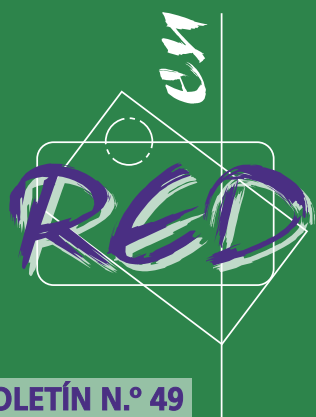


Noticias



BOLETÍN N.º 49

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



PARA PENSAR

RECETA NAVIDEÑA PARA TODO EL AÑO

*Se combinan en abundancia
y generosa porción,
una constante dosis de confianza
y otra de reflexión.*

*Removemos la mezcla con
seguridad y energía.*

*Y para optimizar el resultado
añadiremos cada día*

*las cantidades precisas de la siguiente
condimentación:*

- 1.º - *Pensamientos Positivos:*
(todas sabemos como son)
- 2.º - *Alegría y Entusiasmo:*
(siempre es buena ocasión)
- 3.º - *Intenciones y Proyectos:*
(rebúscalos en cualquier cajón)
- 4.º - *Sosiego y Meditación:*
(es decir, que nos guíe el corazón)
- 5.º - *Y por último, lo más importante
de toda esta preparación*

COMPARTIR LA RECETA

*Es la mejor opción, porque con apoyo
y cariño todo sabe mejor.*

PEPI ZAMBRANO-AGURAIN

Feliz Navidad

*Que el año nuevo venga cargado
de gran fuerza y energía para poner en
marcha vuestros mejores propósitos
y los sueños se hagan realidad*

Noticias

DICIEMBRE 2013

BOLETÍN N.º 49

EN



EDITORIAL

Hola de nuevo amigas,

Ha pasado un año desde la última vez que nos encontramos en estas páginas y aunque la vida aparentemente no haya cambiado mucho, aunque la situación económica y social no haya mejorado, ahora que se acerca el final del año os queremos invitar a hacer un ejercicio más interesante, el de mirar dentro de cada una de nosotras e indagar en cuales son los cambios que dentro de nosotras se han producido, buscar si junto con las canas y las arrugas hemos ampliado nuestros saberes.

Los grandes cambios, los cambios políticos y económicos no suelen estar a nuestro alcance, dependen de otras personas, pero sí que cada una de nosotras podemos cambiarnos a nosotras y nuestro entorno más cercano y todo ello depende de nuestra actitud.

Estamos en época de regalos y os queremos proponer lo siguiente. ¿Recordáis los exámenes de conciencia que cuando éramos pequeñas nos decían que teníamos que hacer cada noche? Pues algo parecido, queremos proponeros que cada noche cada una de nosotras encontremos un momento para repasar el día e identificar los "regalos" de afecto y de cariño que las personas de nuestro entorno nos han hecho. No se trata de buscar grandes gestos, sino esos pequeños e importantes como una sonrisa sentida, una palabra de cariño, un abrazo,..., esos pequeños gestos que hacen que nos sintamos queridas e importantes y que podamos afrontar la vida y el nuevo año con ilusiones renovadas.

Pero además os invitamos a que vosotras también "regaléis", que ofrezcáis vuestro afecto, vuestras sonrisas sinceras a las personas de vuestro entorno, a las personas con quienes convivimos y también a esas amigas que nos encontramos por la calle,...

Dice una regla de la comunicación humana que en la medida que nos comunicamos de una manera incrementamos la posibilidad de recibir lo mismo de las personas de nuestro entorno. Y si estamos en una época de cambios nada mejor que iniciarlos de nosotras mismas en vez de esperar a que otras personas los lleven a cabo.

Una conocida frase de Gandhi dice: "Si quieres cambiar el mundo, cámbiate a ti mismo", desde este espíritu y desde esta actitud estamos intentando encaminar los proyectos que desde la Red de Mujeres del Medio Rural de Álava estamos desarrollando, con el propósito de mejorar nuestro medio rural, pero desde el cambio de las personas, de las mujeres, un cambio en el que ya llevamos muchos años trabajando, eso que hemos llamado empoderamiento, esa lucha por conocernos a nosotras mismas y desarrollar lo mejor que cada una de nosotras tenemos y así tejiendo redes sumar sinergias y construir un mundo mejor, de momento empezaremos por nuestras casas, nuestros pueblos, nuestras asociaciones,... y por este año 2014.

