POESÍA FEMINISTA

TE NECESITAS MÁS DE LO QUE CREES

"No te das la importancia
que mereces, y vas dejando que
la vida pase, y para ti no hay tiempo
casi nunca, y nunca te regalas
un detalle.

Y corres, por la prisa de los otros,
y llegas a tu vida siempre tarde,
y va pasando el tiempo,
y va pasando,
y vas envejeciendo en el paisaje.

Y no se te pregunta por tu
risa, que se fue diluyendo con
la tarde.

Y siempre los demás, y para
cuándo una cita contigo en
cualquier parte.

Te necesitas más de lo que piensas
y nunca te detienes a escucharte,
y tienes tantas cosas que decirte,
pero no te pareces importante.

Y siempre tú después, y
siempre luego. Y siempre,
para ti, más adelante.

Y siempre tú detrás, y
siempre nunca. Y el tiempo,
que se va sin esperarte.

Queda contigo en un lugar
hermoso. Lleva una flor para
identificarte, y cuéntate la
historia de tu vida, ya verás
cómo vas a enamorarte.

Porque no hay como tú nadie
en el mundo, porque en el mundo,
como tú, no hay nadie.

Y siempre los demás, y
siempre luego, y vas envejeciendo
en el paisaje.

Y nunca tus asuntos lo primero,
y déjalo pasar que no hace falta,
y acaso el mes que viene,
si se puede.

Y el tiempo, que te agacha
la mirada.

Y tú, cuando los años lo permitan,
y tú, cuando esta crisis un día pase,
y tú cuando se pueda en otra vida,
y tú nunca jamás de los jamases.

Y el tic tac del reloj en tu muñeca,
y vas envejeciendo en el paisaje."

Magdalena S. Blesa

PARA LEER Y PENSAR

REFLEXIONES DE UNA VIEJENIALS

Queridas amigas quiero contaros una anécdota que seguro también os ha pasado a vosotras. La otra tarde tomando un piscolabis en un bar con varias amigas, Miren volvió toda indignada a la mesa porque el camarero le había llamado "Señora". Me ha llamado Señora el muy gili..... dijo. A lo que yo le respondí: ¡Pero es que somos señoras!

Os podéis imaginar el guirigay que se formó, que sí, que no, pero eso nos hace más mayores, yo me siento joven, yo no estoy casada, etc….

Esto me hizo reflexionar ¿por qué no nos gusta que nos llamen señoras?

A ver qué dice la real academia:

- persona respetable y de cierta categoría social.
- persona que muestra dignidad en su comportamiento o aspecto.
- persona de cierta edad.
- Como término de respeto con el que dirigirse a una persona superior en edad o cargo.

No le veo nada malo a estas definiciones bueno si, "persona de cierta edad" pero ¿acaso no tenemos ya cierta edad? ¿Es eso lo que nos molesta? padecemos SEÑOROFOBIA, y es que la primera vez que te dicen señora, en ese momento, adquieres la noción de que la juventud no es eterna y el camino del deterioro es inevitable.

Sí, pero yo insisto ¿por qué debería molestarnos tanto? ¿No será que este mundo en que vivimos está pensando para los jóvenes?

Por qué no olvidemos que vivimos en una sociedad donde la mayoría no quiere ser senior, jubilada, madura etc… sobre todo porque son categorías infravaloradas que van asociadas a la decrepitud, decadencia, pérdida de agilidad, lozanía memoria etc.

Parece que a partir de los 40, nos empezamos a hacer invisibles, que nuestro protagonismo en la vida declina, que nos volvemos inexistentes para un mundo en el que solo cabe el ímpetu de los años jóvenes , ya que vivimos en una sociedad que exalta a la juventud a la que supone todos los tributos de belleza, energía, hedonismo, modernidad, productividad….

Sin embargo ser Señora no quiere decir ser vieja, Y en nuestra mano está cambiarlo. Así que enarbolemos nuestras banderas y cambiemos el concepto; que ser señora sea un orgullo, mujer madura sí y de cierta edad pero llenas de vida, con defectos, debilidades, imperfecciones, equivocaciones. Sin cumplir las expectativas de los demás, libres de perjuicios y capitanas de nuestro barco, con más libertad y más ganas que nunca de vivir, seguras de nosotras mismas con ganas de comernos el mundo, de vivir activamente, de luchar día día por nuestros ideales y de amar.

