



**Relaciones** de pareja  
desde una  
**Perspectiva de Género**

Asociación de Mujeres para la Salud

Año 2010  
Nº XXX

# Contenido

## Editorial

Desigualdades e iniquidades en la relaciones de pareja _____	1
<i>Soledad Muruaga</i>	

## Artículos de Profesionales de la salud:

Renuncio a mí en nombre del amor _____	6
<i>M<sup>a</sup> José Naranjo Hernández</i>	
Dependencias afectivas en las relaciones de pareja _____	11
<i>Yolanda Díez Bastián</i>	
La atadura invisible _____	15
<i>Mercedes López Lucas</i>	
Espacio personal y espacio compartido _____	21
<i>Pilar Pascual Pastor</i>	
La custodia compartida obligada, otra forma de Violencia de Género _____	25
<i>Soledad Muruaga</i>	

## Testimonios:

Medias naranjas o naranjas enteras _____	31
<i>Mónica Sánchez Gallego</i>	
¿Se puede ser feliz sin tener pareja? _____	36
<i>Toñy González R.</i>	
Adiós al amor de mi vida _____	38
<i>Soledad</i>	
Me siento rara _____	40
<i>Toñy</i>	
La presión de género por tener pareja _____	41
<i>M<sup>a</sup> José Naranjo</i>	
¡Hoy soy más feliz que ayer! _____	43
<i>Toñy</i>	
Despedida _____	44

## Programas Permanentes de AMS:

Espacio de Salud Entre Nosotras: Nuestra Propuesta Terapéutica _____	47
Nuevo proyecto de AMS de 2011: Espacio de Crecimiento Entre Nosotras _____	48

## Actividades de AMS:

Consultoría de AMS en Castilla La Mancha _____	52
Conferencias, cursos, encuentros _____	54
Campañas que apoyamos _____	61
Conversación con Suso Barrio _____	62
<i>Por Antonia González</i>	
Fiesta en Entre Nosotras _____	64
Las tardes de julio de Entre Nosotras _____	66
Nosotras sugerimos _____	67



## Desigualdades e inequidades en las Relaciones de Pareja

Soledad Muruaña  
Presidenta de AMS  
Directora de "Entre Nosotras"

A través de los siguientes artículos y de los testimonios de diversas experiencias sobre las relaciones de pareja, desvelamos los mecanismos-trampa más habituales con los que se encuentra cualquier pareja heterosexual, desde el momento que deciden casarse o vivir en pareja y explicamos por qué, tanto él como ella, no los perciban como desigualdades, piensen que ambos son iguales y creen que el hecho de emparejarse no les va a afectar en sus vidas cotidianas.

Hablaremos de desigualdades e inequidades que suelen permanecer ocultas en el seno de las relaciones tradicionales de pareja, y que, sin embargo, están suficientemente contrastadas en estudios que confirman que el matrimonio es un factor de riesgo para la salud de las mujeres, mientras que es un factor protector de los hombres. Así, está comprobado que

los hombres casados tienen mejor salud que las mujeres casadas, a diferencia de las solteras, que gozan de mejor salud que los solteros.

Otro importante factor de riesgo para la salud de las mujeres es tener dos o más hijos/as, lo cual no afecta de la misma forma a los hombres. Ello es debido a la

**... tanto él como ella, no los perciban como desigualdades, piensen que ambos son iguales y creen que el hecho de emparejarse no les va a afectar en sus vidas cotidianas.**

***En este modelo tradicional, las cargas de la crianza de los hijos e hijas, recaen en las mujeres, que deben realizar un sobre-esfuerzo físico y emocional en las múltiples tareas de los cuidados.***

diferencia que se asume en las cargas de trabajo de la crianza y en el diferente significado de la maternidad y la paternidad tradicionales.

En este modelo tradicional, las cargas de la crianza de los hijos e hijas, recaen en las mujeres, que deben realizar un sobre-esfuerzo físico y emocional en las múltiples tareas de los cuidados. Sin embargo, los hombres representan una paternidad nominal y social, libre de las tareas de cuidados y de las culpas que esto conlleva. Por la misma construcción de género, el significado de las/os hijas/os es distinto en el ideal de masculinidad y feminidad. Para las mujeres, los hijos e hijas forman parte de su integridad, del núcleo de su ser, lo que no ocurre, de igual manera e intensidad, en el caso de los hombres. Dichos aspectos psicosociales de género, influyen diferencialmente en la salud de padres y madres, provocando la peor salud de las mujeres.

Para entender el complejo entramado de las relaciones de pareja tradicional, partimos del análisis crítico de

las ideas impuestas machaconamente en nuestra sociedad para el adiestramiento de género de las mujeres sobre el modelo del “Amor Romántico” Dependemos, mucho más de lo que la mayoría de nosotras desearía, de que otros y otras nos quieran, viviendo centradas en las vidas y necesidades de nuestra pareja y de nuestros hijos e hijas. Aspectos muy bien desarrollados por las psicólogas del Espacio de Salud Entre Nosotras, en los artículos “Renuncio a mi en nombre del amor” y “Dependencias afectivas en las relaciones de pareja”

Según nuestra experiencia terapéutica, para un gran número de mujeres, estas relaciones llegan a ser “adictivas” y excluyentes, de forma que, en algunos momentos de su vida, se sienten atrapadas y en un callejón sin salida. Experimentan lo que en AMS hemos denominado un **Trastorno Psicosocial de Género (TPSG)**, que se manifiesta en forma de **Depresión de Género** o de un **Síndrome de Género** (nº XXVIII y XXIX de La Boletina )

En el artículo “La atadura invisible”, se van mostrando causas y consecuencias de incorporar y vivir modelos de relaciones de pareja en desigualdad, así como se van desgranando y visibilizando las trampas, los mitos, las creencias amorosas y los “enganches” que emergen en las rupturas de estas relaciones enfermizas y desiguales.

La salida de esta encrucijada, no es fácil, es necesario mucho trabajo personal, mucho dolor y mucha valentía, para llegar a ser conscientes de las insanas consecuencias de las relaciones de pareja patriarcales, y encontrar formas de establecer nuevos modelos de relación

de pareja, como queda reflejado en el artículo “Espacio personal y espacio compartido”.

Finalmente, en el artículo “La custodia compartida obligada, otra forma de Violencia de Género”, desenmascaramos los falsos discursos y las argucias empleadas por el movimiento neomachista que reivindica “paternidades igualitarias”, porque, según dicen estos hombres, quieren dedicarse, “en igualdad” con las madres, a cuidar a sus hijas e hijos. Reivindicaciones que en la teoría quedan muy bien, pero que la realidad de los datos desmiente. La característica común es que son padres que, durante la convivencia, argumentaban que no podían responsabilizarse de estos cuidados por falta de tiempo y no poseer las habilidades necesarias. Muchos de ellos, incluso han ejercido violencia de género sobre sus mujeres e hijas e hijos. Sin embargo, sólo después del divorcio, es cuando reclaman su derecho a ejercer su paternidad y cuidarlos “en igualdad”. Al parecer, ahora sí disponen de tiempo y de las habilidades de cuidadores...

Visibilizamos también, las consecuencias traumáticas que se producen en las vidas de las madres, hijos e hijas, cuando en las separaciones y divorcios conflictivos, se les impone judicialmente la, mal llamada, custodia compartida, o cuando se acusa a las madres de alienadoras y culpables del falso síndrome de Alienación parental (SAP).

Un ejemplo paradigmático de este nuevo machismo en “pro de la igualdad de los padres”, es el que muestra asiduamente, jueces y juezas, en sus conferencias y artículos y, lo que es más grave, en sus



resoluciones judiciales. Personajes públicos con gran poder en la judicatura y con gran influencia mediática, opositores a la Ley Integral contra la Violencia de Género, ardientes defensores de la existencia mayoritaria de “Denuncias Falsas” de las mujeres por malos tratos, y reivindicadores del falso Síndrome de Alienación Parental. (La Boletina nº XXVI y nº XXVIII). Como podemos comprobar el machismo, la misoginia y la prepotencia también la comparten nuestros/as máximos/as representantes de la justicia.



# Profesionales de la salud

	Renuncio a mí en nombre del amor <i>M<sup>a</sup> José Naranjo Hernández</i> _____	6
	Dependencias afectivas en las relaciones de pareja. <i>Yolanda Díez Bastián</i> _____	11
	La atadura invisible. <i>Mercedes López Lucas</i> ____	15
	Espacio personal y espacio compartido <i>Pilar Pascual Pastor</i> _____	21
	La custodia compartida obligada, otra forma de Violencia de Género. <i>Soledad Muruaga</i> _____	25

## Renuncio a Mí en nombre del Amor

M<sup>a</sup> José Naranjo Hernández  
Psicóloga feminista  
del Espacio de Salud Entre Nosotras

El otro día en una reunión con mis amigas de toda la vida, una de ellas nos contaba como está la situación con su pareja. Se quejaba muy afectada por la cantidad de cosas que él **NO** hacía. *No la escuchaba, no hacía las cosas a las que se había comprometido, no compartía sus aficiones...* Ella estaba deprimida. Ya no tenía energía ni para enfadarse, había intentado explicarle en numerosas ocasiones lo que era importante para ella, había probado a negociar, poner límites o intentar hacer caso omiso a lo que tanto le afectaba. Y según ella, todo sin resultado.

Como el grupo de amigas la queremos, no nos gusta verla así, por lo que una de nosotras le dijo, “pero, ¿a ti esa relación te compensa?”, ya que desde fuera parecía evidente que este chico no podía, o no quería, cumplir con sus compromisos en la relación. A lo que mi amiga contestó, “es que estoy enamorada, le quiero y no puedo remediarlo”. Esta frase fue sentencia. El resto reaccionamos como si hubie-

ra expresado la explicación irrefutable de su inmovilidad. Como si esto fuera excusa más que suficiente para que su vida esté condenada al fracaso.

Y a partir de aquí, empecé a pensar en la cantidad de veces que yo había presenciado, o vivido, una situación semejante, y no le encontraba explicación porque si las mujeres de hoy sabemos de la importancia de desarrollarnos personal y profesionalmente, ¿por qué renunciamos a nosotras mismas, a lo que es importante para nosotras en nombre del Amor? Es como si fuéramos víctimas de aquello que se supone más felices debe hacernos.

Como psicóloga de AMS, en mi experiencia terapéutica con cientos de mujeres, creo que la principal explicación a esto, no tan casual, que nos pasa a casi todas las mujeres está en una mezcla de tres factores:

- El concepto de amor, y el modelo amoroso en el que hemos sido educadas.

- La presión social por tener pareja estable.
- El miedo a no tener pareja, a “estar sola”.

A continuación desarrollaré cada una de ellos

## 1. Concepto de amor y el modelo amoroso en el que hemos sido educadas

**Para la Iglesia Católica** el amor es aquello que haces por el bien de la otra persona. Sin recibir nada a cambio, y es algo que te sale de manera espontánea y natural. Además es un amor que lo perdona todo, lo que sea. La idea de amor gratuito y natural, viene pues de la religión católica.

Esto hace que anhelemos ser amadas, pero sentimos la exigencia de amar sin esperar ser correspondidas. Porque según estos principios, *amar es colocar a la otra persona en el lugar más importante del mundo, más importante que una misma.*

Así aparece la “madresposa”, como dice Marcela Lagarde. Esa mujer que cuida por el bienestar de la persona querida representando una mezcla de rol de madre tradicional y de esposa sumisa.

Porque si pedimos lo mismo que damos nos sentimos egoístas.

A modo de ejemplo os invito a qué penséis que haríais si un día habéis trabajado sin parar, no habéis tenido tiempo ni de comer, y haciendo la cena hay dos filetes, uno es pequeño y el otro más grande, ¿cuál os servís en el plato?

**El amor romántico:** desde la literatura, las películas, los “culebrones”, los cuentos



tradicionales, etc., nos llegan mensajes muy concretos sobre qué se hace cuando se está realmente enamoradas, debemos:

**Entregarnos totalmente:** darlo todo, sin guardar ni una parte de nosotras mismas, porque después de todo se supone que exclusivamente eso nos hará completamente felices. Y siendo así ¿qué sentido tiene no compartirlo todo? Por lo que mi tiempo, mis energías, mi cuerpo y mi intelecto estarán centrados en que esa relación funcione. Y si no pensad: ¿os habéis sentido culpables por no haberle contado algún episodio de vuestra vida o por haber gastado en vosotras algo de dinero?

**Sacrificarnos por amor:** esto quiere decir renunciar a las aficiones, a ser escuchadas, a tener tiempo para relajarnos... Porque ese sacrificio viene en el “pack” de una relación estable. Nos dijeron que si no cedemos no es posible una convi-

vencia pacífica. ¿Os habéis planteado el número de películas de acción que habéis visto con él frente a las películas que os gustan a vosotras que han visto vuestras parejas?

*Idealizar a la otra persona no viendo o justificando sus defectos:* las mujeres somos expertas en no ver lo que nos han dicho que no veamos. Cuando la pareja no hace aquello a lo que se había comprometido, o no nos da aquello que necesitamos al pedirselo, muchas veces buscamos excusas, del estilo, “total, a mi no me cuesta nada hacerlo, no peleo y acabo antes”, o “no se dio cuenta, lo hace sin querer porque no lo hizo nunca y su madre no le enseñó a hacerlo”. ¿Habéis pensado en la cantidad de nuestros logros que van en contra de lo que nuestras madres nos enseñaron?, pillaros a vosotras mismas cuando la excusa que vale para vuestra pareja no valga para vosotras.

*Esperar que conozca tus necesidades mejor que tú misma:* ¿cuántas veces nos enfadamos porque tenemos que pedirle a nuestra pareja algo que nos parecía evidente que no había que pedir?, (creemos erróneamente que si te quiere “debe” saber de sobra qué es importante para ti). Esto ocurre en el mejor de los casos, que es cuando se lo pedimos, pero en la mayoría de las ocasiones nos enfada tanto que no adivine nuestras necesidades, que a nuestro parecer son tan claras, que renunciamos a ellas.

Se supone que con el amor viene esa comunicación mágica que otorga poderes a la otra persona y le permite saber qué quieres, sin que tú se lo digas. Cuando lo cierto es que no tiene ni idea de porque nos enfadamos, no nos entiende.

## 2. La presión social por tener pareja estable:

Las mujeres sin pareja estable, y más a una cierta edad, están incompletas, y con esto me refiero a con algún fallo. Fallo que hace que otra persona (un hombre preferiblemente) no la haya elegido para compartir su vida. Es como si toda ella no fuera lo suficientemente valiosa como para “conseguir” una pareja.

Y si no sois conscientes de haberos sentido presionadas para tener pareja os invito a observar qué le ocurre a la mujer que acude sola a una boda. ¿Qué clase de comentarios recibe del resto?, ¿dónde tiene que sentarse? o ¿cómo se relaciona a la hora de bailar? O podéis pensar cuánto tiempo tarda alguien querido que hace tiempo que no veis en preguntaros por vuestra vida sentimental, y el tiempo qué tarda en hacerlo sobre el nivel de satisfacción laboral qué tenéis, el número de amigas, vuestra intención de voto en las próximas elecciones, etc.

Yo misma, el otro día me sorprendí, preguntándole a la hija de cinco años de una de estas amigas de las que antes os hablaba, si tenía novio o novia, y me sentí moderna porque dados los tiempos que corren se les puede decir a las criaturas que las relaciones homosexuales son tan aceptables como las heterosexuales. Pero después de un rato le pedí perdón a esta niña porque en mi pregunta no había cabida a que no tuviera pareja o no quisiera tenerla.

## 3. El miedo a no tener pareja, a “estar sola”

Utilizamos sola como sinónimo de sin pareja y a esto hay que añadirle la conno-

tación de que sola se está fatal, (probad a decir Fulanita está sola, a ver qué impresión os hacéis de ella).

La pareja aparece como la solución a nuestros miedos. Al miedo a equivocarnos, por eso pedimos su opinión a la hora de elegir, miedo al plantearnos arreglar cosas que requieren habilidades que nunca hemos desarrollado (poner un enchufe, cambiarle una rueda al coche...), miedo a ir solas por la calle frente a todos sus peligros, ... En definitiva miedo a no tener *quien nos cuide*, quien con su presencia aporte la seguridad en nuestra vida que nosotras por nosotras mismas nos han dicho que no podemos alcanzar.

Todas estas causas, estas ideas y valores que vamos aprendiendo desde que nacemos se ponen de manifiesto en su conjunto, en las fases que atraviesa toda relación de pareja. Estas fases pueden resumirse en:

#### *1ª Fase Me gusta; quiero gustarle:*

Cuando conoces a una persona que te gusta, al comienzo estás centrada en caerle bien, en sentirte aceptada. Es por ello que puedes medir lo que dices, lo que haces e intentar adivinar los temas de conversación que crees le pueden agradar, o las actividades a realizar. Buscas la aproximación, el contacto. A la vez pretendes mostrarte natural, relajada, tú misma. Cuando, hacer estas dos cosas a la vez es totalmente incompatible.

#### *2ª Fase Le gusto; me siento bien estando con esa persona todo el tiempo:*

Cuando la otra persona te envía señales que te hacen saber que tú también le gustas, que responde positivamente a tu deseo amoroso, empieza la pasión, el éx-

tasis, todo aparece con mucha intensidad. Comienza aquí la fase de enamoramiento propiamente dicha. Es como si os fusionarais en una sola persona.

