaciones interpersonales.

### ¿Te interesa participar?

Escribe a [red@mujeresruralesalavesas.org](mailto:red@mujeresruralesalavesas.org) o llama al 660 369 473 (Mentxu)

## PROYECTO SOBRE SOLEDADES EN EL MEDIO RURAL DE ÁLAVA

La Red de Mujeres del Medio Rural de Álava, en el marco de un convenio con la Diputación Foral de Álava, a lo largo de 2020 ha llevado a cabo un mapeo sobre soledades en el medio rural de Álava, y sobre algunos de los recursos y de las iniciativas en marcha para acompañar a las personas que se sienten solas.

El propósito de realizar este mapeo es **visibilizar diversas situaciones de soledad en el medio rural alavés**, contando para ello con la participación de las mujeres de la RED y otras mujeres y hombres que han colaborado en reflexionar sobre las situaciones de soledad y las acciones informales y formales existentes para paliarlas en sus concejos.

Este mapeo, que es una pequeña muestra de lo que sucede en el Territorio Histórico de Álava, ha servido para identificar, de forma subjetiva, diversas realidades de soledad en algunos concejos, identificar buenas prácticas informales de acompañamiento a las personas en situación de soledad no deseada, y definir propuestas de intervención, teniendo en cuenta los recursos que ya existen a nivel institucional y sociocomunitario.

No existe un fenómeno específico y definido de lo que es "soledad". Hay cierta relación entre las diferentes vertientes de la soledad, pero vivir en solitario, el aislamiento y la soledad no deseada, son conceptos diferentes y complejos (MATÍA, 2020: 15)<sup>1</sup>.

La soledad afecta a numerosas personas (criaturas, jóvenes, mayores, jubiladas, con o sin pareja, con o sin criaturas, en las grandes ciudades y en el medio rural). Mientras que para unas personas se trata de un sentimiento doloroso no deseado, que no saben cómo afrontar, para otras se trata de una elección (FREIXAS, 2013: 215)<sup>2</sup>.

### Vivir en solitario

- Personas que se encuentran bien viviendo con ellas mismas

### Aislamiento social

- Personas que no tienen contacto o tienen un contacto mínimo con otras personas

### Soledad no deseada

- Personas que se sienten solas: perciben, experimentan y exteriorizan su aislamiento social y la falta de relación y de comunicación con otras personas

<sup>1</sup> FUNDACIÓN MATÍA (2020). *Bakardadeak. Explorando soledades entre las personas que envejecen en Gipuzkoa*. Donostia: Diputación Foral de Gipuzkoa

<sup>2</sup> FREIXAS FARRÉ, Anna (2013). *Tan frescas. Las mujeres mayores del siglo XXI*. Barcelona: Paidós.

La **percepción subjetiva** de soledad tiene mucho que ver con las circunstancias personales, anímicas, históricas, con la calidad de las relaciones y con el mundo interior de las personas (FREIXAS, 2013: 215).

La soledad percibida, no es un fenómeno estrictamente relacional. Por ejemplo, que una persona esté acompañada y cuente con una red social no lleva consigo la presencia de una relación de confianza o la ausencia de sentimientos de soledad, de la misma manera que vivir en solitario no conlleva directamente la presencia de aislamiento o sentimientos de soledad. **La pérdida** (de personas, de la salud, de la autonomía, del status, de las actividades, de los roles desempeñados...), es uno de los elementos desencadenantes más comunes de la soledad no elegida (MATÍA, 2020: 11).

*Sentimos soledad cuando nos parece que tenemos un escaso nivel de contacto con otras personas o que el que tenemos no tiene la calidad suficiente; cuando evaluamos que hay un desfase entre la cantidad y calidad de nuestras relaciones sociales actuales y las deseadas. En realidad es como si tuviésemos un termómetro interior que nos indica si nuestras relaciones interpersonales son lo que esperamos o se sitúan por debajo de lo deseado (FREIXAS, 2013: 215).*

En la web de la RED, podréis encontrar más información sobre los resultados de este trabajo <https://bit.ly/REDsoledades>

## Algunos testimonios de vivir las soledades

*Tras superar la pérdida de mi pareja, con quien estaba muy unida, he aprendido a vivir de nuevo. Ahora, a quienes se quedan viudas, les digo: "si tienes ganas de viajar, de salir, de charlar, ¡cuenta conmigo!*