ZORIONAK!!!

SUMARIO

1. Editorial.
2. Noticias de la RED.
3. Las Asociaciones de Mujeres del Medio Rural de Álava.
4. Temáticas de interés.
5. Para pensar.

SI BIEN TE QUIERES NO TE HARÁS SUFRIR

Hay una diferencia entre el dolor y el sufrimiento. El dolor es inevitable, y se siente cuando tenemos que renunciar a algo que nos hace felices. Duele la muerte de alguien querido, el desamor, la decepción, las separaciones forzadas, la frustración...

Y otra cosa es el sufrimiento. El sufrimiento lo construimos, lo alimentamos, lo engordamos y lo hacemos creer. Nosotras solitas.

Las mujeres, a las que se nos ha enseñado a construir nuestra autoestima en torno a la aceptación de los demás, que hemos aprendido a querernos en función de cuánto y cómo nos quieran, hemos aprendido a construir un sufrimiento que siempre es más grande que el dolor, y que hace mucho más daño.

Continúa en la página N.º 7

XV ENCUENTRO DE LA RED DE MUJERES DEL MEDIO RURAL DE ÁLAVA. "VALORES EN IGUALDAD"

Bajo este título "VALORES EN IGUALDAD" hemos celebrado de nuevo el encuentro anual el pasado 14 de Diciembre en Izarra. Y os preguntaréis porqué este tema. Consideramos que las mujeres siempre hemos sido muy activas en la educación de nuestro hijos e hijas y también en nuestra educación permanente y los valores siempre han estado guiando nuestras actuaciones a veces de una manera clara y otras muchas casi sin darnos cuenta. Estos valores con los que queremos vivir y con los que queremos contribuir a que el mundo y la vida de cada una de nosotras sea mejor, creemos que tiene mucho que ver la igualdad y por eso pensamos queremos reflexionar sobre nuestros valores y los de la igualdad.

En la apertura finalmente no pudimos contar por enfermedad con la presencia de Marta Alaña, la Diputada Foral de Asuntos Socia-

les, pero sí fuimos recibidas por el alcalde de Urkabustaiz, José Antonio López y contamos con la presencia de Izaskun Landaia Directora de Emakunde a quien recibíamos por primera vez en este cargo y que participó en gran parte de la jornada, desde su cercanía de mujer rural.

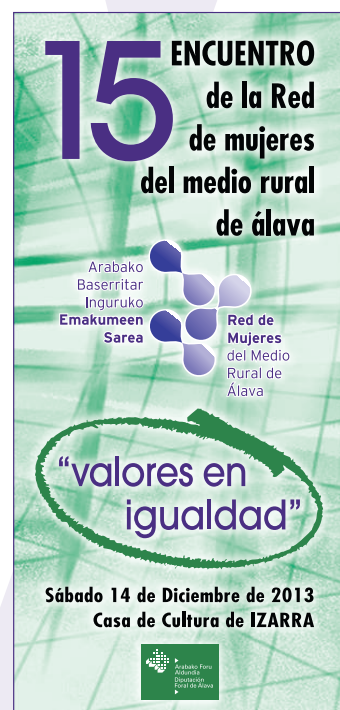
La ponencia corrió a cargo de Elo Mayo Cabero, conocida de muchas de nosotras por su trayectoria en temas de igualdad y que nos ofreció una interesante visión del feminismo desde su propia vivencia como mujer feminista y militante. Elo realizó un recorrido por esa historia personal, que a la vez lo es en muchos casos del feminismo para acabar presentando los valores que a su juicio forman parte del feminismo y que retomando la Revolución Francesa son: libertad, igualdad, fraternidad. Nos habló de la libertad como elemento esencial, la libertad de cada una de las mujeres para elegir su destino, elegir su profesión, su maternidad y sus roles. También compartió con nosotras la necesaria solidaridad entre mujeres, eso que Marcela Lagarde llama la sororidad entre las mujeres, pero también del papel de los hombres para llegar a la igualdad. En definitiva nos habló de un feminismo inclusivo entre mujeres y hombres, pacífico y conciliador con las mujeres como protagonistas de nuestra propia vida desde nuestra capacidad de elección.