Estás tan centrada en cómo te hace sentir que no te has parado a conocer a esa persona, la idealizas, aunque aparezcan pequeños detalles que te hagan dudar de si es realmente como tú crees (como tú deseas que sea), pero los pasas por alto, porque nada tiene más sentido que estar con la otra persona, conseguir sentirte especial, valiosa por tener algo así, y por el simple hecho de atraerle, de no tener algo malo que te haga no tener pareja, por no ser diferente del resto de las mujeres que consiguen tener novio, casarse, hijas/os...

Todo esto hace que comiences una relación con una persona a la que realmente no conoces. De ahí que en ocasiones, pasado cierto tiempo nos preguntemos a nosotras mismas, ¿cómo pude estar yo con una persona como ésta? Fue la necesidad de responder tanto a la presión social para tener pareja, como a la presión interna por sentirte valiosa, la que no te dejó pararte a pensar si esa persona reunía las características que te interesan como pareja, si merecía la pena tanto como para compartir tus espacios, tu gente y tu cuerpo.

#### *3ª Fase Intimidad, nos conocemos realmente como somos:*

Pasada la fase anterior, que oscila aproximadamente en torno a los 6 primeros meses, comienzas a darte cuenta de que sois diferentes, que no siempre estáis de acuerdo y que en ocasiones veis la vida de manera muy distinta. Según como se resuelva esta situación pueden surgir diferentes cosas:



¿Cuánto...



- Que justifiques tus insatisfacciones sobre la pareja, posiblemente responsabilizándote tú de la mayoría de vuestros problemas, porque te quedas anclada en la fase. Te dices a ti misma que la otra persona antes no era así, por lo que deduces que si ahora es distinto será por tu culpa. Piensas que si te esfuerzas mucho llegarás a conseguir que vuelva a ser quien era cuando le conociste. Esto puede llevarte a justificar incluso relaciones de violencia.
- Que asumiendo que sois diferentes, a ti la persona que ahora conoces no te compense como pareja y termines la relación.
- Que asumáis que sois diferentes y que negociéis, a través del diálogo, cómo defender los intereses de cada persona en la pareja.

Creo que mi amiga, y todas las mujeres, en más de una ocasión, nos quedamos ancladas en esta segunda fase. Que idealizamos a la persona con la que estamos, que no aceptamos que no puede o no quiere darnos aquello a lo que razonablemente

se compromete, y vuelven las absurdas creencias: si amas a alguien se supone que tienes que hacerlo sin esperar nada a cambio, de manera gratuita, perdonando sus errores, se supone que cedés porque así si no que hay conflictos, y parecerá que no aguantas nada o que eres una histérica y así nadie te va a querer, porque se supone que tendrás contenta a la gente que te rodea (más vale mal acompañada que sola), se supone que no te sentirás tan rara... se supone, se supone, pero lo cierto es que haciendo todo esto que se supone, tampoco nos sentimos bien.

Y no quiero decir con todo esto que tener pareja, estar enamorada, sea algo negativo, al contrario, creo que puede ser una de las mejores experiencias en la vida. Pero para ello es necesario que primero te realices personal, profesional y sentimentalmente. Luego (o en paralelo), tienes que ser capaz de identificar tus necesidades en una relación de pareja. Frente a las que te han dicho que tienes que tener, y buscar a una persona con la que puedas negociarlas. Y con buscar, me refiero de manera activa. Esto quiere decir sin esperar a que todo fluya naturalmente, si no dándote el permiso de acercarte a conocer (sin dejarte llevar exclusivamente por como te hace sentir) a esa persona.

Para Rilke "El amor consiste en que dos soledades se protegen, se tocan mutuamente y se saludan". Creo que sin un cambio en nuestro concepto sobre el amor es imposible sentirse bien amando. Así que os invito a que entre todas vayamos cambiando este concepto y **aprendamos a amar amándonos.**

***iiiHagamos del amor una fuente de satisfacción y no de conformismo!!!***

# Dependencias afectivas

## en las Relaciones

### de Pareja

Yolanda Díez Bastián

Psicóloga feminista

del Espacio de Salud Entre Nosotras

“Las mujeres aceptan el papel de persona sumisa para evitar el esfuerzo que supone tomar a su cargo una existencia auténtica”

*Simone de Beauvoir*

Es evidente que las mujeres hemos avanzado mucho en nuestro camino hacia la igualdad, nos hemos incorporado al mercado laboral, hacemos un uso más libre de nuestro cuerpo, de nuestra sexualidad... Pero la realidad es que aún seguimos teniendo una asignatura pendiente que tiene que ver con ese vínculo insano que establecemos con nuestra pareja y que llamamos **dependencia emocional**.

Cuando mencionamos este término (**dependencia emocional**) no nos referimos al concepto patológico que describen muchos manuales de psicología, sino a esa condición inherente a la socialización diferencial que nos dan a mujeres y hombres, que nos hace situarnos a distintos niveles en las relaciones de pareja, propiciando diferencias de poder y justificando en muchas ocasiones relaciones desequi-

libradas, que en su caso más extremo nos llevan a la violencia.

Si hacemos un repaso rápido de cómo se va gestando esta dependencia tendríamos que remontarnos a nuestra **infancia**. Cuando somos niñas/niños la necesidad de cuidado y de protección la satisfacemos a través de nuestro padre y madre, hasta aquí todo similar o igualitario. Sin embargo, a partir de una determinada edad, en torno a la **adolescencia** las cosas cambian y la evolución es distinta para hombres y mujeres. A las mujeres nos enseñan, que somos las responsables de adivinar y satisfacer las necesidades de los demás y de olvidarnos de las nuestras, **no se nos enseña a ser independientes y asertivas** sino a ser sumisas y dependientes, por lo que “aprendemos a sentir” que no somos capaces de protegernos, de hacernos cargo de nosotras mismas,

acabamos creyendo que necesitamos de alguien que se haga cargo de nosotras.

Por otra parte, están las concepciones culturales de lo que significa **el amor** y que nos transmiten cómo tenemos que comportarnos en una relación de pareja, esencialmente, adaptándonos a lo que es adecuado dentro de nuestro rol, por lo que ante nuestro deseo de agradar (despertar interés y conseguir la aceptación de quien nos atrae) somos capaces de perdernos a nosotras mismas (acomodándonos al deseo ajeno, priorizando los deseos de la otra parte, escondiendo lo auténtico de la propia personalidad), pero tal vez lo más grave de todo este proceso es que lo tenemos completamente interiorizado y **naturalizado**, ni siquiera nos planteamos si hay otra forma de relacionarnos en pareja.

Parece que todas las personas tenemos un concepto muy distinto sobre lo que significa el amor, pero es curioso como en los Talleres que hacemos en la Asociación hay cierta unanimidad cuando hablamos del tema, podemos observar como las ideas que lo mantiene son similares, todo

ello debido a que el sistema patriarcal determina que el amor es inherente a la condición femenina e implica fundamentalmente:

- **Entrega incondicional** (garantía de amor).
- **Completarse** (encuentro de la media mitad).
- **Plenitud** (satisfacer las necesidades del otro/otra).

Si mi objetivo en la vida es amar y para ello tengo que completarme a través de mi pareja, tengo que entregarme totalmente y centrarme en las necesidades de mi pareja, entonces vivir con la pesada carga del amor que se exige a las mujeres, sin pedir nada a cambio, es una fuente continua de malestar. Nos venden un amor que mezcla los sentimientos de cariño, con la resignación y las renunciaciones personales.

Todos estos mandatos expresados de distintas formas y por distintos medios (películas, cuentos de hadas que simbolizan la vida que nos espera, las revistas, las parejas de moda que salen en el programa de turno y que casi siempre nos venden un modelo de amor insano y superficial...) **nos llevan a confundir el amor con la dependencia emocional**, entender el amor como apego, sumisión a la pareja y no como un intercambio recíproco de afecto, porque **dependencia es lo contrario al amor**.

Es habitual que a nuestra Asociación lleguen mujeres después de una separación en la que no sólo han “perdido” a su pareja, sino que tienen la sensación de vacío, de haber perdido también su vida. Mujeres que han sido “mal-tratadas” por



sus parejas (no hay una violencia explícita), se encuentran mal y no saben porque. Mujeres que llevan mucho tiempo en la relación y que piensan que su seguridad depende de su pareja no de ellas mismas... MUJERES que no sólo están sujetas a los mandatos patriarcales, sino en las que los niveles de dependencia se han intensificado, llegando a interferir en su calidad de vida, manifestándose a través de síntomas ansioso-depresivos. En estos casos las mujeres se caracterizan porque:

- Establecen **relaciones desequilibradas**, no asertivas, en las que tiene una actitud pasiva, ya que creen que si hacen lo que sus parejas quieren van a evitar el abandono, de esta forma poco a poco van perdiendo su identidad, y olvidándose de sí mismas.
- **Han desconectado de sus deseos y necesidades**, se sienten responsables de los sentimientos de los demás. Enfocan su atención hacia fuera y viven la vida a través de su pareja, necesitan su aprobación y para ello están dispuestas a renunciar a sus intereses y necesidades.
- Tienen **baja autoestima**, sólo se sienten valiosas si las demás personas las valoran, en concreto su pareja.
- Tienen pánico a la **ruptura** que se manifiesta con angustia y culpa tienen tanto miedo al abandono que en ocasiones se transforma en celos, es decir, en un intento desesperado de controlar a la persona amada.
- Exigen **relaciones de exclusividad**, queriendo disponer a menudo de la atención de su pareja, generando en ésta sentimientos de agobio, asfixia.



- Han aprendido a **delegar “su vida”** y a no hacerse cargo de sí mismas, están dispuestas a la entrega de su disposición y de su tiempo.
- **Niegan su necesidad de ser autónoma** y la disfrazan por la ayuda hacia su pareja.
- **Vacío existencial** si no se tiene pareja, por lo que se dedican a la búsqueda desesperada de una fuente de seguridad.

Parece evidente que se trata de conductas recusables para toda mujer, pero paradójicamente, estas conductas producen unos beneficios a corto plazo, que mantienen a la mujer atrapada en la relación como son: *el no tener que decidir, adaptarme y no pensar en mí (es algo que sé hacer), disminuir inmediatamente mi ansiedad al no tener*



*que enfrentarme a los conflictos, sentirme útil*, pero a largo plazo, cada vez se siente menos capaces de encontrar la salida.

En resumen, esta dependencia de género nos impide crecer, experimentar, progresar, ya que gastamos nuestra energía en esperar que la otra persona satisfaga nuestras necesidades, intentamos hacerla ver nuestra verdad, la intentamos cambiar a la medida de nuestros anhelos, cuanto más dependientes seamos, mayor empeño tendremos en cambiar a la otra persona, invirtiendo nuestra vida si hiciera falta, pero como dijo alguien **“Nada cambia salvo la dependencia que se intensifica”**.

Cada vez más mujeres somos conscientes del rol que desempeñemos en la relación y, ya que somos nosotras las que hemos aprendido a asumir esta posición, está en nosotras la posibilidad de poder cambiarla. Podemos camuflarnos tras la explicación de que es el sistema patriarcal en que vivimos, que son los hombres los que tienen que cambiar y otros muchos argumentos que harán que pongamos nuestro punto de mira en el lugar equivocado. Sin embargo, es más viable que nos responsabilicemos de nosotras mismas y asumamos desde este punto de vista el cambio de nuestros miedos, de nues-



tras quejas, de nuestras culpas... somos nosotras las únicas que podemos salvarnos y para ello tendremos que aprender a escucharnos, conocernos, querernos y respetarnos, a mirar hacia adentro, ya que lo que necesitamos para ser felices esta dentro de nosotras, esto nos llevara a ser conscientes de nuestros deseos y necesidades, a hacernos responsables de nuestro bienestar, a asumir la responsabilidad de nuestras vidas, a perder el miedo a la independencia, a ser y existir en forma autónoma, ya que detrás de toda dependencia hay miedo a hacerse cargo de una misma... todo esto repercutirá de forma muy saludable en nuestra autoestima.

No se trata de renunciar a vivir en pareja, sino que independientemente del tipo de vida que elijamos, no perdamos la capacidad de cuestionarnos esos vínculos insanos que nos “pegan” a otras personas, y que internamente nos impiden desarrollarnos como seres independientes e individuales. Esto implica que superemos el conflicto entre querer ser independiente y sentirse protegida y que apostemos por nosotras mismas, ya que cuando sacrificamos nuestra vida por cubrir las necesidad de protección, de forma implícita estamos renunciando al resto de satisfacciones que conlleva tener una relación equilibrada (comunicación, respeto, compañerismo, risas...)

Somos testigas de que muchas mujeres, en el Espacio de Salud Entre Nosotras, han empezado a cuestionarse su propia dependencia insana e intentan construir nuevos modelos de relación donde se creen espacios para poder compartir sus libertades. Se trata de probar y seguir caminando, **iun futuro más igualitario es posible!**

## La **Atadura invisible**

*Mercedes López Lucas*

Psicóloga feminista  
del Espacio de Salud Entre Nosotras

**E**s cierto que no es fácil enfrentarse a una **ruptura de pareja**. Pero en una situación de este tipo confluyen factores sociales y psicológicos que pueden generar desde una vivencia saludable en la que se haga un duelo adecuado y realista, hasta una experiencia dramática en la que nos enganchemos de forma interminable a un pasado nocivo para nuestra salud.

En este artículo vamos a analizar las dificultades psicosociales que podemos tener las mujeres para centrarnos en una nueva etapa vital, pero básicamente nos

centraremos en los obstáculos internos o psicológicos que podemos desarrollar, no tanto en los inconvenientes sociales graves que se dan, por ejemplo, en casos de violencia de género. Tampoco vamos a matizar las diferencias específicas que podría haber en relaciones homosexuales. Ambos temas merecerían un artículo propio.

Lo primero que hay que tener en cuenta, es que el divorcio no se percibe por la sociedad, ni se asume por él/la protagonista de la historia de la misma forma, dependiendo del género de la persona. A pesar de los derechos adquiridos legalmente en las últimas décadas, en el inconsciente colectivo se sigue considerando a las mujeres como ciudadanas de segundo orden, con la posibilidad de aumentar de estatus a través de estar emparejadas, ya que se parte de que nuestro proyecto vital debe estar centrado en atender las necesidades de un hombre que nos sublima. De aquí se deriva que, pasar de estar emparejadas a divorciadas, es uno de los cambios que más pueden aumentar nuestra desvalorización social, porque no se concibe que





una mujer se desligue de esa función y se centre en sí misma.

**Cuando la decisión la toma el hombre**, se le suele justificar buscando alguna “deficiencia” física, psicológica y/o sexual de la mujer para cumplir con su rol, y se le otorga el derecho a buscar una compañera más adecuada para sus necesidades. El lo hace “por alguna razón”, y ella queda marcada con el sello de “mercancía deteriorada”. Pero **cuando es la mujer la que toma la iniciativa**, suele provocar rechazo porque no se asume su derecho a trasgredir su papel de cuidadora. Se sigue partiendo de que la mujer se debe a su hombre, y tiene que aguantar con lo que le toque. Por lo tanto, una mujer que se sale de su rol social debe ser castigada simbólicamente, y es probable que encuentre obstáculos legales, morales, económicos y/o psicológicos por parte de su entorno, y principalmente a través de la figura de su ex pareja, con el objetivo de dificultarle recuperar la dignidad personal.

Esto puede ocurrir a pesar de que en la realidad, la mujer después de separarse,

sigue postergando sus necesidades por priorizar sacar a sus hijos/as adelante (la custodia es más una responsabilidad que un derecho), y tiene bastantes dificultades para rehacer su vida amorosa, primero por su propia actitud, y segundo por la pérdida de prestigio social, que disminuye a medida que aumenta la edad.

Por otro lado, respecto a los **motivos habituales para cortar la relación**, también se aprecia una diferencia de género. Se percibe que los hombres suelen romper cuando deciden apostar por otra relación de pareja más estimulante y atractiva; en cambio las mujeres suelen separarse como última alternativa ante una relación deteriorada, o por escapar de una relación de violencia de género.

Estas son las dificultades externas básicas que puede tener una mujer para rehacer su vida, pero vamos a analizar las dependencias emocionales de origen psicosocial, que le pueden dificultar desvincularse de una historia de pareja acabada y/o nociva. En nuestro trabajo terapéutico, nosotras valoramos si una

mujer sufre un Síndrome de género específico de este tipo de situaciones, llamado “**Síndrome de divorciada**”. Hablamos de un conjunto de enganches o dependencias psicológicas asociadas a un proceso de ruptura de pareja, que pueden provocar síntomas de malestar psicológico de tipo depresivo y/o ansioso, y también dolencias físicas de origen psicológico, más o menos intensas.

Podríamos **clasificar** los enganches emocionales **en función del objetivo** que se proponen. Por ejemplo, si son de acercamiento a la ex pareja, podemos referirnos a un enganche amoroso, de simpatía y/o de pena hacia él. Si son de rechazo hacia él, hablaríamos de enganche de rabia, celos, envidia y/o miedo. Y si son de rechazo hacia una misma, estarían el enganche de culpa, soledad y autocompasión.