Así que SEÑORAS mías, vivamos nuestra edad en plenitud y no olvidemos que las "viejeniales" somos las adolescentes de la edad madura. "Los 40 son la edad madura de la juventud; los 50 son la juventud de la edad madura" Víctor Hugo.

MARISA GARCIA-AJOFRIN

Noticias de la RED

DICIEMBRE 2022 **BOLETÍN N.º 58**

EDITORIAL

"SOMOS PORQUE FUERON Y SERÁN PORQUE SOMOS"

Aquí estamos un año más, haciendo balance de lo que hemos hecho y que queremos seguir haciendo. Es importante pararse a reflexionar sobre si lo que hacemos nos lleva a dónde queremos llegar o nos hemos desviado del camino.

Es muy fácil perderse cuando tantas cosas nos distraen por el camino. Recapitulemos: ¿Cual es y ha sido siempre nuestro objetivo como Red y como mujeres que la formamos? Mejorar la calidad de vida de las personas que habitan nuestros pueblos.

Teniendo en mente el título de este articulo vamos a reflexionar; "SOMOS PORQUE FUERON" Visibles o no, las mujeres, nuestras antepasadas, han sido el alma de la vida y convivencia en los hogares y en los pueblos desde tiempos inmemoriales y gracias a ellas hoy somos las que somos. Fieles a ese mandato, las mujeres de la Red, durante sus 24 años de recorrido, han recogido las necesidades que detectaban en sus respectivos pueblos y han trabajado para paliar en lo posible esas necesidades.

Hoy nosotras somos, porque ellas fueron. Lucharon por lo que realmente era importante, fueron auténticas heroínas que deben sentirse muy orgullosas, tenían todo en contra pero siguieron adelante. Nosotras podemos sentirnos muy agradecidas, su fuerza y sabiduría esta en nosotras y si ellas pudieron con tantas barreras como no vamos a poder nosotras con muchas menos barreras.

En este momento hay muchas cosas que nos preocupan respecto a los valores que se están perdiendo en una sociedad cada vez más individualista, dominada por el consumismo y la influencia de las redes que nos invaden y manipulan con información negativa y muchas veces falsa, aislándonos unos de otros.

*Hay mucha soledad en los corazones y no solo de los mayores sino de niños y jóvenes. Tenemos muchos contactos virtuales y estamos todo el día conectados, pero estamos muy solos, la convivencia **real** está en peligro y más la intergeneracional y la solidaridad.*

Nunca antes, ha estado tanto en juego y por eso las mujeres de la RED impulsamos el proyecto Convivencia Solidaria Intergeneracional para desarrollarlo en nuestros pueblos Las mujeres tenemos que dar un paso al frente y como madres nutricias, ser las impulsoras de acciones que fomenten la convivencia solidaria intergeneracional e inclusiva, que nadie se sienta excluido, ni discriminado por género, edad, religión, origen etc. y todo desde unas relaciones igualitarias, desde el respeto y la empatía, para una sociedad más justa.

Desde aquí os invito a todas las mujeres a uniros a este reto de SER, cada una en su pueblo, líder e impulsora de este proyecto que fomenta la convivencia y la participacion de todos en igualdad para cuidarnos unos a otros y cuidar el pueblo. Ese era y es nuestro objetivo. ¡¡¡No estamos perdidas!!!

Es el momento de SER PARA QUE SEAN, pues, SERAN PORQUE SOMOS. ¡Os necesitamos a todas!

QUE EN EL 2023 SE CUMPLAN NUESTROS SUEÑOS.

Marian Urrechu

SUMARIO

1. Editorial.
2. Noticias de la RED.
3. Temas de interés.
4. Para leer y pensar.

EDITA:

RED DE MUJERES DEL MEDIO RURAL DE ÁLAVA

Sala de concejo s/nº
01475 Menagaray (Álava)
Tfno.: 945 399 354
www.mujeresruralesalavesas.org

Arabako Baserritar Inguruko **Emakumeen Sarea**
Red de Mujeres del Medio Rural de Álava

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

Barrio Alday n.º 45
01475 Menagarai
Ayala - Álava
Tfnos.: 657 79 99 78
626 54 70 46
red@mujeresruralesalavesas.org

ETXEZAIN
ETXEZAIN:
656 70 06 91
625 34 96 69

araba álava
foru aldundia diputación foral

Noticias de la Red

XXIII ENCUENTRO DE LA RED DE MUJERES DEL MEDIO RURAL DE ÁLAVA

"BRECHA INTERGENERACIONAL Y EDADISMO: CONSTRUYENDO NUEVOS MODELOS"

El pasado 29 de Octubre se celebró el XXIII Encuentro de la Red de Mujeres del Medio Rural de Álava, en la casa de Cultura del Municipio de Laudio/Llodio, situada en el Parque de Lamuza.