Alguno de los comentarios del descanso eran muy halagadores hacia Elo, junto con las felicitaciones por su ponencia, muchas de las mujeres presentes le hicieron llegar que habían entendido qué es el feminismo y que coincidían con esa visión.

Tras el descanso nos juntamos en grupos para poder reflexionar, porque no queremos quedarnos en la teoría, queremos pasar a la acción, queremos retomar esa frase del movimiento feminista "lo personal es político", pero también queremos que lo político sea personal. Por eso este espacio de reflexión sobre nuestros propios valores y sobre el cambio de esos valores a lo largo del tiempo terminó con un reto, que cada una fuésemos capaces de señalar un compromiso personal, un comportamiento en que esos valores queden reflejados, por ejemplo imaginaos que eso de la sororidad o nuestra lucha contra la misoginia la desarrollamos desde el compromiso personal de no criticar a otra mujer y como este muchos ejemplos.

¿Te animas a este reto y comprometerte?

Por último el encuentro terminó de una manera muy agradable, con la participación del Coro de la Escuela de Música de Urkabustaiz que nos ofreció un pequeño repertorio navideño que hizo las delicias de todas las asistentes.



LOS SABERES DE LAS MUJERES

El proyecto "Visibilidad y (re)conocimiento de los saberes de las mujeres rurales de Álava" subvencionado por la Diputación Foral de Álava está enmarcado en un programa más amplio de empoderamiento y recuperación de saberes de las mujeres del ámbito rural de Álava.

Con ayuda de Internet y las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), este proyecto pretende visibilizar, reconocer y transmitir los conocimientos y saberes de las mujeres rurales de Álava



para que las generaciones más jóvenes, que quizá dominan el uso de las herramientas y dispositivos tecnológicos pero tienen poca experiencia vital, pongan en valor la sabiduría de sus antecesoras.

El momento social actual está marcado por la palabra crisis y todo lo que ello conlleva, pero no es la primera, ni será la última crisis que vivimos. Las mujeres de una edad recuerdan muchos momentos en los que ha sido necesario aprender a vivir desde una economía de subsistencia, eso que hoy llamamos decrecimiento. Y las mujeres han sido las protagonistas escondidas de esos procesos, mucho más las mujeres rurales que han sido las auténticas gestoras de las economías familiares.

Desde este proyecto de empoderamiento queremos recuperar los saberes tradicionales de las mujeres apostando por tejer redes solidarias donde los saberes y los conocimientos ocultos y desvalorizados, se visibilicen y reconozcan como valores vitales que abogan por la sostenibilidad, el bien común, el decrecimiento y la solidaridad, principios de una nueva economía que pone en el centro de su desarrollo a las personas, eso sí, en igualdad efectiva de condiciones.

Queremos entrelazar lo tradicional con lo actual. Son numerosas las posibilidades que ofrecen Internet y las TIC para avanzar hacia el empoderamiento y participación activa de las mujeres en la vida social, económica y política. Sin embargo, la brecha digital sigue siendo una barrera estructural para hacer posible que las mujeres puedan (in)formarse, comunicarse y participar en la esfera pública en condiciones de igualdad.

Si nos centramos en el perfil de mujeres rurales, las ventajas de utilizar Internet en su día a día, son aún más importantes, ya que es una manera de poder estar conectadas con otras mujeres para compartir experiencias, conocimientos, participar en el diseño de actividades y proyectos trabajando de forma colaborativa siendo altavoces de las actividades que se realizan en sus asociaciones, barrios, municipios (o sus propios pensamientos).