Pero un enganche no es una “enfermedad” que nos cae encima por casualidad, sin responsabilidad por nuestra parte. En realidad, es un mecanismo de defensa de nuestro cerebro, un hábito mental/conductual cuya **función principal** es evitar centrarnos en el malestar asociado al cambio, posponer el afrontamiento de las situaciones difíciles del proceso de ruptura, que por otra parte son las que nos podrían ayudar a madurar psicológicamente. Todas las personas tenemos cierta resistencia a cambiar, por ejemplo, por el miedo a lo desconocido, a perder nuestra identidad basada en nuestro proyecto pasado; por el miedo al fracaso, en el cual influye mucho la intolerancia a la frustración y a cometer errores; incluso por miedo al éxito cuando no estamos acostumbradas a ponernos metas, a conseguirlas y a disfrutarlas de forma sana.



Así, mientras estoy enganchada, sufro a raíz de pensamientos y conductas tóxicas que me atan a la ex pareja; podría parecer que soy masoquista por quedarme atrapada en el dolor, pero no es esa la razón, ya que mientras estoy enganchada consigo un “beneficio” a corto plazo, porque evito el malestar asociado a la dificultad de aprender estrategias prácticas para afrontar mis carencias personales y emocionales en mi vida actual. Aquí funciona un poco el refrán: “más vale lo malo conocido (sufrir por no poder cambiar el pasado), que lo malo por conocer (sufrir por no saber afrontar el presente y el futuro)”.

Entrando en los **tipos de enganches y sus contenidos mentales**, en relación con la causa de la ruptura, podríamos ver tendencias específicas. Cuando la mujer decide separarse, es más probable que sus enganches tengan forma de **culpa y pena**, por pensar que está abandonando su “obligación” y rompiendo la unidad familiar respecto a su marido y sus hijos/as. También suele haber **miedo** al conflicto con su ex, y dificultad para poner límites a las posibles manipulaciones y chantajes que él utilice para boicotear el proceso, en función de las carencias asertivas de



...mide

ella, y/o del grado de abuso o maltrato por parte de él. Por otro lado puede que esté presente la **rabia** por ser consciente de lo que ha aguantado en la relación, y se quede enganchada en un pensamiento de injusticia (“no debería haberme tratado así, no es justo...”), en lugar de utilizar esa emoción como motor para hacer cambios hacia el futuro.

Sin embargo, cuando la mujer no toma la decisión, los enganches más habituales son el **amoroso, la soledad y la auto-compasión**, por sentirse abandonada; la **culpa** por creer que ha fracasado en su proyecto (como pareja, mujer, persona). Y en caso de que su ex tenga una nueva pareja, es habitual que sienta rabia en forma de **celos y envidia** por compararse negativamente con la otra, por pensar que le están quitando algo suyo, y considerar que la ruptura no es una consecuencia justa al sacrificio que ella ha hecho por estar con él.

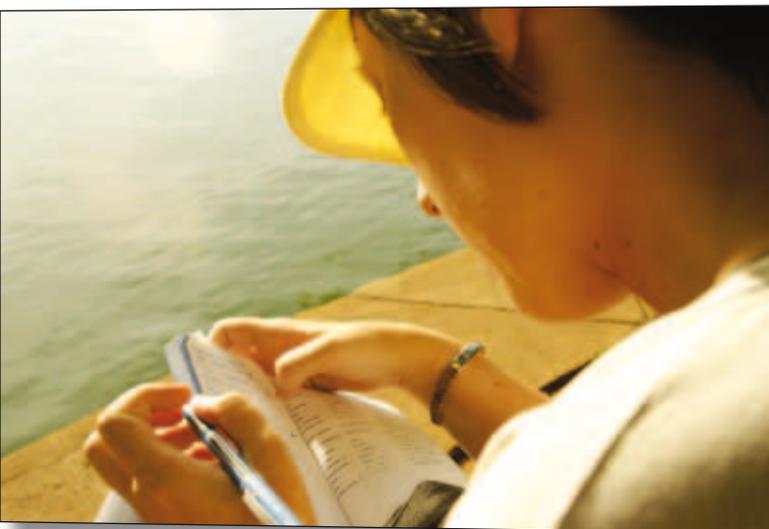
Todos los enganches están basados en pensamientos irracionales o tóxicos que hay que cuestionar de forma realista para poder salirse de ellos. Cuando una mujer

dice “le sigo queriendo, no puedo vivir sin él”, está interpretando erróneamente su dificultad para desvincularse, porque en realidad significa que tiene una **dependencia emocional** en relación a una falta de autonomía y/o de autoestima. Las mujeres seguimos educándonos en una sociedad que no nos facilita ser autónomas emocionalmente, algo imprescindible para conseguir una buena autoestima; y por lo tanto nos fomenta la dependencia de otra persona que nos “transmita” esa fuerza y esa confianza que nos cuesta ver en nosotras mismas.

Entonces, cuando iniciamos una relación de pareja no solemos tener un grado de madurez y autonomía suficiente para elegir una pareja igualitaria que nos respete como personas completas. Solemos quedarnos con hombres dispuestos a camuflar nuestros miedos personales a cambio de desarrollar un rol de cuidadora, más o menos sumiso.

Otro aspecto importante a tener en cuenta, es que debajo de los contenidos específicos de cada enganche, hay **necesidades humanas saludables** sin cubrir.





Pero en lugar de identificar qué necesidades concretas tengo y buscar cómo satisfacerlas de forma realista, me enredo emocionalmente en alimentar fantasías y fantasmas respecto a la historia de pareja, que me llevan a un callejón sin salida. Es como estar enganchada a una sustancia adictiva que me hace consumir más y más, condenada a la insatisfacción vital, porque es imposible atravesar ese muro.

Vamos a ver cuáles pueden ser en cada caso. En el enganche amoroso y el de celos, hay una necesidad real de **afecto** y de vinculación, pero me empeño en intentar satisfacerlas con la persona equivocada; en el enganche de la pena hacia él, que me hace seguir cuidándole, puede haber una necesidad de **sentirme competente**, pero el problema es hacerlo a través del rol maternal. Cuando siento culpa, tengo la necesidad de **sentir coherencia** entre mi decisión y mi ética, pero no me doy cuenta de que me estoy basando en valores poco saludables. Si estoy enganchada a la rabia por el mal trato recibido, necesito **respeto**, pero no tanto el de él, sino el mío propio. Cuando le tengo miedo, necesito **autoafirmarme** y hacer cosas para sentirme segura. Al

sentir envidia por lo bien que le van las cosas a mi ex, necesito ponerme **metas personales** para mejorar mi calidad de vida al nivel que haga falta. Si me compadezco de mí misma, puede que esté necesitando ponerme alguna meta que me motive para recuperar la dignidad y la **autoestima**. Y por último, en el enganche de la soledad, se podrían diferenciar varias manifestaciones en función de tres tipos de necesidades: puede haber una necesidad afectiva; por otro lado puedo sentirme sola porque necesito **relacionarme** socialmente, dejar de aislarme. Pero también puedo sentir lo que se llama la “soledad técnica”, que se refiere a la dificultad para afrontar funciones prácticas cotidianas generalmente asociadas al rol masculino y que no he llegado a asumir como propias (desde colgar un cuadro hasta tomar decisiones financieras...), y que implicaría una necesidad de aumentar mi competencia y **autonomía práctica**.

La **alternativa** por tanto, sería pararse a reflexionar, identificar qué necesidad humana hay debajo de cada tipo de pensamiento negativo que me ata al pasado, qué dificultades tengo para avanzar, y empezar a poner a prueba estrategias prácticas para satisfacerlas, tolerando la frustración por no tener refuerzo inmediato, y motivada por aprender recursos que me permitan crecer y madurar como persona.

Un ejemplo: acabo de llegar a casa, me siento un momento en el sofá, y me empiezan a venir pensamientos que me abruma: “no tengo tiempo para nada, mis hijos están pesadísimos, y no dejan de reclamar mi atención y de preguntarme cuándo va a volver papá; yo vengo agotada



del trabajo, tengo un montón de papeleos pendientes, y siento que me voy a romper por dentro”. Ante esta situación de estrés, yo podría empezar a autocompadecerme (“esto es demasiado para mí, no lo voy a poder superar, no soy lo suficientemente fuerte, porqué me ha tenido que pasar esto a mí, qué he hecho para merecer esta tortura...”), y a llorar amargamente, lo que me podría provocar un intenso dolor de cabeza que me hiciera estar más irritable con los niños y meterme en la cama deprimida. Y así un día y otro día de forma circular.

Si yo me engancha a la autocompasión, me voy a sentir muy mal, pero no tengo que hacer ningún esfuerzo para salir de esta espiral. Para eso tendría que identificar mi necesidad principal y buscar estrategias para satisfacerla. Y luego buscar alternativas eficaces para afrontar las dificultades cotidianas. Es decir, lo primero tendría que darme cuenta de que cuando estoy estresada por un exceso de demandas externas, generalmente nuevas y más o menos complicadas, tengo que priorizar un tiempo de descanso, desconectar de los problemas durante un rato, y a ser posible centrándome en estímulos

sensoriales y actividades gratificantes que tengan que ver con mis gustos. Podría darme un baño de espuma mientras escucho una música especial, para acabar dándome un masaje con crema en los pies... Alguna dirá que no es tan fácil hacerlo, porque “primero hay que conseguir entretener a los niños con algo, no me apetece hacer nada”, y además están los pensamientos de preocupación que pueden interferir en la relajación. En este caso habría que ver qué dificultades mentales y prácticas tengo para conseguir este objetivo, pero en cualquier caso estaría centrada en desarrollar recursos para sentirme mejor conmigo misma en lugar de autocompadecerme. Y aunque no consiguiera los resultados ideales, estaría trabajando para acercarme a ese fin. Después de descansar, vendría el momento de planificar metas realistas respecto a las tareas pendientes de resolver, y para eso tendría que identificarlas sin minimizar el esfuerzo que conllevan (lo solemos hacer con todo lo que tiene que ver con nuestro rol maternal hacia los demás), pero tampoco magnificándolo (en general los aspectos técnicos en los que no nos sentimos competentes por falta de práctica), y organizarlas en función de mi tiempo libre.

En definitiva, lo que realmente necesitamos las mujeres para elaborar adecuadamente un proceso de ruptura de pareja, no es tanto que las circunstancias externas sean fáciles, como asumir la responsabilidad sobre nuestro propio bienestar físico, emocional y social, como principal prioridad en nuestra vida; y empezar o continuar construyendo con actitud creativa, un proyecto propio centrado en nuestras necesidades de autonomía, autocuidado y realización personal.

## Espacio **personal** y espacio **compartido**

Pilar Pascual Pastor  
Psicóloga feminista  
de AMS

**C**omenzar la andadura de la relación y convivencia en pareja de una mujer y un hombre, que han sido educados en el sexismo de nuestra sociedad patriarcal, supone interpretar un papel aprendido hasta ese momento. Cada uno/a de los integrantes de una pareja llega a ese momento con una idea preconcebida, más o menos clara, de cómo quiere **ser dentro de una pareja**. Me refiero, no a la relación de pareja concreta que se va a iniciar sino a la que tenemos en nuestra cabeza: "La que creemos que debería ser". Un modelo ideal, culturalmente construido en cada generación, definido por creencias, expectativas, deseos y valores que es asumido por cada una/o desde nuestro género y su expresión (rol de mujer enamorada/rol de hombre enamorado). Lo normal es que nos enfrentemos a esta nueva realidad condicionadas/os por demasiados papeles aprendidos, que nos obligan a seguir un guión escrito de antemano. Muy a menudo esta andadura de dos, se desarrolla en paralelo, sin lle-

gar a converger, porque cada uno quiere "imponer" al otro su propio modelo, que considera mejor. Así, lo que debería vivirse como una aventura, se convierte en una cruzada por ir ganando espacios de poder, o lo que es igual, por imponer cada uno al otro su propio ideal de pareja.

Es obvio que tanto hombres como mujeres salimos perdiendo con esta forma de relacionarnos. Ambos obtenemos

*... tanto hombres como mujeres salimos perdiendo con esta forma de relacionarnos. Ambos obtenemos más perjuicios que beneficios y, como en otros aspectos sociales, los efectos o consecuencias no son las mismas para unas que para otros.*

más perjuicios que beneficios y, como en otros aspectos sociales, los efectos o consecuencias no son las mismas para unas que para otros. En el caso de las mujeres, **ser y tener pareja** se convierte en el factor central de nuestra existencia y en un ámbito de la vida donde verdaderamente ponemos a prueba nuestra valía y le damos sentido a aquella. Muchas veces olvidándonos de nosotras mismas, de ser personas antes que ser parejas.

Las experiencias de convivencia en pareja son muchas veces frustrantes y hasta dolorosas, sobre todo en mujeres nacidas en los años 60/70 (en la actualidad tienen entre 40 y 50 años) aquellas que aún habiendo crecido en el modelo tradicional, se han rebelado contra él, **anhelando otras formas de estar y de querer**. Y esto sin saber en qué consistían, ni cómo conseguirlas y, además, sin contar con las herramientas adecuadas. Dando “palos de ciega” a diestro y siniestro, sufriendo y haciendo sufrir. Podemos decir que, en realidad, estas mujeres han conseguido “de-construirse” como mujeres tradicionales, cuestionándose día a día sus ideas, a través de los conflictos con sus compañeros y, sobre todo, a través de los conflictos consigo mismas. Han defendido su deseo íntimo de ser personas autónomas, ya viviendo en pareja. Esto ha sido posible, en mujeres que han compartido su experiencia con hombres respetuosos, que al mismo tiempo han querido resolver sus propios conflictos desde su “ser hombre”, porque también a ellos, su propia masculinidad aprendida no les satisfacía y han querido respetar y aceptar, las reglas de juego promovidas por sus compañeras, convirtiéndose también en protagonistas de ese cambio de modelo de relaciones.

Conocer algunos aspectos de estas dificultades, puede servir a otras mujeres para intentar encarar las relaciones de pareja desde otros planteamientos y de paso para reducir sus frustraciones. Porque lo que realmente está equivocado en este planteamiento absurdo es la división de los seres humanos por su género y la ideología que intenta mantener la validez moral y ética de este tipo de relación entre los hombres y las mujeres. Las principales ideas irracionales de esta ideología sexista, son las que sostienen el concepto de **amor fusional**, el objetivo vital de **vivir en pareja** y la “obligación” de **ser madre o padre**. Se plantean como un patrón de vida que hay que seguir sin cuestionarse,



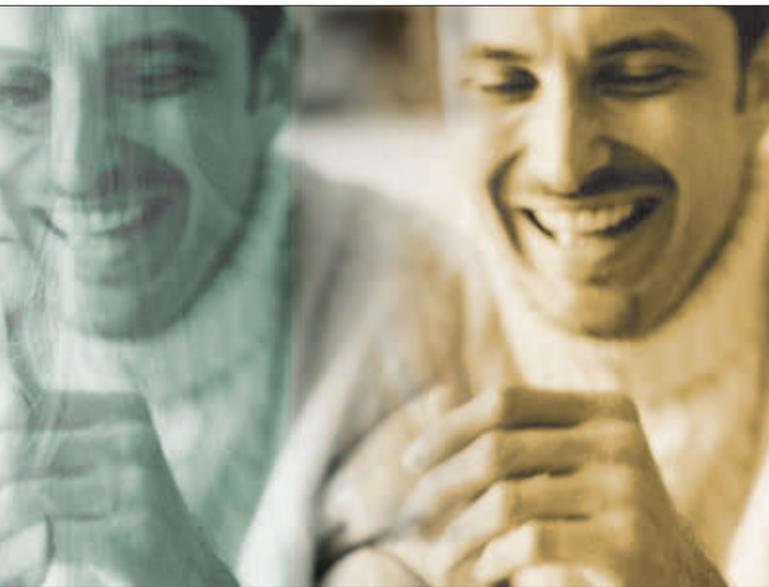
que no deja espacio a los deseos individuales y que va en contra del desarrollo de la propia autonomía de las personas.

A estas ideas se opone otra idea de pareja alternativa, más saludable y racional. Se trata de aquella que se construye mediante la conjunción, sólo parcial de dos seres individuales. Individualidades que no se empeñan en coartarse la/el una/o a la otro/a; que no quieren ni desean ser igua-

les ni compartirlo todo, sino que valoran y potencian las diferencias entre ellas y respetan los espacios personales de cada una, porque entienden que estos espacios privados, íntimos y personales son los que realmente enriquecen la relación.