El encuentro, lo abrió Tere Cosano, presidenta de Solastiar que dio la palabra al Alcalde del Ayuntamiento de Laudio Don Ander Añibarro y al Diputado de Políticas Sociales D. Emilio Sola, que abrieron oficialmente el encuentro, También acudieron, La Diputada de Equilibrio Territorial D. Irma Basterra, y las concejalas de igualdad y cultura, del Ayunt. de Llodio, Loli Muriel, Maite Cortazar, respectivamente. El encuentro se celebró en Llodio para apoyar y dar visibilidad a las tres asociaciones de Mujeres, Solastiar, Avillo y Jacaranda, que están teniendo dificultades para llevar adelante sus proyectos por falta de espacios y de relevo intergeneracional.

Al encuentro acudieron mujeres de distintos lugares del medio rural de Álava, tuvimos un aforo completo de 80 personas.

Cumplimos los objetivos perseguidos, sobre todo el de Visibilizar, dar valor y reconocimiento a las mujeres mayores como referentes positivas del feminismo, crear nuevos modelos de vivir las diferentes etapas de la vida desde la igualdad.

La ponencia marco: **"EDADISMO" una forma de discriminación muy naturalizada"** a cargo de Beatriz Gázquez, fue muy interesante y amena por la cercanía y sencillez con la que se expuso y que facilitó la participacion en el espacio de preguntas que enriquecio la información sobre el tema.

Seguimos con la Presentación de dos historias de Mujeres Referentes de vida y de nuevos modelos de envejecer. Sus hijas presentaron el relato de sus vidas, a través de videos y fotografías, en los ponían de manifiesto, que en sus vidas, nada fáciles, en los tiempos que les tocó vivir, han sido referentes en sus formas de afrontar la vida y sacar sus familias adelante. Visibilizando y poniendo en valor el ejemplo dado y los valores transmitidos como mujeres que han sabido afrontar, crecer y evolucionar con la vida y que son ejemplo de cómo envejecer activamente creando nuevos modelos. Las dos eran mujeres referentes de vida, de sus propias vidas y eran representantes de todas las mujeres que allí estábamos y de todas las mujeres anónimas. Recibieron un obsequio de agradecimiento y el reconocimiento de sus hijas que también representaban a las hijas de todas las presentes. Recordamos en ese homenaje a las Mujeres que ya no están con nosotras pero que han sido claves, por su dedicación y trabajo en sus respectivas Asociaciones y también en el recorrido de la RED. Como fueron, M.ª Jesus Eretxederra, Karmele Peña y Maite Bilbao, así como otras muchas que han sido y son, referentes para todas.

Fue muy bonito y emotivo y todas nos sentimos representadas por ellas. El objetivo era visibilizar y poner en valor la vida de esas mujeres que son "viejas y sabias" por todo lo que han superado en la vida y se merecen sentirse reconocidas y valiosas.

En los grupos de trabajo reflexionamos y debatimos sobre el tema del encuentro respondiendo a cuestiones concretas sobre:

- **BRECHA INTERGENERACIONAL MODELO DE ANTES: AMAR ES SACRIFICIO.**
- **BRECHA INTERGENERACIONAL, NUEVO MODELO: AMAR ES AUTORRESPONSABILIDAD, CORRESPONSABILIDAD.**
- **EDADISMO: ¿QUE ES Y CÓMO NOS AFECTA?**

El diálogo y debate de los grupos de trabajo, se vio enriquecido, con la asistencia de hijas y nietas de las mujeres referentes, una de ellas tenía nada menos que siete hijas y varias nietas que participaron en los grupos aportando la perspectiva de las mujeres más jóvenes.

Logramos un acercamiento intergeneracional y disminuir la brecha. Fue muy enriquecedor tanto para las mujeres mayores como para las jóvenes que estuvieron encantadas descubriendo que las mujeres mayores tienen mucho que ofrecer.