Agradecemos a los ayuntamientos que amablemente nos han cedido espacios en sus bibliotecas y casas de Cultura para realizar las reuniones, a la red KzGunea por facilitarnos el acceso a sus centros y el uso de sus equipos informáticos. Finalmente, gracias a Miriam Ocio Saenz de Buruaga (coordinadora), Amaia Intxaurregi (psicóloga), David Busto Izquierdo (documentalista) y Mentxu Ramilo (facilitadora) por su dedicación al proyecto.



Grupo de Izarra. De izquierda a derecha: Nati Urtaran Ugarte, Mentxu Ramilo Araujo, Benita Goikuria Eguiluz, Ana Mari Urtaran Arriba y Begoña Zurbitu Angulo



Grupo de Llodio. De izquierda a derecha: Mentxu, Aureli, Charo, M.ª Jesús, Mari y Tere

R LAS ASOCIACIONES DE MUJERES DEL MEDIO RURAL DE ÁLAVA

VALORES PARA CONSTRUIR FELICIDAD

Uniendo el mensaje de mi felicitación con la reflexión del encuentro sobre valores me he animado a escribir este artículo. Confió que os guste y os anime a hacer vuestro el reto que encierra.

“Que el Amor, el Perdón y el Agradecimiento sean las herramientas con las que construyas Tu Felicidad”

Vimos en el encuentro, que sin ser muy conscientes de ello los valores estaban en la esencia de nuestra forma de vivir. Vimos que todos tenemos valores muy importantes que nos definen como personas, pues son los valores los que dan valor a los seres humanos, determinan y regulan la convivencia. El tipo de sociedad, está marcado por los valores que guían a los hombres y mujeres que forman esa sociedad.

Hay muchos valores individuales, familiares, regionales, sociales, éticos, morales, políticos, estéticos, etc. Hay jerarquías que determinan la importancia y prioridad que se da a unos valores sobre otros. Incluso observamos que el contenido de cada valor puede variar de una generación a otra, de una sociedad a otra, incluso entre personas.

Y nos quedó claro que todos los valores, su jerarquía y contenido, empiezan en la persona. Son personas las que toman las decisiones sea en el ámbito de la vida cotidiana o en los ámbitos de la política, la economía, etc.

No podemos quejarnos de los valores de la sociedad actual y quedarnos en la queja o justificar nuestras acciones por lo que los demás hacen, como si no fuera con nosotras. Cada persona debe asumir su responsabilidad en cuanto a sus valores y como los transmite en el día a día en sus relaciones. Cada uno tiene que hacer su parte con coherencia y responsabilidad, para crear la sociedad que desea según sus valores. “Si quieres cambiar el mundo cámbiate a ti mismo”.

Los tres valores que elegí para la felicitación, me salieron del corazón y creo que son esenciales, para cambiar nuestra vida, nuestro entorno y el mundo, pues animan a vivir desde el corazón y solo desde ahí se pueden lograr todos los otros valores como la paz, la justicia, la igualdad, la libertad, etc. etc.

AMOR; con letras mayúsculas “ama y haz lo que quieras”. Amate a ti misma, a los que te rodean, ama la vida, la naturaleza, ama todo lo que es, tal y como es. Descubre la satisfacción de amar.

Lo que da la felicidad, es el amor que das y cuanto más amor das más tienes y más feliz eres. Cuando esperas ser feliz por lo que te amen, sufres, dependes de que te den y nunca te darán suficiente. Solo amar te llena plenamente.

PERDÓN; perdonar y perdonarte es el mejor regalo que te puedes hacer a ti misma/o.

Si no perdonas, sigues sufriendo en el presente por algo que pasó y que no se puede cambiar. Tú decides, pero, solo cuando aligeras y das paz a tu corazón, perdonando, es cuando puedes realmente amar y ser plenamente feliz.

AGRADECIMIENTO; el agradecimiento es esencial para salir de la eterna queja y el desánimo.

Siente el agradecimiento, cada día, en todo momento, por todo lo que la vida te ofrece, te ha ofrecido y te ofrecerá,

descubre la magia y el poder que encierra el valor del agradecimiento, para ser feliz, hacer felices a los otros y que el mundo sea un lugar maravilloso donde vivir. Dar gracias por todo, sea positivo o negativo, pues todo es válido y necesario para crecer, pues encierra valiosas lecciones.