Pero volviendo al principio, cuando las mujeres conseguimos tener pareja olvidamos que la experiencias vitales que ensayamos pueden tener o no éxito. No nos planteamos “probar a ver”. Lo que pretendemos es asegurar y afianzar la relación, lo cual es legítimo pero no a costa de nosotras mismas. Queremos imponer nuestro modelo de organización de la vida en pareja, al tiempo que dirigimos nuestras

el fondo, porque siempre se espera una contrapartida, una respuesta en forma de afectos, agradecimientos o cualquier otro tipo de compensación. Aunque a menudo esta no llega, porque cuando las responsabilidades se asumen voluntariamente y sin negociación, el otro simplemente no las cuestiona, las acepta porque le benefician y siempre puede apelar a que dejen de ser asumidas, o a que se resuelvan desde sus propios planteamientos. Ellos pueden intentar imponer a la relación sus otras responsabilidades, sus formas de ocio, sus relaciones sociales, es decir sus usos del tiempo individual que en general tienen mucho más desarrollados que las mujeres.



sensibles antenas hacia lo que creemos que ellos necesitan para sentirse felices a nuestro lado, desplegando todas nuestras artes de cuidado (ser para los demás). Por ejemplo, asumimos responsabilidades sin cuestionarlas, casi como autómatas. Resolvemos aspectos relacionados con el bienestar de la vida diaria, que benefician a ambos, como respondiendo a una orden interna. Esta forma de comportarnos tan aparentemente “altruista”, no lo es en

En la sexualidad, como en cualquier otro aspecto de la relación de pareja tradicional, el poder también se ejerce de forma diferencial. Para las mujeres el valor sexual sigue siendo “ser buenas en la cama para satisfacerles a ellos”, como otra forma de asegurarnos que nos quieran y se queden con nosotras. Cuando, en realidad, nuestra sexualidad sigue siendo una desconocida para muchas de nosotras. Otro de los ámbitos por descubrir.

Con estos elementos, no es extraño que comiencen los problemas en forma de circulares discusiones sin solución. Por un lado, consideramos que no se atienden nuestras necesidades y deseos (lo que nos enfada y frustra) y, por otro, no somos capaces de dejar de hacer todo aquello que creemos que es lo adecuado, porque encima estamos convencidas de que nos beneficia a ambos y que es la mejor manera de estar. También es el momento de desplegar comportamientos de manipulación o chantajes emocionales de los/as unos/as hacia los/as otros/as,

***Paradójicamente sólo cuando somos capaces de decirle al otro quiénes y cómo somos como “individuas”, empezamos a entendernos de otra manera, empezamos realmente a empatizar, y a ponernos en el lugar del otro, es decir a entender y aceptar su propia individualidad.***

empeñándonos en mantener así, los pequeños espacios de poder conseguidos. No buscamos el entendimiento, sino la imposición.

**¿Cuál es el motivo real para que las mujeres antepongamos, el aparente bienestar compartido al bienestar personal?**

La respuesta a esta pregunta está en la dificultad que tenemos para mirarnos a nosotras mismas (ser para nosotras mismas), para saber cuáles son nuestras necesidades reales, no las necesidades de bienestar de la vida doméstica, sino las necesidades vitales, las íntimas, las que se despliegan cuando sabemos quiénes somos y qué sentido queremos dar a nuestra vida, aquella que ha de desarrollarse en soledad y sin nadie más. Solo cuando ese sentimiento se expresa y se desarrolla estamos capacitadas para negociar los tiempos, las responsabilidades y todo lo demás, porque ya tenemos en un lado de la balanza aquello a lo que no estamos

dispuestas a renunciar. Algunas mujeres han tenido la posibilidad de estudiar, de formarse para el trabajo, y es a través de este ámbito donde muchas de nosotras hemos aprendido a respetar nuestra individualidad. Una mujer contaba cómo ella vivió el comienzo de su autonomía, a través de una de las muchas confrontaciones entre **su ser para los demás y su ser para sí misma**, cuando ya siendo madre, dejó a su hijo enfermo con su compañero, tras una discusión en la que se daba por hecho que era ella la que tenía que asumir ese cuidado, *“dejé a mi compañero y me fui todo el trayecto al trabajo llorando porque no me había quedado con mi hijo enfermo. Sintiéndome la peor madre del mundo. A partir de ese momento, cada vez que el niño enfermaba nos alternábamos para cuidarlo”*.

Paradójicamente sólo cuando somos capaces de decirle al otro quiénes y cómo somos como “individuas”, empezamos a entendernos de otra manera, empezamos realmente a empatizar, y a ponernos en el lugar del otro, es decir a entender y aceptar su propia individualidad. Esto añade valor a la relación y la enriquece. Entonces todo lo que antes era exageradamente importante se relativiza y, como por arte de magia, los espacios a los que no llegas, se comparten, se negocian, o sencillamente se dejan para mañana.

Estoy segura de que todavía nos quedan ideas para de-construir el modelo tradicional y construir uno nuevo, hecho a la medida de las personas y no de los géneros. Pero quizá lo mejor que habremos aprendido es a no frustrarnos tanto, a hablar, a pedir y a no confrontar sino a experimentar, desde la seguridad de saber quiénes somos y qué queremos.

## Custodia **Compartida** Obligada otra forma de **Violencia** de **Género**

*Soledad Muruaña*

Psicóloga feminista y directora  
del Espacio de Salud Entre Nosotras

**L**as vivencias en una Separación de Pareja, constituyen una de las etapas de vida más crítica para ambas personas, pero afectan muy especialmente a las mujeres. Es entonces cuando suele manifestarse lo peor del ser humano, de las miserias y penurias acumuladas durante la convivencia: rencores, odios, chantajes y maldades de todo tipo. Es una época en las que salen a la luz, las desigualdades más invisibilizadas de la relación, cuando muchas mujeres se hacen conscientes de la utilización de su tiempo durante la convivencia, del gran porcentaje que han dedicado a los cuidados de “los otros”, en detrimento de su promoción laboral y, por tanto, de su menoscabo económico actual. Es también, cuando la mayoría de ellas comienzan a reflexionar y a tomar conciencia sobre las consecuencias tan injustas del reparto sexual de roles y funciones de género y, suele ser el terrible momento de enfrentarse, sin autoengaños, a una sociedad que, en el fondo y en lo colectivo, no ha dejado de ser profundamente machista.

Por estos motivos, son muchas las mujeres que, en esta época de su separación, experimentan una de las peores crisis de su vida, que hace preciso algún tipo de ayuda profesional. Sufren un Trastorno Psicosocial de Género (TPSG), y que nosotras llamamos Síndrome de Género por Separación. Conscientes de que ésta





es una de las típicas problemáticas de género en constante aumento, en la AMS continuamos trabajando y mejorando nuestra metodología, desde hace más de dos décadas, ayudando a numerosas mujeres separadas, de diversas condiciones sociales, económicas, culturales, etc. Dedicación que nos ha aportado una gran perspectiva de conocimiento sobre esta problemática y de cómo intervenir terapéuticamente, de forma eficaz, con mujeres con gran conflictividad en sus separaciones.

Por otro lado, en los últimos años venimos constatando, un fenómeno “neomachista”, reaccionario y preocupante, iniciado en EEUU y que ha llegado a instalarse en nuestro país con gran virulencia y poderío mediático. Se trata de un contramovimiento, que, bajo un discurso engañoso, de medias verdades y de “vender” en los medios de comunicación que defienden la igualdad entre padres y madres, en realidad se dedican a deslegitimar y boicotear las recientes políticas y leyes de Igualdad entre mujeres y hombres y la Ley contra la Violencia de Género. Este contramovimiento ma-

chista, está compuesto por hombres que pertenecen a Asociaciones de Padres Separados y por mujeres allegadas a ellos por lazos afectivos o familiares. Muchos de sus miembros, que están juzgados y condenados por malos tratos, junto a otras personas que les apoyan, desempeñan puestos de influencia y responsabilidad social, tales como políticos/as, periodistas y magistrados/as, lo que les permite un fácil acceso a los medios de comunicación desde los que lanzar continuos mensajes de su misógina “idea de igualdad”. Son mensajes con trampa, que fácilmente pueden llegar a confundir a la ciudadanía con sus “medias verdades”, su distorsión de los datos, así como sus discursos y escritos pseudo igualitarios. Estos colectivos, presionan mediática y machaconamente a nuestras Instituciones para conseguir la imposición judicial de la Custodia Compartida obligada, aún en contra de la voluntad de una de las partes, generalmente con la oposición de las madres. Ya han logrado imponer sus tesis neomachistas en las Leyes que recientemente se han aprobado en algunas CCAA, como Aragón y Cataluña. Las razones que esgrimen para imponer la Custodia Compartida obligada por un juez o jueza, están basadas en una supuesta defensa de la igualdad entre los sexos, así como de acabar con la injusticia de “expoliar” a los hombres de sus hijos/as y de sus posesiones.

Pero lo que no encaja en la incansable actividad política de estos grupos, es que sus reivindicaciones para una supuesta “igualdad patriarcal” entre hombres y mujeres, comiencen, precisamente, desde el momento en el que se separa la pareja y, sin embargo, todo el período anterior, el que abarca los x años de vida en

común, en los que mayoritariamente las mujeres son las máximas responsables de los hijos e hijas y de sus cuidados, inexplicablemente, esta desigualdad original, ni siquiera la mencionen dichos colectivo tan “igualitarios”. Representa una fuerte contradicción que en sus conferencias y artículos de opinión, no expresen la misma preocupación por las desigualdades e inequidades que se producen desde el comienzo de las relaciones de pareja, que no presionen machaconamente a los poderes públicos, para que el reparto de responsabilidades igualitarias se establezca desde los primeros momentos de la convivencia. Pasan por alto, que haya en nuestro país, aproximadamente 6 millones más de mujeres que de hombres con ingresos insuficientes para vivir independientemente... Tampoco utilizan los mismos esfuerzos y medios de comunicación, para proponer soluciones que resuelvan la inequidad del reparto de responsabilidades entre hombres y mujeres en las tareas de cuidados de los hijos e hijas **desde su nacimiento, no sólo desde el divorcio**. No reclaman que estos esfuerzos sean repartidos igualitariamente entre ambos progenitores, para que el tiempo invertido en cuidados no remunerados y en los profesionales sean equilibrados e igualitarios durante la convivencia de las parejas, no sólo tras el divorcio. No se les encuentra en la defensa, por la igualdad de padres y madres en la duración de **los permisos paternos y maternales**, cuya implantación de cumplimiento obligado por Ley, mejoraría las relaciones padres/hijas e hijos, además de incidir positivamente en las condiciones laborales y la salud física y mental de las madres (*La Depresión Posparto, una forma de Depresión de Género*. La Boletina, XXIX).



Por supuesto que existen Custodias Compartidas beneficiosas para todas las partes implicadas, pero sólo son positivas cuando ambos, el padre y la madre, así lo acuerdan voluntariamente. Cuando, de forma objetiva y responsable, los dos han dedicado sus tiempos, sus afectos y sus esfuerzos en la crianza y la educación de sus hijos e hijas durante la convivencia familiar y, al separarse la pareja, ambos tienen claro el bienestar de estos y ambos están dispuestos a continuar ayudándoles en su educación y crecimiento, por encima de los sufrimientos que haya podido provocar su ruptura.

Sin embargo, no se da tal beneficio cuando la decisión de una Custodia Compartida, no es aceptada por ambos progenitores, y se les obliga a ejercerla con criterios opuestos y enfrentados. En este sentido, existe amplia experiencia en EEUU sobre las Custodias Compartidas impuestas judicialmente, cuyos efectos traumáticos han demostrado que son otra forma más de Violencia de Género, no sólo contra las madres, sino especialmente contra los hijos e hijas.

La Custodia Compartida impuesta judicialmente, afecta directamente las pautas

de crianza de los hijos e hijas, porque el enfrentamiento entre los miembros de la expareja, les dificulta su disponibilidad emocional para los y las menores. Los desacuerdos y hostilidades entre la pareja afectan directamente los acuerdos para la crianza de los hijos e hijas, lo que tiene como consecuencia desacuerdos sobre normas en casa y medidas de disciplina opuestas. Sus efectos se acentúan cuanto mayor es la hostilidad y la descalificación entre la expareja, además de la triangulación en la que se encuentra el niño o la niña, que sufren las nefastas consecuencias de mensajes contradictorios y educaciones dispares, provocándoles graves traumas y sufrimientos psicológicos a corto y a largo plazo.

Según la Teoría del Apego, el sentimiento de seguridad de los/as menores depende de la seguridad de su vínculo con sus figuras de apego tempranas y la calidad de estas relaciones sirve como modelo de relación en su vida adulta. Las circunstancias conflictivas dentro de la vida en dos hogares con criterios opuestos, impiden el desarrollo de un sentimiento de confianza o seguridad. Se ha comprobado que los niños y niñas expuestos/as a relaciones conflictivas o violentas entre su padre y su madre, suelen responder ante las dificultades con alto grado de estrés y tienden a ser más agresivos con sus iguales.

La depresión y baja autoestima que se genera en la mujer tras una separación conflictiva y una custodia compartida obligada, le resta seguridad y asertividad en las tareas de crianza con sus hijos e hijas. La situación de conflicto permanente con su expareja, lleva a que la madre esté en mayor riesgo de presentar síntomas de estrés postraumático y, por ello, tengan

una peor calidad en las relaciones con el hijo o la hija.

En el caso del padre separado que obliga a la Custodia Compartida, los conflictos con su exmujer, interfieren especialmente en la crianza sensible y cariñosa de sus hijos e hijas. Varios estudios señalan que las relaciones padre-hijo o hija son más vulnerables a los conflictos de pareja que las relaciones madre-hijo o hija, y en general se observa que los hombres tienden a desarrollar un patrón de relaciones en el que cuando hay conflicto con la esposa o exesposa, lo hacen extensivo a los hijos o hijas; mientras que las mujeres tienden a diferenciar más sus roles en la familia (madre, esposa o exesposa).

Datos clínicos y de investigaciones han señalado que existe mayor tendencia a que los padres y madres que viven situaciones conflictivas y agresivas tras su separación de pareja, utilicen más agresiones verbales y físicas hacia los hijos e hijas (especialmente hacia los varones), y muestren menos afectividad y menor aceptación hacia ellos o ellas.

Por todas estas traumáticas consecuencias derivadas de las **Custodias Compartidas obligadas judicialmente**, en la AMS, consideramos necesario que a los jueces, juezas y fiscales encargados/as de los procedimientos de Separaciones y Divorcios, y de Violencia de Género, se les ofrezca y se les exija institucionalmente, no sólo voluntariamente, realizar una especialización jurídica con perspectiva de género, para que puedan adquirir los conocimientos y habilidades específicas acerca de estos fenómenos y de sus efectos en la salud física y mental de las madres, hijos e hijas.

# Testimonios

■	Medias naranjas o naranjas enteras Mónica Sánchez Gallego _____	31
■	¿Se puede ser feliz sin tener pareja? Toñy González R. _____	36
■	Adiós al amor de mi vida. <i>Soledad</i> _____	38
■	Me siento rara. <i>Toñy</i> _____	40
■	La presión de género por tener pareja. <i>M<sup>a</sup> José Naranjo</i> _____	41
■	¡Hoy soy más feliz que ayer! <i>Toñy</i> _____	43
■	Despedida _____	44



## Medias **naranjas** o **naranjas** enteras

Mónica Sánchez Salgado

**S**eguiremos hablando de Amor. De ese amor que solemos llamar “de pareja”, aunque *pareja* no signifique *nada*, porque sabemos que existen miles de tipos y maneras de encontrarse para compartir amor. De hecho, seguramente, para cada una de nosotras, amor de pareja, significará cosas muy diferentes.

Por ejemplo, alguna vez, habrás escuchado que “*encontrar tu media naranja es lo mejor que te puede pasar en la vida*”.

¿Te has sentido alguna vez como una media naranja que tiene que encontrar su otra mitad para estar completa?

Quizás también has escuchado que “*eso de la media naranja es un mito romántico: tú eres una Naranja Entera y no necesitas tener pareja para ser feliz*”.

¿Te sentiste así en algún momento? ¿Desearías sentirte Naranja Entera?

Yo, en distintos momentos de mi vida, me



sentí Media Naranja y me sentí Naranja Entera. La manera en la que busqué y encontré parejas desde cada uno de esos lugares fue totalmente diferente:

Durante el tiempo que me pensé y me sentí Media Naranja, sin ser muy consciente de ello, aprendí *todo lo que una mujer debía saber, hacer, pensar y sentir para encontrar a su media naranja*. Porque me enseñaron que eso era tener éxito. Y aprendí que si no me adecuaba a ese modelo de mujer, entonces fracasaría, y no sería feliz. Eso es lo que decían desde la tv, el cine, las revistas, la publicidad, la literatura, pero también mi familia y mis amigas. Así que, como yo quería ser *adecuada* y no quería *fracasar*, comencé a hacer una de las cosas fundamentales que aprendí que hacían las mujeres exitosas en el amor: estar siempre *arregladas* (como si normalmente estuviésemos rotas).

Además, también me fijé en cómo eran las supuestas parejas ideales, las que atraían a esas mujeres de éxito: hombres (casi, casi siempre), protagonistas de las grandes historias de amor de las películas, de los carteles y anuncios publicitarios. Fantasmando con cómo sería mi pareja



ideal, elaboré una lista con las cualidades que tendría, cómo sería físicamente, qué actitudes tendría en cada una de las situaciones que imaginaba, qué cosas le gustaría hacer, cuáles no, cómo me haría sentir, cómo me vería a través de su mirada... Así podría asegurarme de que reconocería a *mi media naranja* cuando la encontrara.

En alguna ocasión, conocí alguna persona que encajaba en el marco que había diseñado para el amor romántico. La obra de arte solía durar un tiempo, unas veces más, otras sólo un instante fugaz: el período que tardaba en des-idealizarla y ver a la persona como era realmente, y no como yo quería verla. A veces me des-enamoraba, a veces se des-enamoraron de mí. A veces algo se rompía en mí, a veces parecía que no. Sea como fuera, tras una relación romántica fallida, yo solía reelaborar la lista de cualidades de mi pareja ideal, poniendo más énfasis en compensar los aspectos negativos que identificaba en esa última persona. Y volvía a *arreglarme*.