La rapsoda Raquel García recito varios poemas de Magdalena Sanchez Blesa **"La Madre"** un poema que llegó al corazón de todos expone el modelo de madre sacrificada, pero a la vez invita a salir de ese modelo y empezar otro modelo donde ella también cuente. La poesía, **"TE NECESITAS MÁS DE LO QUE PIENSAS"**, que os compartimos en este boletín, invitándonos a **"no dejarnos para luego, a tener una cita con nosotras, contarnos la historia de nuestra vida y ver cómo nos enamoramos de nosotras".** Por último recito la poesía **CARTA "A LAS MADRES"** como un homenaje a todas las mujeres, de todas las edades y condiciones para que dejen de ser invisibles y hacer todo a todos, buscando que las quieran. Diciéndoles que las van a querer igual si dejan de hacer todo y piensan en ellas y se toman un tiempo para sí mismas.

Miren Fdz. de Landa

"COLABORACIÓN CON ARABA A PUNTO"

Seguimos con nuestra colaboración con Araba A Punto en ese proyecto de las BaKardadeak **Contra la soledad no deseada.** Este año en Bastida donde impulsaremos el proyecto de la Convivencia Solidaria Intergeneracional porque creemos que la convivencia es el ANTIDOTO PARA LA SOLEDAD, así, nos convertiremos en líderes impulsoras, en OVILLOS que detectan la soledad y tejen Redes de Convivencia para prevenir y paliar la soledad no deseada. Somos seres sociales y necesitamos relacionarnos. La Solidaridad es la mejor herramienta que tenemos para cambiar el mundo, cuidarnos unos a otros y cuidar nuestro entorno. NADIE ES TAN POBRE QUE NO PUEDA DAR UNA SONRISA NI TAN RICO QUE NO LA NECESITE.

La RED sigue impulsando el Proyecto de Convivencia Solidaria Intergeneracional y apoyando las iniciativas en los pueblos que lo deseen. Si deseáis que en vuestro pueblo se aplique este enfoque poneros en contacto con nosotras y nos ponemos a ello.

CUENTO CONTIGO, CUENTA CONMIGO.

Seguimos con el Proyecto Etxezain, Dando oportunidad a mujeres que quieren trabajar poniéndolas en contacto con familias que necesitan mujeres para limpiar o cuidado de niños o personas mayores. Este año pondremos nuestros esfuerzos en la zona de Rioja Alavesa y la Montaña.

temas de interés

"LA GATA ESFINGE" DISCRIMINACION POR LOS PELOS

Me dijeron que para trabajar tenía que ponerme una peluca.

Cuando me quedé calva, me quedé como vacía. Pasé de tener los pelos cual león de la Metro–Goldwyn–Mayer, a ser como un gato de esos pelones, un gato Esfinge, de esos que a la gente le da un poco de yuyo tocar.

Me quedé tan vacía que algo en mí me decía que había que rellenar por donde sea. Yo siempre he destacado por ser bastante barroca, la decoración de mi casa, mi ropa, la contaminación visual de los espacios no es algo que me afecte, al contrario, me gusta lo recargado, y mi calva reluciente y minimalista no iba a ser menos en esta manía mía por decorar a lo Bernini.

Me dio por lo grande. Dicen que tamaño importa, ¿no?, pues yo me los pillé los más grande que encontré. Me dio por ahí, por los pendientes, pendientes llamativos y de tamaño considerable.

Hoy día pienso si no fue inconscientemente una estrategia para desviar la atención del público, que en vez de mi calva se fijaran en mis orejas, …, es posible, aunque más bien creo el efecto que conseguí era muy raro porque al final el conjunto entero parecía gritar: ¡¡¡Ehhhh, aquíiiiii!!!!. Era un luminoso de feria andante.

Me dio esa fiebre. En pleno proceso de transformación, de muda, los pendientes se convirtieron en unos de mis primeros complementos, estaba claro que estaba buscando cómo encontrarme, «desde el ahora» como siempre y también lo hice a través de algo relacionado con lo complementario, como si mi calva no fuera ya suficiente adorno.

Esta fiebre tuvo su momento, pero una vez pasada, pasé por una fase totalmente opuesta. Lo neutro. Hay quien me llegó a decir que sin pendientes parecía un tío calvo, (…), de hecho hay quien de lejos pensó que yo era un hombre, un hombre calvo, y sexy además. Está claro que un simple complemento como un pendiente nos distingue y nos hace ser mujeres, para la sociedad, de lo contrario somos o lo contrario, o algo andrógino. Y quizás, pensándolo bien, el acto de usar pendientes grandes inconscientemente era una manera de gritar al mundo: ¡¡ sigo siendo una mujer, aunque no tenga pelo, por favor aceptarme!! (muy loco).