Deseo de todo corazón, que os sea útil este artículo, que tengáis el coraje de autoproponeos el reto vivir conscientemente desde el corazón, tratando de que esos valores os guíen, y deseo que descubráis el placer de amar, perdonar y agradecer.

Os aseguro que merece la pena y que recibiréis mucho a cambio. Un abrazo.

Marian Urrechu - Salinillas de Buradón



R A LA MEMORIA DE JUDITH - SEPTIEMBRE 2013

Kaixo Judith!

Tú, que en este pueblo de Laudio/Llodio, fuiste pionera en la lucha por los derechos de la Mujer, y conseguiste crear el Centro de Cultura Popular, con todas las dificultades que aquello entrañaba en ese momento.

Colaborando en CCP en una época en la que urgía que la mujer de ambientes populares accediera a la cultura. Te entregaste a esta labor con un entusiasmo y una entrega ejemplar. Todos los esfuerzos eran pocos para sacar el proyecto adelante.

Fuiste una mujer adelantada a tu tiempo, muy valiente a la hora de tratar cualquier tema relacionado con la cultura, con una capacidad de análisis extraordinario. Trabajando mucho por la Igualdad.

Fueron años duros, en los cuales nuestro pueblo de Laudio/Llodio empezó a resurgir, debido a las grandes empresas que existían y a otras nuevas que se crearon, ello dio pie, a que mucha gente de otras provincias de la Península se trasladasen a vivir a nuestro pueblo.

Las amatus de aquella época, no se relacionaban fuera del ambiente familiar, estaban pendientes todo el día del cuidado de la casa, del marido y de los hijos, olvidándose de que ellas también eran parte activa de la sociedad.

En el Centro de Cultura Popular, las mujeres que quisieron, tuvieron la opción de poder relacionarse, hacer nuevas amigas, compartir experiencias, aprendiendo unas de otras y lo más importante formarse como personas libres y en Igualdad.

Muchas mujeres del entorno de Laudio/Llodio, te recuerdan con cariño, algo que manejabas con dulzura.

De ahí, surgieron otras Asociaciones como Izalde, ya desaparecida y Solastiar que pronto cumplirá 20 años desde su fundación, en la cual seguiremos trabajando por y para la Mujer.

Desde CENTRO DE CULTURA POPULAR DE ÁLAVA te agradecemos todo el bien que has hecho a las mujeres de nuestra tierra.

Eskerrik asko Judith!

Zu beti egongo zara gure gogoan!

temas de interés

R LA SOLEDAD Y LA DESOLACIÓN

Marcela Lagarde

Nos han enseñado a tener miedo a la libertad; miedo a tomar decisiones, miedo a la soledad. El miedo a la soledad es un gran impedimento en la construcción de la autonomía, porque desde muy pequeñas y toda la vida se nos ha formado en el sentimiento de orfandad; porque se nos ha hecho profundamente dependientes de los demás y se nos ha hecho sentir que la soledad es negativa, alrededor de la cual hay toda clase de mitos. Esta construcción se refuerza con expresiones como las siguientes “¿Te vas a quedar solita?”, “¿Por qué tan solitas muchachas?”, hasta cuando vamos muchas mujeres juntas.

La construcción de la relación entre los géneros tiene muchas implicaciones y una de ellas es que las mujeres no estamos hechas para estar solas de los hombres, sino que el sosiego de las mujeres depende de la presencia de los hombres, aún cuando sea como recuerdo.

Esa capacidad construida en las mujeres de crearnos fetiches, guardando recuerdos materiales de los hombres para no sentirnos solas, es parte de lo que tiene que desmontarse. Una clave para hacer este proceso es diferenciar entre soledad y desolación. Estar desoladas es el resultado de sentir una pérdida irreparable. Y en el caso de muchas mujeres, la desolación sobreviene cada vez que nos quedamos solas, cuando alguien no llegó, o cuando llegó más tarde. Podemos sentir la desolación a cada instante.



Otro componente de la desolación y que es parte de la cultura de género de las mujeres es la educación fantástica para la esperanza. A la desolación la acompaña la esperanza: la esperanza de encontrar a alguien que nos quite el sentimiento de desolación.