*No echo de menos salir ni viajar, porque ya lo hice cuando pude. Ahora, las circunstancias de enfermedad de mi pareja me hacen estar pendiente de él todo el tiempo. Intento aceptar lo que me ha tocado vivir y tener tiempos para mí.*

*En estos momentos, deseo disfrutar de la soledad, de estar conmigo. Pienso que tras superar un duelo, hay que aprender a estar sola. Si más adelante deseo estar con alguien, es por estar con esa persona, no para cubrir ningún vacío.*

*Tras superar la pérdida, no incrementó mi dolor pensar cómo sería mi vida en el futuro. Aprendí a vivir aquí y ahora.*

*Me siento muy sola. Antes mi vida estaba llena de actividad. Me sentía útil. Ahora apenas tengo contacto con mi familia.*

*Con la pandemia, he tenido ansiedad, al sentir que no podía salir de casa, ni relacionarme, ni hacer las actividades que hacía para estar entretenida.*

*Durante el confinamiento he estado sola, pero no me he sentido sola. En el pueblo hay muchas labores para entretenerse y no he tenido sensación de estar encerrada entre cuatro paredes. Si hubiera estado en el piso de Vitoria, habría sido peor.*

*Emocionalmente me siento como una montaña rusa. Me separé hace unos meses. Hay días en los que necesito más contacto humano. Pero me siento más yo que nunca, estando conmigo misma. He estado con el COVID y esa soledad no deseada por estar enferma, es la que no le deseo a nadie.*

*Hasta que llegó el COVID no me sentía mayor. Pero las directrices que daban por edades me hicieron, de repente, encasillarme en un grupo de riesgo. Pasado el susto inicial, intento seguir con mi vida de la mejor manera posible, manteniéndome activa mental y físicamente.*

# temas de interés

## TALLER DE ESCRITURA CREATIVA: EN EL MEDIO RURAL DE ÁLAVA, NOSOTRAS CONTAMOS



Durante el mes de noviembre y de diciembre, con la financiación de Emakunde, en el Centro Cívico de Salburua de manera presencial; y por Whatsapp y videoconferencia, de manera virtual, se ha desarrollado un taller de escritura creativa de la mano de Maite Alejo Oñate.

Las participantes, en las distintas sesiones han ido dejándose llevar con su imaginación por el papel, siguiendo las claves, pistas, pautas y consignas de la formadora. Los textos que vienen a continuación son una pequeña muestra de los trabajos creados por las participantes.

### Me acuerdo de... (post coral)

1. Me acuerdo de lo frías que estaban las sábanas en el invierno.
2. Me acuerdo del calorcito que daba la gata encima de mi cama en invierno.
3. Me acuerdo de la sensación de libertad y poder que sentía volviendo con las vacas a casa las noches de luna.
4. Me acuerdo de los tirabuzones que me hicieron el día de mi primera comunión, y de la cara de espanto que puso mi madre cuando me vio llegar de la peluquería.
5. Me acuerdo de las noches interminables de cháchara con mis amigas.
6. Me acuerdo del primer momento que vi a mi hija y las sensaciones que recorrieron mi cuerpo.
7. Me acuerdo del olor a carburo del candil y de la imagen de mi padre leyendo bajo su luz temblorosa.
8. Me acuerdo del placer de meterme en la cama con el brasero dentro.

Para leer hasta 56 recuerdos, entra en <https://bit.ly/REDrecuerdos>

### Escribir

Sentada ante la página en blanco, me dispongo a hacer lo que me ha... ¿aconsejado?... ¿mandado?... ¿prescrito?...

*Sí, ya verás cómo te sienta bien, no el primer día ni el segundo ni el tercero (vale, ya lo entiendo) pero, a la larga, hará su función, cumplirá con su cometido (¿A la larga? ¿Cómo de larga?) ¡Ah! y otro paréntesis más: (¿Qué función se supone que debe cumplir? ¿Cuál es su cometido?).*

*No regatees de ese modo y escribe. Eres hábil con las palabras, confía un poco y verás que la larga es bien corta.*

Quien me ha recomendado que escriba es mi terapeuta (palabra imprecisa que abarca todas y evita nombrar la que de verdad es) que le ha dado por decir últimamente que le preocupa mi soledad.

**Escribir me ha permitido comprender e interpretar mis vivencias**

Yo no me siento sola, bueno, a veces sí, un poco. Como todo el mundo ¿no? ¿Quién va preguntando por ahí a las demás personas si se sienten solas?

A veces, alrededor de una mesa, cuando el calor de la conversación nos ha templado por dentro y por fuera, surgen confidencias, confesiones y comentarios que jamás nos hubiéramos atrevido a hacer con las defensas en su sitio.