Quizás sea una barbaridad pero se me viene a la mente el acto cruel que realizan a las reses al poco de nacer con el objetivo de poder comercializar con ellas, y que se llama «Marcar» o ««Fierro Quemador». Uf, ¿Será un simple e insignificante pendiente o como dicen en mi pueblo, «un sarsillo», una marca, un acto ferrador quemador usado con las mujeres con la intención no sólo de diferenciarnos, sino lo más brutal aún, lanzarnos al mundo desde que nacemos con el mensaje de: «es una niña», con lo que esto implica?. Me da yuyu pensarlo pero no suena muy descabellado. ¿Somos reses?

El caso como digo es que a medida que fui mudando la piel y la aceptación era cada vez más en mí un hecho, fui deshaciéndome de todos estos complementos absurdos a modo de tapadera, y pasé a lo neutro, y después a lo que se salió del moño. Estaba claro que mi subconsciente ya estaba más ordenado y yo más libre de prejuicios y chorradas patriarcales.

Hoy no siento que tenga una calva vacía. Hoy tengo una calva como tengo orejas, boca, manos y dedo gordo. Ya no es algo que hay que decorar, disimular, despistar, desviar, hoy soy yo en conjunto.

Hoy soy gata esfinge
Llevo adornos invisibles,
lo que soy, mi esencia.

DORA GALVEZ

PERO ¡QUÉ GUAPA ESTÁS PARA TU EDAD!

BEATRIZ GAZQUEZ

Cuando se dirige esta expresión hacia una mujer mayor, habitualmente la propia mujer la interpreta como un sincero cumplido, y se siente satisfecha de "estar guapa" en una edad en la que, por lo visto, se espera que ya no lo esté. Las personas mayores tienen tan interiorizada y naturalizada la discriminación por motivo de la edad que con frecuencia pasa desapercibida, e incluso puede interpretarse, como en este caso, como un piropo, cuando en realidad se está asociando la belleza con la juventud, privando a la edad madura de este atributo positivo, y fomentando de manera sutil y perniciosa una lucha sin sentido, contra la propia naturaleza de nuestro organismo, que por supuesto envejece.

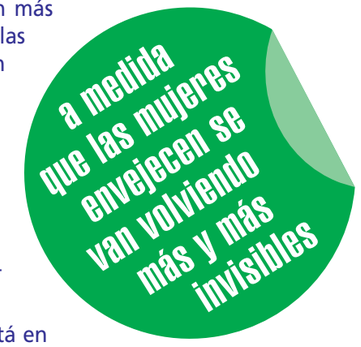
¿Es la belleza una circunstancia vital (se está o no se está guapa a determinada edad), o es una esencia natural (se es guapa o bella a lo largo de la vida)? ¿Por qué la vejez no es bella para la gran mayoría de personas?

Las mujeres mayores sufren una doble discriminación: por una parte, por su condición de mujeres en una sociedad todavía machista y por otra parte, está la discriminación por su edad. Se les asocian estereotipos negativos, tales como que tienen pocos estudios, que son pasivas, que son torpes con la tecnología y, más grave aún, se ignoran sus pensamientos o proyectos vitales y se anula su sexualidad.

En el ideario colectivo, el valor de las mujeres ha estado ligado a su belleza, juventud y capacidad de ser madres y esposas; por ello, a medida que las mujeres envejecen se van volviendo más y más invisibles.

El discurso mediático, la publicidad, el cine, etc. tampoco ayudan mucho y ofrecen a las mujeres mayores dos roles o prototipos entre los que elegir: por un lado, "la amama cuidadora", entrañable, cariñosa, que vive "para los demás" (y no "para sí misma"), o la "vieja bruja", gruñona y desagradable. No hay más que ver como se representa a las malvadas brujas, siempre viejas y con una verruga en la nariz.

Pero, además, últimamente, está apareciendo una tercera categoría, aún más peligrosa si cabe, porque su impacto es más sibilino y sutil. Es la categoría de las "mujeres mayores exitosas, extraordinarias e incluso insólitas", que llevan con máximo glamour su pelo canoso, que se suben a tacones de vértigo, están delgadas y van siempre mega estilosas, como si caminaran por la pasarela de la vida pisando fuerte. Este referente, imposible de alcanzar para la mayoría de las mortales, nos invita y somete a una lucha infructuosa para evitar aparentar lo que realmente somos, mujeres que envejecemos.