La soledad puede definirse como el tiempo, el espacio, el estado donde no hay otros que actúan como intermediarios con nosotras mismas. La soledad es un espacio necesario para ejercer los derechos autónomos de la persona y para tener experiencias en las que no participan de manera directa otras personas.

Para enfrentar el miedo a la soledad tenemos que reparar la desolación en las mujeres y la única reparación posible es poner nuestro yo en el centro y convertir la soledad en un estado de bienestar de la persona.

Para construir la autonomía necesitamos soledad y requerimos eliminar en la práctica concreta, los múltiples mecanismos que tenemos las mujeres para no estar solas. Demanda mucha disciplina no salir corriendo a ver a la amiga en el momento que nos quedamos solas. La necesidad de contacto personal en estado de dependencia vital es una necesidad de apego. En el caso de las mujeres, para establecer una conexión de fusión con los otros, necesitamos entrar en contacto real, material, simbólico, visual, auditivo o de cualquier otro tipo.

La autonomía pasa por cortar los cordones umbilicales y para lograrlo se requiere desarrollar la disciplina de no levantar el teléfono cuando se tiene angustia, miedo o una gran alegría porque no se sabe qué hacer con esos sentimientos, porque nos han enseñado que vivir la alegría es contarla a alguien, antes que gozarla. Para las mujeres, el placer existe sólo cuando es compartido porque el yo no legitima la experiencia; porque el yo no existe.

Es por todo esto que necesitamos hacer un conjunto de cambios prácticos en la vida cotidiana. Construimos autonomía cuando dejamos de mantener vínculos de fusión con los otros; cuando la soledad es ese espacio donde pueden pasarnos cosas tan interesantes que nos ponen a pensar. Pensar en soledad es una actividad intelectual distinta que pensar frente a otros.

Uno de los procesos más interesantes del pensamiento es hacer conexiones; conectar lo fragmentario y esto no es posible hacerlo si no es en soledad.

Otra cosa que se hace en soledad y que funda la modernidad, es dudar. Cuando pensamos frente a los

otros el pensamiento está comprometido con la defensa de nuestras ideas, cuando lo hacemos en soledad, podemos dudar.

Si no dudamos no podemos ser autónomas porque lo que tenemos es pensamiento dogmático. Para ser autónomas necesitamos desarrollar pensamiento crítico, abierto, flexible, en movimiento, que no aspira a construir verdades y esto significa hacer una revolución intelectual en las mujeres.

No hay autonomía sin revolucionar la manera de pensar y el contenido de los pensamientos. Si nos quedamos solas únicamente para pensar en los otros, haremos lo que sabemos hacer muy bien: evocar, recordar, entrar en estados de nostalgia. El gran cineasta soviético Andrei Tarkovski, en su película "Nostalgia" habla del dolor de lo perdido, de lo pasado, aquello que ya no se tiene.

Las mujeres somos expertas en nostalgia y como parte de la cultura romántica se vuelve un atributo del

género de las mujeres. El recordar es una experiencia de la vida, el problema es cuando en soledad usamos ese espacio para traer a los otros a nuestro presente, a nuestro centro, nostálgicamente. Se trata entonces de hacer de la soledad un espacio de desarrollo del pensamiento propio, de la afectividad, del erotismo y sexualidad propias.

En la subjetividad de las mujeres, la omnipotencia, la impotencia y el miedo

actúan como diques que impiden desarrollar la autonomía, subjetiva y prácticamente.

La autonomía requiere convertir la soledad en un estado placentero, de goce, de creatividad, con posibilidad de pensamiento, de duda, de meditación, de reflexión. Se trata de hacer de la soledad un espacio donde es posible romper el diálogo subjetivo interior con los otros y en el que realizamos fantasías de autonomía, de protagonismo pero de una gran dependencia y donde se dice todo lo que no se hace en la realidad, porque es un diálogo discursivo.