*Es que estás sola y me preocupa ¿Qué es lo que te preocupa? ¿Que me vuelva una rara?*

Pues anda que no hay gente rara bien acompañada.

*¿Que me encierre en mi mundo? ¿Que me invada la tristeza?*

Sonríó al releer esta página de mi diario. No hace mucho que escribía estas palabras y pienso en lo contradictorias que podemos llegar a ser. Pluralizo porque he comentado con varias personas, de mi entorno más íntimo, que escribo todos los días. Y el efecto que está teniendo en mí.

Por una parte disfrutamos de la conversación y de la relación y, por otra, necesitamos tiempo de silencio, de ir hacia adentro, disfrutar de esa soledad elegida. Una sabia amiga me dijo hace poco que eso no es que seamos contradictorias, es que somos así de completas. Y creo que tiene toda la razón.

Escribir cada día, desde mi propia experiencia, me ha permitido comprender e interpretar mis vivencias, y escribir desde lo vivido me hace más consciente de mis propios sentimientos y contradicciones.

Y, ¿por qué no?, me hace comenzar a intuirme mucho más completa.

Cierro el diario y sigo sonriendo. Es una sonrisa agradecida.

**Maite Alejo Oñate**

## Autorretrato: una más en el camino de la vida

SOY YO, una más. Persona, mujer, hija, esposa, madre, abuela, profesional..... y, sobre todo, una caminante del camino de la vida. En ese camino he ido aprendiendo y evolucionando, desde que comencé el camino, hace ya más de 71 años. Y quiero seguir haciéndolo hasta el final.

La niña que inició el camino creaba su mundo de fantasía, de príncipes y princesas donde todo era como ella quería y deseaba. ¡Para algo era ella la creadora! Esa niña también tenía una parte interior que reflexionaba y buscaba el sentido de lo divino y de lo humano. Hacía, y se hacía, muchas preguntas, quería comprender la parte de dolor que tenía dentro.

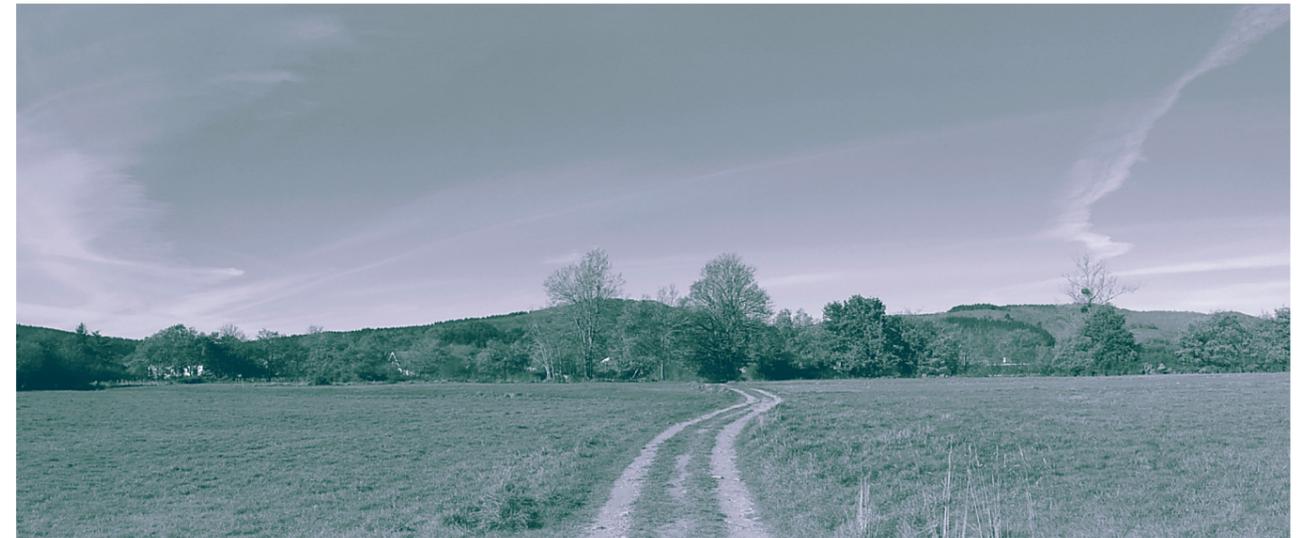
La niña creció y seguía creyendo en los príncipes y seguía queriendo saber y comprender. Era alegre y feliz, esperando que sus sueños se cumplieran y que apareciera su príncipe. Vivió disfrutando la vida a tope y apareció el príncipe y se sintió la más feliz del universo y ella siguió soñando en una vida maravillosa al lado de su príncipe. Y tendrían hijos y comerían perdices.