¿Te resulta familiar esta espiral de emociones de los amores-desamores y de las roturas-arreglos?

A mí me llama la atención porque esto de querer o necesitar *arreglarnos* parece indicar una posible rotura colectiva (de muchas mujeres y de cada vez más

hombres), que parece encontrarse a un nivel digamos, superficial: se arregla con maquillaje, dieta, gimnasio, con moda de la última temporada, con unos buenos zapatos y complementos a juego; con tratamientos faciales, corporales y capilares de última generación. Está bien, porque una rotura superficial se arregla más rápida y cómodamente que una rotura más profunda. Además, los resultados del arreglo pueden obtenerse a golpe de tarjeta de crédito.

Aunque a veces, para ser honesta, yo sabía que la rotura era un poco más profunda, pero seguir comprando para arreglar el nivel más cercano a mi piel, calmaba muchas de las emociones que no alcanzaba a entender.

Porque al compararme con los modelos de éxito social, al comparar mi vida con las suyas (tan perfectas y satisfactorias) yo solía salir perdiendo, y me sentía inadecuada y siempre incompleta. Como siempre nos falta algo para ser o estar como los referentes de éxito social, el sistema nos ofrece la posibilidad de *comprar para arreglarnos* (maquillarnos, estilizarnos, disimu-

**... tras una relación romántica fallida, yo solía reelaborar la lista de cualidades de mi pareja ideal, poniendo más énfasis en compensar los aspectos negativos que identificaba en esa última persona. Y volvía a arreglarme.**

larnos...) o para hacer lo mismo con nuestro contexto de vida y nuestras necesidades emocionales. La publicidad y la industria cinematográfica comercial lo saben y lo utilizan: nos venden amor romántico sexualizado y, de paso, compraremos su producto o iremos a ver su película. Hace algún tiempo, el público objetivo eran más claramente las mujeres, sin embargo, ya os habréis dado cuenta, cada vez son más los hombres *rotos* que necesitan arreglarse. Pero esto es otro tema, que vivimos en una sociedad de consumo y que el amor romántico mueve millones de euros al año, no es algo novedoso.



Lo que para mí fue revelador fue descubrir que *consumir para arreglarme por fuera, servía también para ayudarme a sentirme adecuada por dentro*. Porque aproximarme al modelo ideal de mujer, me hacía sentir *apropiada*. Además, eso me acercaba también a los modelos sociales de éxito, los adecuados, los que reciben admiración y reconocimiento. *“El tipo de vida que te hace sentir satisfecha”*. En estos modelos, claro, *tener una pareja adecuada* es un aspecto central.

Así que me di cuenta de que cuando buscaba cualidades concretas en las personas que me atraían como parejas potenciales, en realidad estaba tratando de equilibrar mis propias dificultades personales, compensar esas esferas de mi vida que yo no había desarrollado y que me hacían sentir incompleta. Por eso, esperaba encontrar una persona que completara mis carencias, que encajara en mi vida llenando esos vacíos, limando mis

***...consumir para arreglarme por fuera, servía también para ayudarme a sentirme adecuada por dentro. Porque aproximarme al modelo ideal de mujer, me hacía sentir apropiada. Además, eso me acercaba también a los modelos sociales de éxito, los adecuados, los que reciben admiración y reconocimiento***

defectos y solucionando los problemas que yo no había querido o no había podido solucionar. Por eso, las distintas personas de las que me enamoraba, se compensaban entre sí y me compensaban a mí: si una era muy divertida y extrovertida, la siguiente era más seria e intimista; si otra era protectora, la siguiente me colocaba a mí en la posición de cuidadora...

Me di cuenta de esta dinámica, revisando las listas de mi pareja ideal. Tomé conciencia de cómo habían sido mis elecciones de pareja, lo que buscaba en cada persona, lo que buscaba en mí estando en pareja, y cómo las características esenciales de las personas que me atraían habían cambiado mucho con el paso de los años. De hecho, yo había cambiado mucho con el paso de esos años. Entonces, ¿alguien podría asumir la responsabilidad de ser mi Media Naranja e ir cambiando en función de mis deseos y al ritmo de mis propios cambios? ¿Podría o querría yo asumirlo respecto a alguien? Además, ¿para toda la vida?



tú autocuidado

Decidí que antes de responsabilizarme de completar y satisfacer a alguien, o de buscar a otra persona para que me completara, lo mejor sería responsabilizarme de mi propia vida. Dejé de hacer listas de las cualidades que tendría la persona de la que podría enamorarme, decidí dejar de mirarme a través de los ojos de otras personas para sentirme adecuada, completa o exitosa.

Aposté por enumerar los valores y las actitudes que me gustaban de mi misma, o las que me gustaría desarrollar, las que me harían sentirme más libre y más feliz. Aposté por desarrollar todas las esferas de mi vida. Para ello tuve que hacerme muchas preguntas y hacer algunas elecciones. Por ejemplo, qué cosas me gustaban de lo que había aprendido que era ser mujer, qué cosas me gustaban de lo que me enseñaron que era ser hombre, y cómo quería ser yo: mujer libre. Y no lo hice sola, porque somos cada vez más mujeres y hombres los que estamos eligiendo para transformarnos en personas libres.

En aquel tiempo ya me llamaba a mi misma Naranja Entera, y me relacionaba como tal.

Entonces al establecer relaciones de pareja, comencé a sentir una enorme necesidad de proteger mi libertad y mi independencia. Sentía que si me descuidaba, volvería a convertirme en media naranja. Así que establecía relaciones con personas con quienes, por distintos motivos, no podía desarrollar verdaderos vínculos de intimidad ni compromiso. Así protegía mi independencia, pero mis relaciones de pareja eran menos auténticas que cualquiera de mis otros vínculos afectivos. En cierto modo me sentía dependiente de familia,



de amigas y amigos; relaciones que se basaban en el respeto, el compromiso y la intimidad. Sin embargo, aun deseándolo, temía establecer relaciones de pareja con esas cualidades por miedo a la pérdida de mi libertad.

Me sentía confusa y perdida: demasiado independiente para ser una media naranja, y una naranja entera temiendo reconocerse dependiente, porque deseaba tener pareja.

Una vez más, encontré respuesta a mis dudas en compañía de más mujeres. Durante varios años, pertencí a un maravilloso grupo de autoconciencia donde nos reuníamos para reflexionar y compartir experiencias y aprendizajes sobre nuestras vidas, nuestras maneras de ser mujeres, y nuestros amores y desamores. El mejor regalo que me hizo ese grupo fue ayudarme a cuestionarme, a hacerme preguntas para tomar conciencia acerca de mis necesidades y de mis propias dinámicas en el amor.

Quizá a ti también te resulte útil ahora una de las preguntas que para mí fue clave y transformó mi manera de afrontar mis relaciones de pareja.

Puedes responder a la que más tenga que ver con tu momento actual:

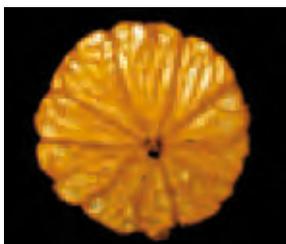
- ¿para qué quieres *tener* pareja?
- ¿para qué vives en pareja?
- ¿para qué quieres no *tenerla*?

Parece una pregunta inofensiva. Sin embargo, mi trampa era responderla comenzando con un “*porque...*”.

¿Acaba de ocurrirte? ¿Respondiste con un *por qué* en lugar de con un *para qué*?

En general, los *porqués* nos sirven para identificar causas y justificarnos, justifican incluso la inmovilidad (por ejemplo: ¿por qué quieres tener pareja? Porque sí.) Sin embargo, los *para qué*s nos conectan con nuestros objetivos de futuro, con nuestras motivaciones más profundas, y pueden ayudarnos a identificar cómo nos estamos posicionando, por lo que pueden ser impulsores muy potentes (no puedes responder *para que sí*.)

Sea cual sea tu situación y posición actual respecto a la pareja, y sean cuáles sean tus *para qué*s, seguramente serán adecuados a tu momento de vida, a tus necesidades y motivaciones. A veces es doloroso reconocerlos porque no se corresponden con la imagen que nos gusta proyectar; pero aceptándolos y, siendo honestas con nosotras mismas, tendremos la oportunidad de aprender de nuestros propios procesos y de las distintas personas que nos atraigan en cada momento.



Clarificar mis “*para qué*s” me permitió identificar las cosas que aprendí de cada una de las personas que me

atrajeron o con las que me relacioné: todas me mostraron algo de mí misma que estaba necesitando aprender, me mostraron mis cualidades y mis sombras. Y se marcharon o me marché, cuando era el momento de que cada uno continuara aprendiendo solo o junto a otras personas. Aunque todo esto lo comprendí cuando ya habían pasado todas esas emociones dolorosas que no me gusta nada sentir (pero que son tan importantes para aprender y así no sufrir). Comprendí también que cuando sentía esa clara amenaza de pérdida de libertad, era por mis propios miedos a establecer relaciones de compromiso y porque emocionalmente no había alcanzado la autonomía que sí había incorporado en mi discurso.

Además he aprendido que ni soy una Media Naranja ni soy una Naranja Entera, y que no soy más independiente por no tener pareja (porque podría fantasear con ella y sería prácticamente lo mismo), ni soy más dependiente por desear tenerla.

Soy un *Naranja en Desarrollo*: dependo, aprendo y crezco gracias a los vínculos con las personas que voy encontrando en la vida, entre ellas también mi actual pareja. Nos acompañamos para seguir aprendiendo juntas, para seguir creciendo libres y auténticas, cuidándonos por fuera y por dentro.

Y la pregunta “¿*para qué comparto camino con esta persona, en este momento de mi vida?*”, me sigue resultando útil para vivir conscientemente, conectada conmigo misma, con mis necesidades emocionales, y para responsabilizarme del proceso que es mi vida.



## ¿Se puede **ser feliz** sin tener **pareja**?

Toñy González R.

**E**n más de una ocasión me han hecho esta pregunta y hoy quiero reflexionar con todas vosotras de nuevo sobre ello.

Sé y siento que mujeres y hombres queremos y, necesitamos relacionarnos para crecer juntos en todos los aspectos. Que deseamos y necesitamos enamorarnos, amar y ser amados y que, si esto nos ocurre, nos sentimos más seguras, más importantes... poco a poco aflora lo mejor de cada una, somos más sensibles en todos los aspectos, con mayor facilidad llegamos al compromiso con nuestro entorno allá donde estemos o donde así lo decidamos. Somos más receptivas a captar, observar, sentir y disfrutar de las pequeñas y bellas cosas que nos rodean pero, a estas alturas de mi vida, ya sé que esto también se puede alcanzar sin tener pareja.

En mis tiempos, **el amor ocupaba una sola parcela -había que tener un hombre a nuestro lado y volcarlo todo ahí- de lo contrario...**, yo nunca creí esta teoría taxativamente pero, por supuesto me ocurrió. Me enamoré del **AMOR**, -error garrafal-, lo peor que nos puede pasar. Hubo un tiempo maravilloso y luego no sólo no funcionó sino que, viví un largo período de sufrimiento. Descubrí por mi misma que los errores se pagan caros pero, también aprendí a distinguir que fracaso en la vida

no es equivocarse sino, no luchar por salir de lo que nos impide estar bien.

Con muchas dificultades: (económicas, -una casa recién comprada que tengo que seguir pagando yo sola- cobrando el paro, con no menos miedos al devenir, etc.) decido quedarme un año sin trabajar para estar al lado de mis niños (10 y 6 años) en momentos tan delicados pero, plantándole cara a la vida y tratando de reconstruir día a día la nueva situación, más, con la fuerza que da tener dos hijos a quien amar, cuidar y ver cómo crecíamos en el cariño, el respeto, la comprensión, la comunicación, la sinceridad, el cumplimiento de nuestras tareas dentro y fuera de la casa, la responsabilidad de cada uno de nosotros por seguir mirando a la vida de frente. Cada vez nos sentíamos con más seguridad en este nuevo proyecto de vida.

El cariño de mi familia de origen y, las amigas y amigos juegan un importantísimo papel en este nuestro incipiente modelo de familia, nos demuestran que el amor sigue presente también en nuestra reciente andadura y ésto nos fortalece enormemente.

Con el tiempo, se van evidenciando aspectos personales que me hacen más segura, más serena, en muchos momentos experimento una paz que antes no conocía, me descubro más viva y con unas ganas enormes de seguir para adelante.

No dejo de ser consciente de que al no tener pareja, me pierdo infinidad de cosas que compartiendo en una buena relación son importantísimas, como por ejemplo: proyectar juntos, amar juntos, disfrutar juntos, divertirse juntos, luchar juntos, sufrir juntos... -ésto mejora siempre- pero, también voy descubriendo razones muy positivas para no tener pareja. Cobra una nueva dimensión la libertad, la independencia, los espacios en la casa, la disponibilidad de los mismos, otro valor del tiempo, la misma responsabilidad que, en un principio, pueda parecer una gran carga en solitario, me devuelve una increíble fortaleza y seguridad.

En el transcurrir de los días voy aprendiendo a estar sola y, me voy sorprendiendo de lo cómoda que puedo llegar a sentirme conmigo misma.

Por las noches, cuando mis hijos ya estaban acostados, me ayudaba mucho revisar cómo nos habían ido las cosas a los tres ese día y, a la mañana siguiente, agradecía la nueva oportunidad que teníamos de continuar por el camino que, también en esta ocasión, yo había elegido.

Por el contrario de como funcionaba antes, deseaba cada día tomarle el pulso a la nueva situación y vivir cada instante dándome cuenta de lo que iba sucediendo, eso era ahora nuestra nueva vida, ir pasito a pasito haciéndonos con el presente.

Con mayor nitidez descubro **que la felicidad también se construye día a día sin tener a alguien permanentemente a tu lado y que, estar sola, no es sinónimo de sentirse sola.**

Continúo con el vivo deseo de que no me falten proyectos, necesito sentir que sigo siendo fiel a mi misma, que mi mente está alerta para intentar mejorar como mujer,

como persona. Con el anhelo de que el pensamiento crítico no me abandone, que el dolor ajeno nunca me deje insensible, que la alegría siga formando parte de mi vida, que el sentido del humor continúe acompañándome como hasta ahora, que no deje de creer en la familia, en el amor, en la amistad, en definitiva, en las personas y, que no pierda de vista la capacidad que todos tenemos para modificar aquello que no nos gusta que, no lo consideramos justo y que, sólo colectivamente se puede lograr.

Tengo un grupo de amigos y amigas que es importantísimo en mi vida, no concivo mi existencia sin ellos. Son parejas entre si pero, si tuviera que hablar de una sola característica del mismo diría que, al comportarse ellas y ellos como mujeres y hombres individualmente, consiguen que yo me sienta como una más y, ésto, ino sabéis lo gratificante que es para mí!

En este caminar mío de “non” también me he encontrado con algún que otro conocido que, “amablemente quería aliviar mi presunta soledad” que, en ocasiones no fue cómoda la situación que se creó pero que, como consecuencia, salía reforzada mi dignidad de mujer, se constataba una vez más que no me siento la mitad de nadie, vaya que, “me siento yo *misma mismamente* muy entera”. No sé de quien es esta frase pero, como me identifico plenamente con ella, hago uso hoy y aquí de la misma con la seguridad de que a su autora no le importaría. No necesito **“ser la mujer de la vida de nadie, porque deseo seguir siendo la mujer de la mía”.**

En una ocasión uno de mis hijos me dijo **“mamá, tal y como estás ahora, si tuvieras novio, tu vida sería perfecta”**, a lo yo le respondí, “cariño, para eso hay que desearlo y además **NO CREO EN LA PERFECCIÓN”.**



y tú bienestar?

## Adios al **Amor** de mi **Vida**

Soledad

**C**omo una de tantas noches, no puedo dormir. Como una de tantas noches estoy sola, bueno, estoy con Lucas pero me siento sola. Ni siquiera sé lo que te quiero decir; si lo sé, lo que no sé es cómo decírtelo.

Te escribo porque no tengo el valor de contarte lo que siento. Te escribo porque cuando hablo contigo te digo unas cosas pero pienso otras totalmente distintas. No sé porque me sucede esto. No sé porque no soy capaz de decirte la verdad cuando estoy contigo.

Miro hacia atrás y, veo cuánto tiempo hemos pasado juntos. Mucho.

***¿Sabes? yo busqué a Lucas y sólo pensaba que, cuando él llegara, tú cambiarías. ¡Qué egoísta fui! y cuanta responsabilidad le di a mi pequeño.***

Miro hacia atrás y, no soy capaz de ver muchas cosas bonitas.

Miro hacia atrás y, sólo veo amargura y dolor.