¡BASTA YA! La buena noticia es que esta situación se puede cambiar.
Somos muchas, somos poderosas y tenemos tiempo, conocimiento y experiencia para hacerlo.

El edadismo hacia las mujeres mayores tiene los días contados, porque está en nuestras manos detenerlo. ¿Por dónde empezamos?...

Empecemos por reconocer que, aunque el edadismo está en todas partes (en las instituciones, entre las personas…) el más peligroso es el que nos

AUTOINFLIGIMOS, cuando somos edadistas hacia nosotras mismas, cuando usamos la edad para ponernos límites y acabamos cumpliendo lo que creemos que se espera de nosotras en virtud de una imagen social estereotipada, que vincula a las personas mayores con personas débiles, frágiles, improductivas, etc.

Se acabó lo de decir "no tengo edad para…". Porque las mujeres mayores

tenemos edad para desarrollar nuestros propios proyectos de vida (mientras el cuerpo y la cabeza den tregua) con una "maravillosa mochila", cargada de experiencia que nos permite tener recursos para enfrentarnos a la vida, que nos sirve de alerta para detectar rápidamente lo que no nos gusta, no nos conviene. Una experiencia que nos da el coraje para seguir explorando nuevos caminos. Una sabiduría adquirida a lo largo de la vida, que nos permite decidir por nosotras mismas.

Tenemos la responsabilidad de vivir, como bien dice Anna Freixas, "una vejez confortable y afirmativa"

¡A POR ELLO!

CARTA A LA SOLEDAD

"SOLEDAD" ¡AY! MI SOLEDAD!

MARIAN URRECHU

Soledad ¡Ay mi Soledad! ¡Bella dama desconocida y temida, "Soledad"! ¿Quién eres? Porque hundes mi corazón en el vacío cuando te siento? Cuánta angustia me has generado cuando llegabas no deseada y temida. Cuanta angustia y miedo a que nos hundiéramos en el pozo negro de la depresión.

¿Cuánto tiempo llevamos juntas? Toda la vida. Y claro, como el roce hace el cariño, al final, nos hemos llegado a conocer y querer de verdad. Pero nos ha costado sudor y lágrimas llegar a estar a gusto juntas y estar donde estamos. Lo que pasó es que nadie nos presentó adecuadamente. Y la verdad, es que tienes muy mala prensa, Soledad, sobre todo cuando no eres deseada.

Te recuerdo conmigo desde que yo siendo muy niña me sentía sola. Siempre llegabas con el rechazo o el abandono de las personas que yo más necesitaba que me quisieran y me hacías sentir muy mal y no sabía qué hacer.

Para soportar el dolor y la angustia aprendí a llenarte de personajes fantásticos y maravillosos, príncipes y princesas y así no te sentía. La fantasía fue mi aliada y era feliz soñando. Tanto, que buscaba estar sola para soñar y me alejaba de las personas adultas y de los demás niños.

El problema era que la realidad, siempre reclamaba su espacio y en ella, yo volvía a sentirte con dolor y angustia. Mis sueños, me llevaron a creer que en la realidad también aparecería un príncipe que me haría feliz y nunca volvería a sentirme sola. Es decir, a esperar que desde fuera, me hicieran feliz. Así que, dé más mayor y siempre tratando de no sentirte, busque, "por necesidad", que alguien se ocupara de hacerme feliz, que no me dejará nunca sola. Graso error pues nadie puede hacerte feliz si no lo eres dentro de ti y depender tanto te hace vivir en constante sufrimiento. Y tienes hijos y no tienes tiempo de sentirte sola y además ellos te dan tanto amor, que te sientes feliz.

Pero en realidad todo es un espejismo pues siempre, siempre, estamos solos con nosotros mismos.

Por no querer sentirte, "Soledad" ¡Cuanto te sentí y te sufrí!

Cuántos altibajos hemos recorrido a lo largo de la vida. El dolor de sentirte sola cada vez que no te dan el amor que esperas y necesitas, cuando te abandonan o pierdes a alguien que quieres, cuando se van los hijos y el nido se vacía. En esos momentos, Tú, siempre apareces y los llenas de dolor y miedo. Siempre huyendo de ti. "Soledad".

Con los años, el sufrimiento te va enseñando y aprendes a mirar dentro y a escucharte. Y es entonces, cuando miras bien dentro de tu miedo y de tu corazón, y te das cuenta del error. El error ha sido siempre no quererme y dejar la responsabilidad de mi felicidad en los demás. Mi vida y mi felicidad son cosa mía. Ahora lo sé.