Y creció más y descubrió que no era feliz, que algo fallaba en su sueño y sufrió, y sufrió. Sufrió hasta llegar bien adentro de sí misma y darse cuenta del error. El GRAN ERROR, de esperar que su sueño del príncipe azul se realizara, de esperar que, desde fuera, le hicieran feliz.

No podía sufrir más, estaba cansada de esperar, incluso asustada de a dónde le llevaría el gran pozo de sufrimiento en el que estaba metida y un día dijo, ¡¡¡BASTA!!!!

Y tomó una decisión: SER FELIZ, dependiendo únicamente de sí misma, dejar de seguir esperando que la realidad fuera como ella soñaba. Se puso en acción y trabajó mucho. No fue nada fácil. Hubo muchos bajones, pero el camino estaba claro: que su mundo emocional dependiera de ella y de sus logros. También le ayudó, a seguir y no parar, el miedo a volver a caer en el pozo de dolor.

Caminó sin parar, aprendiendo y creciendo. La vida fue dándole oportunidades y, sobre todo, la recompensa de sentirse bien con lo que hacía. Por fin, un día, se paró, miro a su alrededor y vio por primera vez. ¡Tenía una



realidad que era como había soñado muchas veces y no la había visto! Lo que hacía era comparar lo que era, con lo que ella quería que fuera. Y había pasado años queriendo cambiar a las personas y cambiar la vida para que fueran tal y como ella había soñado. Se dio cuenta de que eso era UN GRAN ERROR pues cuando amas a alguien, tienes que aceptarlos y amarlos tal y como son. Solo así podrán brillar, ser lo que deseen ser. Así que lo que realmente cambió no fue la realidad, sino la forma de mirarla. Y eso, lo cambió todo.

“  
**El aprendizaje  
continúa y cada  
día aprendo a  
amarme y amara  
los demás más  
y mejor.**  
”

En este momento de mi vida, gracias y a pesar de mis errores y gracias a no haber sido feliz, he crecido tanto y soy lo que soy. Doy gracias a mis sueños, a mi parte vulnerable y reflexiva y a la fuerza interior que me impulsa. Me acepto y trato, cada día, de ser yo la que me hago cargo de mí misma. Me acepto con mi desorden, mi pereza, mis imperfecciones, inseguridades y mi caos, pues, con todos ellos, he ido caminando y me siento orgullosa del recorrido.

El aprendizaje continúa y cada día aprendo a amarme y amar a los demás más y mejor. Soy feliz viendo a mi familia feliz y teniéndoles cerca, pero dejando que vuelen libres y con confianza.

Cada vez soy más consciente de mí adentro y pido esa consciencia para el mundo, pues creo que solo viviendo desde dentro se consigue la felicidad y solo desde ahí podemos amar y comprender a los demás.

Vivo y quiero seguir equivocándome y aprendiendo. Me gusta estar con las personas, escucharlas y aprender de ellas, ayudar a que se sientan bien, compartir y transmitir mi aprendizaje para que, si es posible y les sirve, aprendan sin sufrir tanto. Tengo esa esperanza, o esa fantasía. Es mi niña soñadora, que sigue acompañándome en el camino, siempre.

Me gusta cada vez más estar sola con mis reflexiones para seguir buscando el sentido de lo divino y de lo humano y, gracias a esos espacios, cada vez aumenta más mi certeza de que solo viviendo desde el corazón, con agradecimiento y confianza en nosotras y en la vida, seremos plenamente felices y el mundo será un lugar mejor, de amor y de igualdad. No puede haber igualdad si no la sentimos en el corazón y cada persona tiene que ocuparse de sí misma, y dejar de esperar y de culpar a las de afuera.

Quizás sea una utopía, un sueño, pero ¡que no nos falte nunca una utopía que guíe nuestro camino! Pues lo importante es el camino, no la meta.

**Marian Urrechu Reboiro**

*La niña creció,  
y creció más  
y descubrió que  
no era feliz,  
que algo fallaba  
en su sueño  
y sufrió.*

*“Me gusta  
cada vez más estar sola  
con mis reflexiones para  
seguir buscando el sentido  
de lo divino y de lo  
humano”*