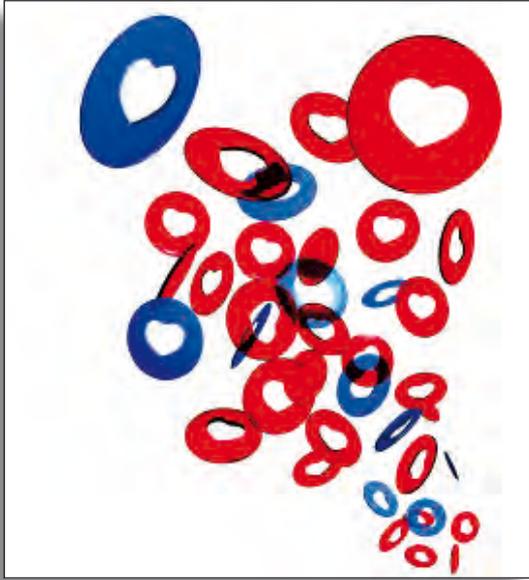
Ni siquiera el nacimiento de Lucas consiguió que entre tú y yo, surgiera algo bueno.

¿Sabes? yo busqué a Lucas y sólo pensaba que, cuando él llegara, tú cambiarías. ¡Qué egoísta fui! y cuanta responsabilidad le di a mi pequeño.

Ahora, si sé que él es lo más bonito que me ha pasado en la vida; y eso, tú no me lo puedes quitar porque sólo yo lo sentí en mis entrañas, dentro de mí. Jamás sabrás lo que eso significa y, jamás podrás entender lo que se siente, lo que yo haría y, de hecho hice por mi niño, por creer que era lo mejor para él, estaba segura de ello. Estaba ciega.

Ahora no entiendo cómo pude perdonar aquella infidelidad tan grande. ¡Tu hijo sólo tenía dos meses!

Ahora sé que, fue entonces cuando lo nuestro empezó a morir poco a poco, igual



que me “moría yo”. Pero entonces, no me di cuenta del daño que aquella decisión mía de no abandonarte, nos causaría a todos, a los tres.

¡Cómo pude pensar que un hijo arreglaría lo que, yo sabía, estaba mal desde hacia tiempo!

De vez en cuando, releo cartas y escritos que yo te he ido escribiendo desde hace mucho tiempo. Quizás sea la única forma que tengo de expresar mis sentimientos sin que me traicionen los nervios, sin equivocarme o, sin que se me olvide algo.

Te he querido mucho, creo que demasiado, tanto que, no he dejado que seas

***Y ¿sabes que?, desde que estoy en mi casa nueva, ni un solo día he llorado a escondidas en la cama. ¡No sabes cuánto lloré estando contigo! Ni te lo imaginas.***

como tú quieres ser; tanto que, yo no me he dedicado a otra cosa. Mi mundo eras tú. Si tú estabas mal, yo estaba mal. ¡Cuántos errores!

Ahora si sé lo que quiero por mi misma, porque ya no me afecta el que tú estés bien o mal.

Ahora yo estoy como estoy sin depender de ti y me siento bien.

Empecé mi carta diciéndote que me sentía sola y es verdad; pero es porque estoy sola de verdad. Antes, a pesar de que tú estabas conmigo, me sentía muchísimo más sola que ahora. Y ¿sabes que?, desde que estoy en mi casa nueva, ni un solo día he llorado a escondidas en la cama. ¡No sabes cuánto lloré estando contigo! Ni te lo imaginas.

¡Quería decirte tantas cosas! No sé ni por cual empezar y, ya he escrito tres hojas. Cuántos rodeos para decirte que ya no te quiero. No sé cuándo he dejado de quererte pero si sé que, fue hace poco. No sé que día, ni a que hora pero, si sé que es la verdad. Sé que eso es lo que yo siento y, no es amor, es cariño. Te quiero de otra manera distinta, sé que quiero que no te pase nada malo, sé que quiero verte feliz, sé que quiero que consigas estar bien pero, sé también que, no será conmigo a tu lado.

Sólo deseo que algún día llegues a entenderme y, ese día, me lo digas. Y, me lo digas, porque seguimos siendo amigos. Eso es lo que igualmente deseo. Que tú y yo, podamos algún día, cuando todo esto pase y, aprendamos a estar el uno sin el otro, quedar y tomarnos un café o ir al cine con nuestro hijo. Lo deseo de corazón.

## Me siento **rara**

Toñy

**H**oy por primera vez me siento rara en el Centro, sé con certeza que no llamarán al timbre ni mis compañeras, ni las usuarias, ni... acaso suenen los teléfonos.

Podéis creerme si os digo, recordando a José Agustín Goytisolo que, ***“una persona, sola, así tomada de una en una, es como polvo, no es nada, no soy nada...”***

Necesito que me creáis cuando os digo que en mi –más o menos larga vida laboral– esto es lo mejor que me ha pasado, es decir, trabajar con todas vosotras, disfrutar y recibir la peculiaridad de cada una, lo que me ofrecéis en el día a día me enriquece, me mantiene más viva, más convencida de que me gusta lo que estoy haciendo y más reafirmada en que todo lo que tiene que ver con las mujeres, no sólo me interesa, sino que me ayuda a descubrir que deseo seguir en el camino del aprendizaje, del asombro y de la admiración por todas ellas, por todas vosotras. Necesito seguir soñando a vuestro lado otro mundo mejor donde el sufrimiento de nuestro género no sea lo cotidiano. Quiero seguir teniendo la necesidad de revisar y aprender de mis errores, de ir creciendo en sensibilidad, en compromiso, en compa-



ñerismo, en el deseo de que no me falle el olfato necesario para estar con cada una de vosotras como corresponda a cada momento. Sufrir cuando así se presenten los acontecimientos, disfrutar cuando toquen mejores tiempos, alimentar el sentido del humor, reír... todo ello sin perder de vista que estar aquí significa seguir en búsqueda, quiero que no me abandonen las dudas, que la rigidez nunca sea compañera de mi vida. No quiero olvidar y necesito hoy volver a decirlo, que me siento privilegiada por dónde estoy, con quiénes estoy y que, gracias también a todo esto, hace que cada día sea como un nuevo regalo. Agradeceros de que me sienta una más entre vosotras y, esto -conociendo lo que hay en la calle-, podéis estar seguras de que se debe a vuestra grandeza.

Chicas, gracias por ayudarme a sacar lo mejor de mi misma, con cariño, vuestra compañera.

## La presión de género para tener pareja

*M<sup>a</sup> José Naranjo Hernández*  
Psicóloga de Entre Nosotras

Uno de los principales mandatos no explícitos hacia las mujeres, es el de tener pareja como requisito para sentirse personalmente realizada. Esta presión llega a ser tan fuerte, está tan imbricada en nuestra identidad que llega a afectar, incluso, al autoconcepto (a lo que creemos que somos).

Queremos mostrar este aspecto, a través de una de las tareas que se propone en el módulo de pareja de los talleres terapéuticos de Entre Nosotras, concretamente el Taller de Proyecto de Vida, en el que participan mujeres maduras, cuyo principal malestar se centra en “no tener pareja”.

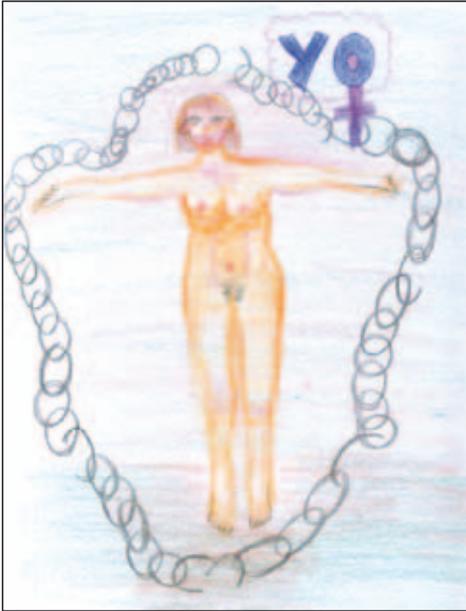
La tarea consiste en que las mujeres se dibujen así mismas bajo tres premisas\*:

- Esta soy yo, este es mi cuerpo
- Esta soy yo enamorada
- Esta soy yo separada

\* Este ejercicio es una adaptación del propuesto por Fina Sanz en su libro “Psicoerotismo femenino y masculino”

Esta tarea corresponde a una mujer mayor de 40 años, independiente, con estudios superiores y trabajo remunerado y estable. Hemos escogido este trabajo porque nos parece que refleja muy bien los cambios que se producen en la autoimagen de las mujeres, en función de si se tiene pareja o no (página siguiente).

En este ejercicio podemos ver cómo en el primer dibujo, la mujer tiene cuerpo, con todas sus formas, pero no está asentado en el suelo (no tiene una base estable), y está rodeada de una cadena que le impide moverse libremente. Mientras que en el segundo, vemos una princesa de cuento de hadas, con todos sus detalles, que está junto al suelo firme, pero que no tiene pies, se sobreentienden por su vestido, como si por cumplir con el cuento, tuviera automáticamente la estabilidad. Además su cuerpo deja de tener formas, de ser humano y natural para estar difuminado dentro del vestido, sin embargo, su rostro muestra felicidad, porque por fin ha conseguido cumplir con el sueño, y todo lo demás



**Esta soy yo, este es mi cuerpo**



**Esta soy yo enamorada**



**Esta soy yo separada**

queda en un segundo plano. Y por último, en la tercera imagen vemos un cuerpo convertido en esqueleto, sin forma, una masa deforme, negra, llena de lágrimas y de sufrimiento. Es la imagen de una mujer que ha perdido a su pareja, acompañada del texto *“desolada, una mujer de agua, con el corazón bien doblado y guardado en el fondo del bolsillo”*.

Como veis la percepción que tiene sobre su cuerpo, sobre su estabilidad, sobre su estado emocional y, en general, sobre toda ella depende de su momento sentimental.

Cuando su cuerpo objetivamente es el mismo en las tres circunstancias, cuando las bases sobre las que se apoya su vida (casa, profesión, red social...) no han cambiado, y cuando ella sigue siendo ella misma, tenga a su lado una pareja o no.

Porque es muy importante aprender a vernos a nosotras mismas independientemente de una pareja, trabajamos en todos

los talleres generacionales un módulo específico de pareja.

Desde nuestra experiencia personal y profesional, para superar los mandatos hay que hacerse consciente de su efecto en nosotras, y plantearnos propuestas centradas en nuestras necesidades.

**Cuando su cuerpo objetivamente es el mismo en las tres circunstancias, cuando las bases sobre las que se apoya su vida (casa, profesión, red social...) no han cambiado, y cuando ella sigue siendo ella misma, tenga a su lado una pareja o no.**

## ¡Hoy soy más feliz que ayer!

Toñy

**M**i corazón instantáneamente se ha expandido creando un inédito espacio que, de inmediato y en exclusiva, es ocupado por ti Joel y, así será una vez más sin que haya vuelta atrás. Hablo de mi segundo nieto. Como ocurriera con Olatz, mi primera nieta, siento un enorme agradecimiento -en este caso- hacia Laura y Daniel (mi otro hijo) por ser los artífices de este impresionante aluvión de emociones que vuelve a ponerme la piel de gallina de pies a cabeza.

Es curioso porque, si bien, muchos de los sentimientos que van haciendo otra vez acto de presencia, eran familiarmente reconocibles, no por ello, dejan de ser a la vez, tremendamente intensos. Cuando sé que, tu JOEL, acabas de ser protagonista de esa maravillosa fuerza de la vida, de nuevo querría estar en la cima del mundo gritando a los cuatro vientos el feliz acontecimiento y que, todas y todos compartieran ese maravilloso momento que nos marcará para siempre como es; que entres en nuestras vidas, y que, gocemos del privilegio de tener “otro nuevo ciudadano del mundo” y, esto, es absolutamente gracias a vosotros dos.



Similar a la fuerza impresionante de los rápidos fluviales, has comenzado a formar parte de nosotros mismos, has marcado de una bellísima e irreversible forma nuestras vidas, se esfuman repentinamente todos los temores que hasta ahora ocupaban ese espacio reservado para ti, dando paso a la emoción, la ternura, la acción de gracias a la vida, la alegría, el deseo de que el “*mundo mundia*” se alegre contigo, de que la buena nueva llegue a todas las personas que en tantos y distintos momentos se interesaron por ti.

Cuando acude a mi memoria el instante de tenerte en mis brazos por vez primera y sentir que ya te amo tanto, me conmueve todavía y, revivo con sumo agrado la incipiente sonrisa que nos regalas en las primeras horas de tu llegada. Parecías un gran agradecido a la oportunidad que se te acababa de brindar, es como si con tus gestos nos estuvieras diciendo: “*yo también me alegro de estar entre vosotros*”.

**AMADO NIÑO, ¡SE BIENVENIDO A ESTA MARAVILLOSA AVENTURA DE LA VIDA!**

*Viernes, 14 de mayo de 2010 – Tu abuela*

## Despedida

**E**n estos días se cumple un año desde que salí de tu casa. Miro atrás y veo una chica a primera hora de la mañana, con cara de espanto, un bebe recién nacido en los brazos y una bolsa del Corte Inglés con las ropitas del bebe.

Esa chica era en lo que me había convertido "YO". No tenía referencia de mi propia identidad, vivía por y para agradarte (cosa que no conseguía). Utilizaba toda mi energía y mis esfuerzos en hacer las cosas perfectas: la casa, la comida, escucharte, estar atenta a tus necesidades, anticiparme a ellas... Y todo saltaba siempre por los aires. La recompensa a esos esfuerzos eran faltas de respeto, insultos, hacerme sentir culpable, mala persona. Utilizabas "TU" lógica y argumentos para dar la vuelta a los hechos y mostrarlos como pruebas de tu verdad. Nunca pude

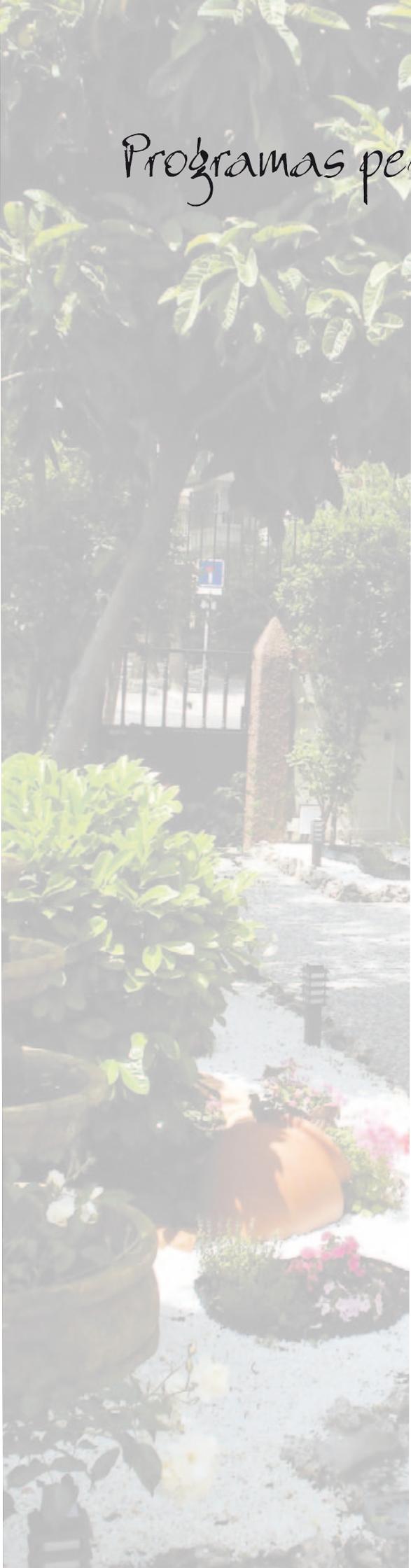
expresarte mis sentimientos, sólo escuchaba los tuyos y tus razones. Eso hizo que dejara de tener los míos propios y se mimetizaran con los tuyos, lo que empeoró mi concepto de mi misma y me hizo perderme en lógicas ajenas.

Hice mal en dejarme perder, ese camino lo recorrí yo sola, me perdí de vista. Tenía tanta necesidad de agradarte, de recompensarte por ser tu elegida... Que dejé de serlo. TU eres culpable de ser el gallo del corral, el machito que tiene su mujercita en casa, limpia y pura. Como tienen que ser las mujeres, de un solo hombre y mujeres de su casa.

¡Ah! pero los tiempos cambian y las mujeres tienen vida aparte de sus maridos y sus casas, y eso no te da derecho, ni a ti ni a nadie, a someterlas y faltarles al respeto. Yo era tu compañera, no tu obra, tu igual, no de tu uso, quería respeto y no desprecio.

Como te decía al principio ahora se cumple un año desde que salí corriendo una mañana de tu casa. Hoy ya no corro, miro el camino que me queda por recorrer, y es largo, pero apetecible. Lo haré despacio, fijándome en cada paso que doy, y si me equivoco, volveré a enderezar el paso siguiente. Esta vez tengo buena compañía, me llevo a mí misma.





# Programas permanentes de AMS

■	Espacio de Salud Entre Nosotras: Nuestra Propuesta Terapéutica _____	47
■	Nuevo proyecto de AMS de 2011: Espacio de Crecimiento Entre Nosotras _____	48



# Espacio de Salud Entre Nosotras: Nuestra Propuesta Terapéutica

L

a Asociación de Mujeres para la Salud, inauguró en Madrid, en 1990, un centro de SALUD MENTAL PARA MUJERES al que pusimos por nombre Espacio de Salud "ENTRE NOSOTRAS".