Gracias y/o a pesar de todas las dificultades que hemos vivido y superado, estamos en este momento, en el que creo que puedo sentirme segura de que, ¡Ya no te tengo miedo Soledad! Incluso, creo que te quiero y te disfruto. Hemos aprendido a estar juntas.

He descubierto que eres la que me ha conducido hasta mí. Que era mi abandono el que me causaba tanto dolor. Pero nadie, nunca me enseñó a estar conmigo a quererme. Ahora que me quiero, sé que estando conmigo nunca me sentiré sola pues estoy en la mejor compañía. "Yo". ¡Gracias Soledad!.

Tú y yo Soledad, hemos logrado grandes cosas juntas. Miro hacia atrás y me siento orgullosa de todo lo conseguido. Lo que podíamos haber hecho, es queremos y aceptamos mucho antes y nos habríamos ahorrado mucho sufrimiento. Hemos perdido mucho tiempo.

Bueno, No. No hemos perdido nada, pues todo ha tenido que ser así para que hoy estemos como estamos y dónde estamos.

Ese miedo que tanto me limito, también fue el que me ayudó, me empujó a salir, a buscar, a aprender, a encontrar salidas. Me llevó por ese camino a descubrir que era dentro de mí dónde estaba la solución y a no seguir dependiendo de que alguien me diera el amor, que solo yo podía darme y no me daba.

No me arrepiento de nada y lo que me quede de vida, voy a tratar de vivir plenamente, disfrutando los momentos de compañía con todos los que me rodean. Y lo haré porque quiero, no por necesidad. Sin ser dependiente ni atarme a nadie por miedo a sentirme sola. En otros momentos, te buscaré, "Soledad", pues ya no eres la no deseada, sé que eres mi refugio de paz y pasaremos mucho tiempo juntas, disfrutando.

¡Ay mi Soledad! Desde que te perdí el miedo, cuantos momentos maravillosos hemos compartido y que creativas podemos llegar a ser juntas. Es genial todo lo que surge de esos momentos de silencio, las dos en intimidad. Como por ejemplo, este relato. Gracias por estar ahí, siempre disponible para mí. Ojalá todas las personas puedan descubrir el remanso de paz que eres. Si dejan de tenerte miedo, te desean y buscan momentos a solas contigo.

Gracias a comprenderme, puedo comprender y ayudar a otras personas a encontrarse a quererse y no tener miedo a su Soledad. A eso dedico ahora mi vida y soy muy feliz haciéndolo.

Veo cuanto se te teme y cuanto se huye de ti. No te desean. ¿Cómo te van a desear si solo ven dolor, abandono y fracaso, en ti? Nadie habla de tus beneficios. Tampoco se habla de todo el dolor y estrés que genera la vida sin espacios para estar contigo. No le conviene a esta sociedad de consumo.

> ***Con la edad, tendemos al recogimiento y esos momentos de Soledad, son más deseados, placenteros y buscados.***

Vivimos saturados de ruido, gente y actividad frenética en un intento desesperado y constante de no estar solos. Temiendo el silencio, no vayamos a escuchar lo que nuestro corazón necesita decirnos. Yo les diría; ¡Para! ¡Escucha! ¡No sigas dependiendo de fuera, todo está dentro de ti! ¡Busca la paz y el amor dentro de Ti!

Todo el problema es que no aceptamos la vida tal como viene y es entonces, en la resistencia, cuando apareces tú y nos llenas de dolor.

¿Pero qué digo? Perdona. No es cierto, tu siempre estás ahí disponible para cuando te deseemos. Son nuestros pensamientos, nuestro miedo los que nos hacen sufrir. Si vivimos con aceptación y confianza. Tú, "Soledad", eres un regalo, que nos brindas la oportunidad de estar con nosotros mismos, escucharnos, querernos y permitir que la creatividad surja y podamos, crear toda la belleza de la que somos capaces.

Con la edad, tendemos al recogimiento y esos momentos de Soledad, son más deseados, placenteros y buscados. Pero, recibimos constantes mensajes de que eres negativa y a veces no podemos evitar que nos invada el sentir que estamos solas porque nadie nos quiere. ¡Fuera esos fantasmas! Quiero vivir y disfrutar de los espacios compartidos, buscados y deseados, "no necesitados" y sin miedo a perderlos y luego disfrutar de esos momentos contigo. "Soledad" mi gran compañera de viaje a la que he descubierto y disfruto en esta etapa de mi vida. **¡GRACIAS SOLEDAD!**

"MUJERES CONSCIENTES"

> ***"En la medida que SOY CONSCIENTE, soy más genuina, más libre, más sincera conmigo y con las personas que me rodean, con la vida."***

Este es el título del taller, que durante cuatro sesiones hemos tenido el placer de realizar, impartido y conducido por mi compañera de la Red, Marian Urretxu. Gracias Marian.