Necesitamos romper ese diálogo interior porque se vuelve sustitutivo de la acción; porque es una fuga donde no hay realización vicaria de la persona porque lo que hace en la fantasía no lo hace en la práctica, y la persona queda contenta pensando que ya resolvió todo, pero no tiene los recursos reales, ni los desarrolla para salir de la vida subjetiva intrapsíquica al mundo

de las relaciones sociales, que es donde se vive la autonomía.

Tenemos que deshacer el monólogo interior. Tenemos que dejar de funcionar con fantasías del tipo: "le digo, me dice, le hago". Se trata más bien de pensar "aquí estoy, qué pienso, qué quiero, hacia dónde, cómo, cuándo y por qué" que son preguntas vitales de la existencia.

La soledad es un recurso metodológico imprescindible para construir la autonomía. Sin soledad no sólo nos quedaremos en la precocidad sino que no desarrollamos las habilidades del yo. La soledad puede ser vivida como metodología, como proceso de vida. Tener momentos temporales de soledad en la vida cotidiana, momentos de aislamiento en relación con otras personas es fundamental, y se requiere disciplina para aislarse sistemáticamente en un proceso de búsqueda del estado de soledad.

Mirada como un estado del ser –la soledad ontológica– la soledad es un hecho presente en nuestra vida desde que nacemos. En el hecho de nacer hay un proceso de autonomía que al mismo tiempo, de inmediato se constituye en un proceso de dependencia. Es posible comprender entonces, que la construcción de género

en la mujeres anula algo que al nacer es parte del proceso de vivir.

Al crecer en dependencia, por ese proceso de orfandad que se construye en las mujeres, se nos crea una necesidad irremediable de apego a los otros.

El trato social en la vida cotidiana de las mujeres está construido para impedir la soledad. El trato que ideológicamente se da a la soledad y la construcción de género anulan la experiencia positiva de la soledad como parte de la experiencia humana de las mujeres. Convertirnos en sujetas significa asumir que de veras estamos solas: solas en la vida, solas en la existencia. Y asumir esto significa dejar de exigir a los demás que sean nuestros acompañantes en la existencia; dejar de conminar a los demás para

que estén y vivan con nosotras.

Una demanda típicamente femenina es que nos "acompañen" pero es un pedido de acompañamiento de alguien que es débil, infantil, carente, incapaz de asumir su soledad. En la construcción de la autonomía se trata de reconocer que estamos solas y de construir la separación y distancia entre el yo y los otros.

Tomado de "Llegó la hora: escuchando a las mujeres"

La soledad puede definirse como el tiempo, el espacio, el estado donde no hay otros que actúan como intermediarios con nosotras mismas.

"SI BIEN TE QUIERES NO TE HARÁS SUFRIR"

► **VIENE DE LA PÁGINA 1** Cuando perdemos a alguien a quien queremos, o cuando no encontramos a alguien que nos quiera, o cuando no nos quiere quien nosotras queramos que nos quiera, construimos una bola de sufrimiento en torno al dolor natural de la pérdida, que se alimenta de los agujeros de nuestra autoestima.

"Si nadie me quiere, será por mi culpa". Porque no soy interesante, porque no soy lista, porque no soy guapa, porque no soy divertida, porque no soy buena en la cama, porque las otras son mejores, porque soy gorda, porque soy flaca, porque "me pasa algo", porque "algo hago mal"...

En la medida en que nos queremos sólo si otras personas nos quieren, nuestra autoestima -osea nuestro "autoamor"- no encuentra sitio para sacarnos del sufrimiento y hacernos entender que el dolor es real, pero pasa, y que el sufrimiento es una construcción nuestra, y que nosotras lo podemos destruir.

Entender que la persona que más nos quiere en el mundo somos nosotras mismas, ser capaces de reconocer todo lo bueno que somos y de aprender a convivir con nuestras debilidades, caernos bien, gustarnos, -en definitiva- querernos, es una forma de vivir el dolor, sin dejarnos boicotear por el sufrimiento.

Y así, la próxima vez que alguien se vaya, nos deje, no nos quiera, podremos sentarnos al lado del dolor, dejarle que haga su trabajo, que nos enseñe cosas, pero impedir al miedo, el autodesprecio, la inseguridad, la culpa, que formen esa bola de sufrimiento inventado que nos hace cada vez más pequeñas.