En este espacio ofrecemos tratamiento psicológico especializado en género, con una metodología feminista cognitivo conductual.

Atendemos a mujeres de una gran diversidad, con la única condición de que sean mayores de edad y que experimenten problemáticas de género, tales como:

- ◇ Ser víctimas de violencia por parte de su pareja (psicológica, física, económica o sexual)
- ◇ Haber sido víctima, en la infancia, de incesto o abusos sexuales.
- ◇ También en "Entre Nosotras" atendemos a mujeres que presentan otros malestares, como son:
  - La depresión de género que se produce por situaciones que nos afectan por el hecho de ser mujer: maternidad, relaciones de pareja, sexualidad, micromachismos, la doble o triple jornada,...
  - La separación traumática de pareja.
  - La baja autoestima y la falta de asertividad para relacionarnos con los y las demás.
  - Estados de ansiedad y estrés.

**Si quieres más información sobre el Espacio de Salud "Entre Nosotras" o sobre la Asociación puedes ponerte en contacto con nosotras en el teléfono 91-519 56 78 o en el correo electrónico [red@mujeresparalasalud.org](mailto:red@mujeresparalasalud.org) o en nuestra página [www.mujeresparalasalud.org](http://www.mujeresparalasalud.org)**



# Talleres para el crecimiento personal de las mujeres



Desde la **Asociación de Mujeres para la Salud** ponemos en marcha una nueva propuesta para las mujeres: el Espacio de *CRECIMIENTO ENTRE NOSOTRAS*. Un lugar donde cualquier mujer pueda crecer y desarrollar sus potencialidades, mediante talleres y cursos que permitan comprender las limitaciones que encontramos en nuestro día a día para transformarlas en posibilidades de crecimiento y bienestar con nosotras mismas y con nuestro entorno. Estas son nuestras señas de identidad:

- Es un espacio de participación, en el que ofrecemos un lugar donde estar a gusto para reflexionar sobre lo que nos preocupa, conocernos y aprender de nosotras mismas.
  - El objetivo es facilitar el empoderamiento de las mujeres participantes, su propia autonomía, autocuidado y bienestar personal.
- Las profesionales que imparten los cursos y talleres, son especialistas en género, tienen gran conocimiento y experiencia en la diversidad de las necesidades y potencialidades de las mujeres. Sus acciones se caracterizan por favorecer el respeto, el buen trato, la solidaridad y sororidad entre las mujeres.
  - La metodología es práctica y participativa: proponemos todo tipo de dinámicas y actividades para aprender, las unas de las otras, experimentando y divirtiéndonos y, entendiendo como se relacionan nuestros pensamientos, nuestras emociones y nuestro cuerpo.
  - Contamos con un amplio lugar y espacio, muy cuidado y tranquilo que invita tanto a la reflexión y al sosiego, como al disfrute.



A partir de enero de 2011, comenzamos la andadura de este espacio con el siguiente programa de Talleres:

#### CRECIMIENTO ERÓTICO-AFECTIVO

Descubre nuevas formas de vivir la sexualidad

#### LA CULPA COMO LASTRE PARA SER FELIZ

Herramientas para combatirla

#### INTELIGENCIA EMOCIONAL

Lo que siempre supimos las mujeres pero que nunca, nadie, nos hizo caso...

#### TALLER DE AMOR

Claves en mis relaciones de pareja

#### TALLER DE AMOR PARA MUJERES LESBIANAS

Claves en mis relaciones de pareja

#### MI HIJA Y YO/MI MADRE Y YO

Buscando nuevas formas de entendernos

#### MI NIETA, MI NIETO Y YO

Las mujeres que ahora somos abuelas crecemos juntas y aprendemos nuevas formas para educar a nuestras nietas y nietos

#### REAPROPIARNOS DEL TIEMPO

Este taller es para ti si sientes que vas contra-reloj y quieres recuperar Un Tiempo Propio

#### HABILIDADES PERSONALES PARA DISFRUTAR HABLANDO EN PÚBLICO

y decir lo que quieres decir sin que te detengan tus miedos

#### GENERANDO CONDUCTAS SALUDABLES

La expresión directa de los propios sentimientos y necesidades

### TE INVITAMOS A QUE HAGAS TUYO ESTE ESPACIO DE CRECIMIENTO

Estamos en Avd. Alfonso XIII, 118  
28016 Madrid

Para más información sobre fechas, horarios y precios, ponte en contacto a través de:

[www.mujeresparalasalud.org](http://www.mujeresparalasalud.org)  
[crecimiento@mujeresparalasalud.org](mailto:crecimiento@mujeresparalasalud.org)

Telf.: 915195678



# Actividades de AMS

	Consultoría de AMS en Castilla La Mancha _____	52
	Conferencias, cursos, encuentros _____	54
	Campañas que apoyamos _____	61
	Conversación con Suso Barrio Por Antonia González _____	62
	Fiesta en Entre Nosotras _____	64
	Las tardes de julio de Entre Nosotras _____	66
	Nosotras sugerimos _____	67

## Proyectos de consultoría

### Sistematización de la **Red de Recursos de Acogimiento**

#### Instituto de la Mujer de Castilla La Mancha

Desde Diciembre del 2008, la Asociación de Mujeres para la Salud, asesora al Instituto de la Mujer de Castilla La Mancha a través de un Proyecto de Consultoría para la Sistematización de su Red de Recursos de Acogida para mujeres y de sus hijas e hijos víctimas de la violencia de género.

El gobierno de Castilla La Mancha en su afán por continuar siendo **precursor** en la lucha por la erradicación de la violencia de género, (recordemos que esta comunidad autónoma fue pionera tanto en la atención a las mujeres y sus menores<sup>1</sup>, como en la aprobación de la primera Ley de Violencia de Género en nuestro país), y **consciente** de que estamos hablando de una problemática social compleja, en constante cambio y evolución, ha impulsado las iniciativas propuestas desde el Instituto de la Mujer, desde donde se planteó la necesidad de incorporar al sistema de atención a las víctimas, las nuevas realidades que estaba imponiendo la violencia de género (atención e intervención especializada a los/as menores, actuaciones modelo sobre colectivos específicos, articulación de una estructura de red, mejora de la intervención de carácter integral, etc.)

El Proyecto de Consultoría para la sistematización de esta red de recursos de acogida, ha permitido al Instituto de la Mujer mejorar la estructura en red y la coordinación de todos los departamentos y servicios públicos necesarios para que este tipo de recursos especializados y finales, sean más eficaces, tanto durante la estancia de las mujeres y las/os menores, como en la atención integral y continuada en el tiempo, necesaria para que una mujer abandone la violencia con posibilidades reales de vivir de forma autónoma e independiente con sus hijas/os. Nos referimos a la mejora de la coordinación, tanto con otras administraciones, como los ayuntamientos donde están ubicados los centros, como al resto de instancias públicas, empleo, justicia, fuerzas de seguridad,... que hacen que la atención sea realmente eficaz y eficiente. Por otro lado, también el proyecto se ha enfocado a aumentar la profesionalización de estos recursos, en el sentido de especializar a los equipos en la intervención sobre las secuelas que provoca la violencia tanto en las mujeres como en las/os menores.

---

1. En la actualidad, dispone de una amplia red de Centros de la Mujer, 85 centros, así como de 15 Recursos de Acogida, entre los que se incluyen centros de urgencia, centros para mujeres jóvenes y un centro de mujeres víctimas de trata y explotación sexual, que abarcarían toda la región.

# Actividades de AMS

Las señas de **identidad** del enfoque de **Consultoría de AMS**. Junto con el carácter innovador de la metodología desarrollada durante este proyecto, han permitido:

- ◇ Incorporar las opiniones expertas de las profesionales del Instituto de la Mujer de todas las instancias responsables de la atención a la violencia de género, en sus diferentes planos: político y técnico; desde de programación, planificación, implementación y gestión; hasta la atención e intervención directa con las víctimas.
- ◇ Partir siempre de la identificación, significación y potenciación de buenas prácticas profesionales.
- ◇ Implicar a las profesionales en el proceso de cambio, ya que consideramos que establecer una colaboración mutua constructiva, revierte en la mejora de la metodología de trabajo (que influye directamente en motivación profesional) y por tanto, en la atención a las mujeres y las/os menores. Entendemos que el propio proceso de consulta y análisis de dinámicas internas en las organizaciones y equipos puede funcionar como agente favorecedor del cambio y la modificación de actitudes.
- ◇ Atender a los posibles efectos negativos que todo proceso de evaluación puede generar, para paliarlos o en su caso disminuirlos.
- ◇ Respetar los procesos internos personales y grupales, y a la vez confrontar, hacer de espejo para favorecer la toma de conciencia de las situaciones que se están dando.
- ◇ Mirar cualquier realidad con perspectiva de género feminista, diseñando las alternativas de transformación desde este enfoque.
- ◇ Promover el empoderamiento personal y colectivo de las profesionales en cada una de nuestras acciones.
- ◇ Mejorar la detección y el diagnóstico en la atención a las mujeres y menores víctimas de la violencia de género y establecer unas pautas comunes de actuación para todos y todas las profesionales.
- ◇ Crear instrumentos para analizar y planificar conjuntamente y de manera participativa la organización, el funcionamiento, las actividades y acciones del Instituto de la Mujer.
- ◇ Elaborar herramientas de trabajo, coordinación y sistematización que potencian la reflexión, la creatividad, la autoresponsabilidad y la motivación de los equipos con los que trabajamos.

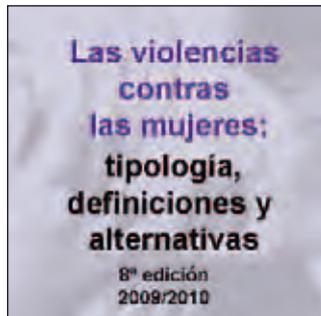
*Desde la Asociación de Mujeres para la Salud, desarrollamos acciones de Consultoría y Formación a la medida de las necesidades de las organizaciones y equipos que contactan con nosotras. Si crees que podemos ayudar a crecer y mejorar tu organización o tú equipo, ponte en contacto con el Área de Consultoría de la Asociación.*

*[www.mujeresparalasalud.org](http://www.mujeresparalasalud.org)*

*[red@mujeresparalasalud.org](mailto:red@mujeresparalasalud.org)*

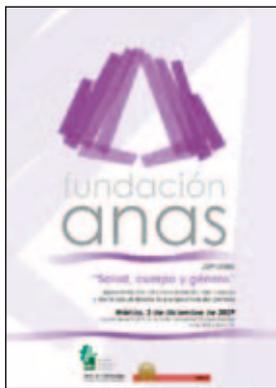
*Telf.: 915195678*

## Conferencias, cursos, encuentros



### "Las Violencias Contra las Mujeres. tipologías definiciones y alternativas"

El 23 de noviembre 2009 comenzó la 8ª edición del curso on-line **Las violencias contra las mujeres: tipología, definiciones y alternativas**, que organiza la **Fundación Isonomía** y la Unirversidad Jaume I de Castellón. **Soledad Muruaga López de Guereñu**, psicóloga feminista y directora del **Espacio de Salud Entre Nosotras** fue la docente del Módulo 3 **El impacto de la violencia en el ámbito de la salud de las mujeres**.



### Los estereotipos de belleza y moda y su relación con la anorexia

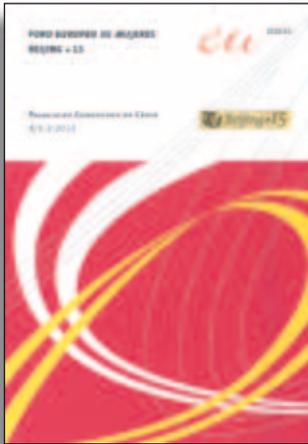
**Soledad Muruaga López de Guereñu**, intervino el 2 de diciembre de 2009 en la Jornada **"Cuerpo, salud y género"** que se celebró en Mérida organizada por la **Fundación Anas**, con la ponencia **"Los estereotipos de belleza y moda y su relación con la Anorexia"**.

### Las diferencias de género en la salud

El 15 de diciembre de 2009 **Soledad Muruaga López de Guereñu** impartió un taller de formación para sanitari@s sobre **"Las diferencias de género en la salud"** en el Hospital Universitario de Guadalajara, organizado por Global Equality.

### Master oficial en Igualdad de Género en el ámbito público y privado

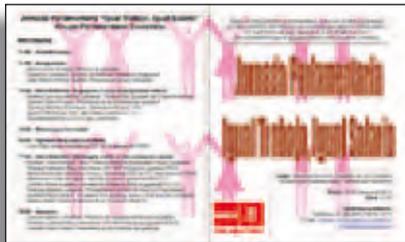
El 21 de diciembre de 2009 se activó la asignatura 06 **"Programas de prevención para víctimas y victimarios de violencia de género"** línea de Intervención con mujeres, que tutorizó **Soledad Muruaga López de Guereñu**, en el **"Master oficial en Igualdad y Género en el ámbito público y privado"** interuniversitario e internacional a distancia, 2ª edición 2008 - 2010 que organiza la Fundación Isonomía junto con la Universidad Jaume I de Castellón.



## Foro Europeo de Mujeres Beijing+15

Soledad Muruaga, participó los días 4 y 5 de febrero de 2010 en el **Foro Europeo de Mujeres Beijing+15** que se celebró en Cádiz. Organizado por la Presidencia Española de la Unión Europea, con el fin de reflexionar acerca de los avances realizados y los objetivos pendientes de la IV Conferencia Mundial de la Mujer, para preparar la sesión especial que celebró la Comisión para la Condición Jurídica y Social de la Mujer de Naciones Unidas que se celebró en el mes de marzo y que se dedicó a la evaluación sobre la aplicación a lo largo de estos quince años, de los objetivos que figuraban tanto en la Declaración como en la Plataforma de Acción acuñadas en aquella conferencia.

## 22 de febrero Día Internacional para la Igualdad Salarial entre hombres y mujeres



Según diversos estudios a nivel europeo, una mujer tendría que trabajar un mes y veintidós días más que los hombres para ganar el mismo salario. Por este motivo se está impulsando el **22 de febrero** como **Día Internacional para la Igualdad Salarial entre hombres y mujeres**. Soledad Muruaga, **asistió el 22 de febrero de 2010 a las Jornadas Parlamentarias Igual Trabajo Igual Salario** celebradas en el Congreso de los Diputados para apoyar esta iniciativa

## Nueva Junta Directiva de CELEM



El 13 de marzo de 2010 la Asamblea General de CELEM eligió nueva Junta Directiva de la Coordinadora Española para el Lobby Europeo de Mujeres para el período 2010-2013 que a continuación os detallamos:

**Presidenta: Rosa María Fernández Sansa** de la *Plataforma Catalana de Apoyo al Lobby Europeo de Mujeres*

**Vicepresidenta: Rosa Escapa Garrachón** de la *Federación de Mujeres Progresistas*.

**Vicepresidenta: Eva Pleguezuelos Puixeu** de la *Asociación de Mujeres Juristas Themis*.

**Secretaria: M<sup>a</sup> José Carreter González** de la *Comisión para la Investigación de Malos Tratos a Mujeres*.

**1<sup>a</sup> Vocalía: Gimena Llamedo González** de la *Federación de Mujeres Jóvenes*.

**2<sup>a</sup> Vocalía: Pilar Careaga Castrillo** de la *Federación de Asociaciones de Mujeres Separadas y Divorciadas*.

**3<sup>a</sup> Vocalía: Teresa Conesa Fabregues** de la *Asociación de Mujeres Profesionales de los Medios de Comunicación. AMECO*.

**4<sup>a</sup> Vocalía: Rafaela Pastor Martínez** de la *Plataforma Andaluza de Apoyo al Lobby Europeo de Mujeres*.

**5<sup>a</sup> Vocalía: Teresa López López** de la *Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales. FADEMUR*.

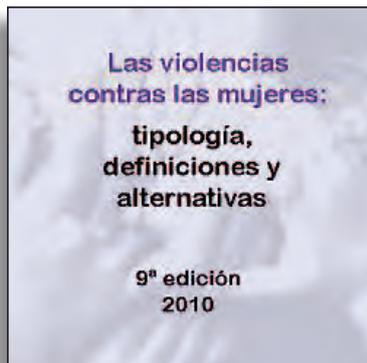
**6<sup>a</sup> Vocalía: M<sup>a</sup> Soledad Muruaga López de Guereñu** de la *Asociación de Mujeres para la Salud*



## V Encuentro Mujeres por un Mundo Mejor

**Soledad Muruaga López de Guereñu**, presidenta de la Asociación de Mujeres para la Salud, asistió los días 27 y 28 de marzo de 2010 al **V Encuentro Internacional España - África "Mujeres por un Mundo Mejor"** que tuvo lugar en Valencia.

---



## 9ª edición del curso "Las violencias contra las mujeres: tipologías, definiciones y alternativas"

El lunes 26 de abril de 2010 se activó el módulo 3 **"El impacto de la violencia en el ámbito de la salud de las mujeres"** perteneciente al curso on line **"Las violencias contra las mujeres: tipología, definiciones y alternativas"** 9ª edición (2010) que organiza la Fundación Isonomía y la Universidad Jaume I de Castellón.