Gracias a todas y cada una de las mujeres de la Asociación Sallurtegui de Salvatierra-Agurain, que amablemente nos abrieron las puertas de su Asociación para poder impartirlo y ellas recibirlo, y a todas y cada una de ellas por su asistencia, compromiso, escucha, participación y apertura en el mismo.

Breve título para un trabajo de profundizar en nosotras, para bucear en la vida de cada una, de tomar conciencia, de darnos cuenta de nuestras creencias, de nuestras etiquetas, de nuestro consciente e inconsciente, de quién soy y quién no soy, para abrir una pequeña puerta, para ser cada vez un poquito más conscientes de todo aquello que nos limita, nos detiene o nos contiene, para ver más allá de lo que creemos ser y llegar a lo que realmente somos cada una.

Es un ejercicio de AUTO-RESPONSABILIDAD, de conocerme y RE-CONOCERME, de observar y OBSERVAR-ME, con una misma y con la vida misma también, pues en la medida que SOY CONSCIENTE, soy más genuina, más libre, más sincera conmigo y con las personas que me rodean, con la vida. Es un ejercicio de SER-MUTANTES no MUTONTAS, de decidir si quiero y puedo cambiar algo en mí, o no, por miedo, por pereza, por inseguridad, o porque también reconozco y soy consciente de lo que ya está bien y me gusta de mí y quiero dejarlo como está, ahí toca reforzarlo, expresarlo, disfrutarlo y SER PLENA EN PLENITUD.

Es un ejercicio de seguir Viviendo en el Camino de la Vida, siendo consciente de mi Pasado y los aprendizajes que me ha aportado, TODOS, buenos, malos, regulares; mi Presente, el AQUÍ Y AHORA QUE ES LO ÚNICO QUE TENGO, y mi Futuro, mirarlo con los ojos de SER CONSCIENTE CADA DÍA UN POQUITO MÁS….

Es un ejercicio de hacer cambios en nosotras mismas y desde la coherencia entre los que SIENTO, PIENSO Y ACTUO, cambiar las EXPRESIONES con las que me muevo en mi vida cotidiano, por otras que tengan que ver con lo que DESEO, DECIDO Y EN COHERENCIA REALIZO, y que la clave está en MÍ, no en las otras personas, y de ahí, la VIDA FLUYE Y YO FLUYO EN ELLA CON CONSCIENCIA.

ELVIRA RESANO

POESíA FEMINISTA ¡QUE DESCARADA!

PEPI AGURAIN

¿Pero quién es esa señora mayor que me mira con cara extrañada?
Se ha metido en mi casa, me copia la ropa y la forma en que voy peinada.
Contesta a mi nombre, se sienta en mi mesa y duerme en mi cama.
Desde el espejo y sin reparo, me dice que ella soy yo. ¡Será descarada!
¡Yo soy yo la que corre, la que grita, la que juega, la que gira, la que salta!
¡Yo soy la que enrojece si le preguntan y la que tiembla cuando le regañan!
Yo soy la de piel terciopelo; fina, suave, flexible y desarrugada…
Yo soy la esbelta, la apuesta, la airosa, la vivaz y la estirada…
Soy, a la que por el día cortejan, y en la noche le confiesan pasiones.
Soy, la que gesta en su vientre a quien será su mayor tesoro para siempre.
Soy, la preocupación, la intranquilidad, el desasosiego y la incertidumbre.
Soy, la que visita, la que ayuda, la que no duda en tender su mano.
Soy, la que mima, la que anima y la que cuida…sin esperar nada.
Soy, la que indagando la vida, obtuvo respuestas que no imaginaba.
Soy, la que buscando sin saber qué buscar, nunca dejó de sorprenderse.
Soy, la que se siente infinitamente dichosa al examinar su existencia.
Soy, la que nació, creció y amó… Y continúa caminando y amando.
Los años nos cambian por fuera trasformando nuestro aspecto,
Pero Yo… ¡YO atesoro a la MUJER que permanece dentro!