**Soledad Muruaga López de Guereñu**, fue la docente de este Módulo.

---

## Los mecanismos de prevención del acoso sexual y el acoso por razón de sex, Protocolos de actuación

El 3 de mayo de 2010 se activó el módulo 2 **"Marco psicológico"** que tutorizó **Soledad Muruaga**, en el curso on line **Los mecanismos de prevención del acoso sexual y del acoso por razón de sexo. Protocolos de actuación** 2ª edición (2010) que imparte la Fundación Isonomía y la Universidad Jaume I de Castellón.

---

## Jornadas Cívicas Europeas 2010

**Soledad Muruaga López de Guereñu**, asistió en Málaga, los días 7, 8 y 9 de mayo, a las **Jornadas Cívicas Europeas 2010** que bajo el nombre **"Por una ciudadanía social europea"**, fueron el mayor encuentro de la sociedad civil bajo la Presidencia Española de la Unión Europea.



## Sesión presencial "Salud y Sexualidad"

El 14 de mayo de 2010 **Soledad Muruaga López de Guereñu** impartió una sesión presencial sobre "**Salud y Sexualidad**" dentro del curso de post grado on line "**Talleristas para la Igualdad: curso de especialista en género y dinamización social**" 3ª edición 2009 - 2010 en la Fundación Isonomía y la Universidad Jaume I de Castellón.

---

## Se está elaborando la Estrategia de Salud y Género en el Sistema Nacional de Salud

El martes 22 de junio de 2010 Soledad Muruaga López de Guereñu participó como experta en la primera sesión de trabajo en el **Observatorio de Salud del Ministerio de Sanidad y Política Social** para la **elaboración de la Estrategia de Salud y Género en el Sistema Nacional de Salud**.

---

## Elegida nueva Comisión Ejecutiva del Consejo de las Mujeres del Municipio de Madrid



En un pleno celebrado el pasado mes de junio de 2010 en el Consejo de las Mujeres del Municipio de Madrid, las asociaciones eligieron a las mujeres representantes que serán la voz de las madrileñas ante el Ayuntamiento de Madrid.

La nueva Comisión Ejecutiva, que fue elegida por unanimidad, estará presidida por Lourdes Hernández Osorno de la

Asociación de Mujeres de Carabanchel y por Julia Palacios Rodríguez, de Nosotras Mismas Chamberí, como Vicepresidenta.

También está compuesta por siete vocales que en breve serán designada para las distintas Comisiones:

- **Elena Sigüenza Carbonell** de AMECOOP,
- **Ana Palencia Molina** de APRAMP
- **M<sup>a</sup> Soledad Muruaga López de Guereñu** de la Asociación de Mujeres para la Salud
- **María Cárdenas Serralde** del Centro de Encuentro y Formación de Opañel
- **Sonia Lamas Millás** de Enclave Feminista
- **Marina González Izquierdo** de Nosotras Mismas Puente de Vallekas
- **Nuria Manzano Alvarzan** de UGT



## Curso de formación en Cáceres. Funciones de las psicólogas en los dispositivos públicos contra la violencia de género

**Pilar Pascual** y **M<sup>a</sup> José Naranjo**, psicólogas feministas de la Asociación de Mujeres para la Salud, impartieron, en Cáceres, los días 5 y 6 de julio de 2010 el curso **“Funciones de las psicólogas en los dispositivos públicos contra la violencia de género y habilidades terapéuticas para mejorar la perspectiva de género”**. Dirigido a psicólogas que trabajan en la red contra la violencia de género de Extremadura y organizado por el Instituto de la Mujer de la Junta de Extremadura.

tra la violencia de género y habilidades terapéuticas para mejorar la perspectiva de género”. Dirigido a psicólogas que trabajan en la red contra la violencia de género de Extremadura y organizado por el Instituto de la Mujer de la Junta de Extremadura.

## La medicalización de las mujeres

**Soledad Muruaga López de Guereñu**, expuso el 5 de octubre de 2010 sus reflexiones sobre **"La medicalización de las mujeres"** dentro del marco del **II Foro La violencia de género y su impacto emocional en la vida de mujeres y hombres**, organizado por el Centro de Salud Mental y Género CENAPSIG, A.C., de México.



## Conociendo y aceptando nuestro cuerpo de mujer

El 5 de octubre de 2010, tuvo lugar en México D.F. el taller **Conociendo y aceptando nuestro cuerpo de mujer**. Impartido por la especialista en temas de género y sexualidad **Soledad Muruaga López de Guereñu**. En el marco del **II Foro La violencia de género y su impacto emocional en la vida de mujeres y hombres**, organizado por el Centro de Salud Mental y Género CENAPSIG, A.C.

# Actividades de AMS



## La salud de las mujeres

El 28 de octubre de 2010 el **Centro de la Mujer** del municipio de **Cifuentes**, Guadalajara, ofreció una conferencia-coloquio sobre **La Salud de las Mujeres** dentro de la programación que conmemora el **Día de la Mujer Rural**. Consistió en una conferencia-tertulia a cargo de **Pilar Pascual Pastor**, profesional de AMS en la que se abordaron asuntos relacionados con la salud integral de las mujeres. Se trataron temas como el concepto integral de la salud, la socialización de las mujeres o los mandatos de género que impiden a las mujeres cuidarse adecuadamente.

---



## Abordaje de la Igualdad de Género en la Consejería de Salud y Bienestar Social JCCM

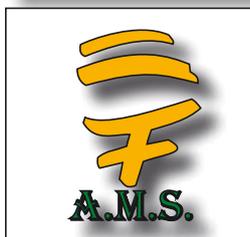
**Irene Mollá Balañac**, psicóloga feminista de la Asociación de Mujeres para la Salud impartió en Toledo los días 2, 3 y 4 de noviembre de 2010 el curso **“Abordaje de la igualdad de género en la Consejería de Salud y Bienestar Social de JCCM”** dirigido a técnicas/os de la Consejería de Salud y Bienestar Social de Castilla La Mancha.

---

## Violencia de Género y Salud Mental. Otras Víctimas de la Violencia de Género

El 11 de noviembre de 2010 en el marco de II Jornadas “La igualdad por ley y por derecho. Tratamiento multidisciplinar de la violencia hacia las mujeres”, que con motivo de la conmemoración del 25 de noviembre “Día internacional contra la violencia hacia las mujeres”, organizó la Diputación de Jaén a través del Área de Igualdad y Bienestar Social, con el nombre de Taller II “Aspectos psicosociales de la violencia de género. Mujeres víctimas”. Soledad Muruaga López de Guereñu, impartió la ponencia “Violencia de género y salud mental. Otras víctimas de la violencia de género”.

# Actividades de AMS



## Plan de Igualdad entre Hombres y Mujeres de Castilla La Mancha

El 15 de noviembre de 2010 **Soledad Muruaga**, acudió a Ciudad Real como **experta en el grupo de trabajo de "Salud y calidad de vida"** para trabajar en la elaboración del **Plan de Igualdad entre hombres y mujeres de Castilla La Mancha**.



## La Violencia de Género como problema de salud. Marco conceptual y epidemiológico.

El 2 de diciembre de 2010 Soledad Muruaga participó con la ponencia **"La Violencia de Género como problema de salud. Marco conceptual y epidemiológico"** en la **Jornada Técnica "Violencia, Salud y Mujer"** organizada por el Centro de la Mujer y el Colegio oficial de médicos, Delegación de Salud y Bienestar Social de Ciudad Real.



## Master Oficial en Igualdad y Género en el Ámbito Público y Privado

El lunes 6 de diciembre se activó la asignatura 6 **"Programas de prevención para víctimas y victimarios de la violencia de género"** que **tutoriza Soledad Muruaga López de Guereñu**, presidenta de AMS y directora del Espacio de Salud Entre Nosotras, en el **"Máster Oficial en Igualdad y Género en el Ámbito Público y Privado"** (interuniversitario e internacional a distancia 3ª edición 2009 - 2011). Que organiza la Fundación Isonomía junto con la Universidad Jaume I de Castellón.



## Campañas que apoyamos



### 22 de febrero Día Internacional para la Igualdad Salarial entre hombres y mujeres

Según diversos estudios a nivel europeo, una mujer tendría que trabajar un mes y veintidós días más que los hombres para ganar el mismo salario. Por este motivo la Asociación de Mujeres para la Salud apoya la campaña para que el **22 de febrero** sea declarado como **Día Internacional para la Igualdad Salarial entre hombres y mujeres**.

### 28 de mayo. Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres

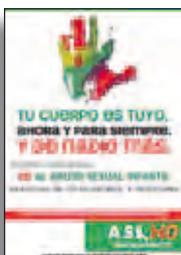
La **Asociación de Mujeres para la Salud** como miembro de la Red de Salud de las Mujeres Latioamericanas y del Caribe (RSMLAC) así como de la Red Mundial de Mujeres por los Derechos Reproductivos (RMMDR) llama a la acción el 28 de mayo **Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres**



### Sí a la Euro Orden Contra la Violencia de Género

La Asociación de Mujeres para la Salud manifiesta su apoyo a la aprobación por parte del Parlamento Europeo de la EuroOrden Contra la Violencia de Género.

### Campaña por un Estado Laico



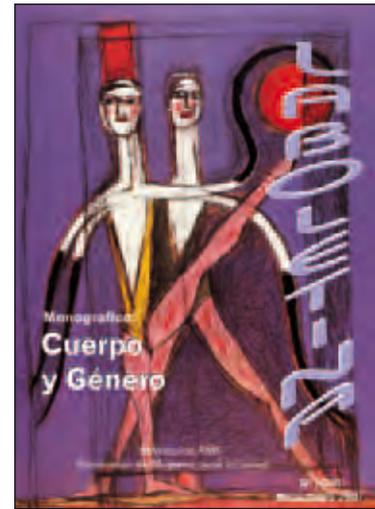
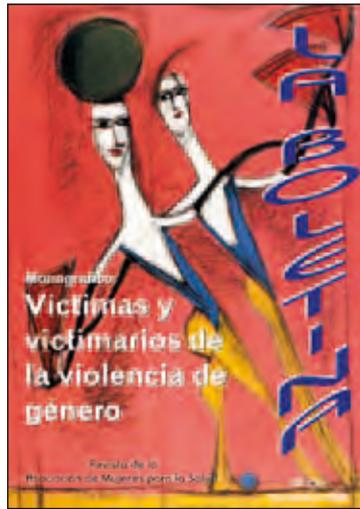
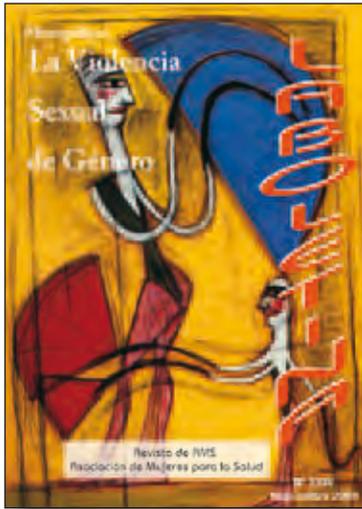
### 19 de noviembre Día Internacional Para la Prevención del Abuso Sexual Infantil

Desde julio de 2006 la Asociación Mujeres para la Salud apoya la **CAMPAÑA ASI NO**-Abuso Sexual Infantil No, iniciada en Argentina, en contra de los abusos sexuales a menores y de su impunidad, [www.abusosexuallinfantilno.org](http://www.abusosexuallinfantilno.org)

### Regular la prostitución es legitimar la violencia contra las mujeres

Desde 2005 la Asociación Mujeres para la Salud ha apoyado la campaña **REGULAR LA PROSTITUCIÓN ES LEGITIMAR LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES** de la Plataforma Estatal de Organizaciones de Mujeres por la Abolición de la Prostitución.





## Conversación con Suso Barrio

Antonia González

Suso Barrio es el artista -pintor más exactamente- que, con tanta generosidad desde el 2005 ha ido año a año poniendo a nuestra entera disposición y de manera altruista, parte de su obra para dar portada al monográfico que anualmente, pone esta Asociación a disposición de todas vosotras. Gracias a él hemos ido dándole un estilo nuevo a nuestra publicación consiguiendo además, compartir así, su sensibilidad, su color, sus trazos, sus personajes, su libertad...

Por el nombre ya lo conocíamos pero, ¿quién es en realidad Suso Barrio? Acercuémonos un poquito más a él.

*Suso, ¿desde cuándo te entusiasmas con el arte o, llega el arte a tu vida?*

Primero, paso por la Escuela de Artes y Oficios de Madrid luego, Escuela de Bellas Artes en París y, más tarde carrera de Bellas Artes en Rotterdam.

*¿Cuál ha sido y es tu recorrido como pintor, has realizado muchas exposiciones?*

Mi comienzo fue en Madrid, luego vino Rotterdam, La Granja (Segovia), Ponferrada (León), Orense, Madrid...

*¿Qué significa para ti, la pintura?*

Es vital, mi forma de comunicarme, es otro lenguaje.

*¿Por quién o quiénes te sientes influido en tu modo de pintar, en tu estilo?*

Creo que hay mezcla del arte alemán de entreguerras, los expresionistas también alemanes y franceses...

*¿Cómo explicarías el tipo de pintura que haces, a alguien que no pudiera verla?*

Pues le diría que, tiene movimiento, formas humanas elementales, estilizadas, animales básicos, colores primarios y complementarios, tiene cierta carga de simbolismo, yo diría que transmite soledad, comunicación, armonía, tensión, atmósfera...

*¿Qué significa el color en tus obras?*

Es igual de protagonista que las formas, ambos como fuerza expresiva.

*Con esas figuras humanas que pintas, ¿qué quieres transmitir?*

Son mundos imaginarios en ambientes fuera del tiempo que, pueden enlazar con la pintura antigua egipcia, cretense, mediterránea, rusa, mesopotámica...

*Y, hablando ya de tu colaboración con nosotras, ¿qué significa para ti que tus obras sean portada de una revista feminista que, reivindica entre otras cosas, un mundo sin violencia hacia las mujeres?*

Me siento muy orgulloso de colaborar en una revista que defiende la tolerancia, la igualdad, en definitiva, estamos hablando otra vez de la libertad.

*¿Qué opinas sobre esta visión del mundo y la sociedad dividida sexista y machista en la que vivimos, la relación de los hombres y las mujeres?*

Creo que queda mucho camino por recorrer para conseguir esa igualdad.

*¿Qué opinas sobre el feminismo y la lucha de las mujeres, crees que es necesaria?*

Es fundamental que se siga trabajando para que haya cada vez más conciencia en

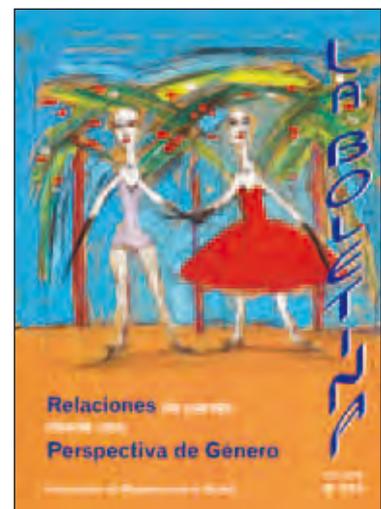
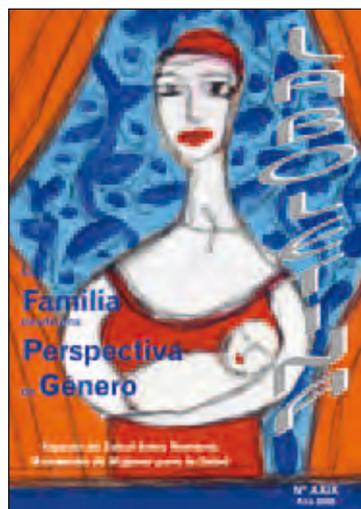
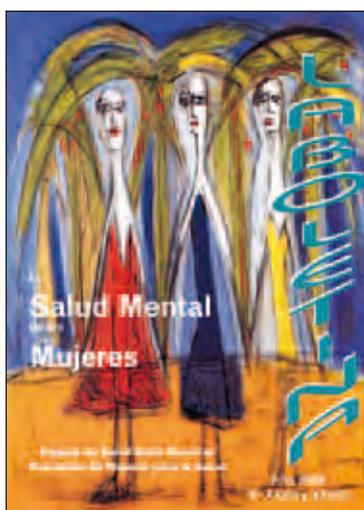
este sentido, no solamente entre los hombres que, por desgracia, siguen siendo la mayoría que no están por la igualdad, sino también porque muchas mujeres no son sensibles a este problema.

*¿Qué lugar ocupa en tus obras el imaginario femenino, qué significado tiene para ti el mundo de la feminidad?*

Las mujeres en mi obra ocupan un lugar fundamental. Las siento como fuente de vida, generadoras de fuerza, de energía...

Por ende, Suso, nos apetece que sepas que para nosotras tus obras reflejan también la diversidad de las mujeres, las figuras que tu representas son ambiguas, asexuadas, es decir, cada observadora puede interpretar lo que quiera y, esa es precisamente la idea que queremos transmitir... deseamos que cada vez más mujeres se sientan libres de decir y de tomar el camino que más felices las haga.

Esperamos que conocer un poquito más a Suso Barrio os haya agradado tanto como a nosotras y, a ti Suso, desde este espacio, queremos agradecerte de nuevo que, con tanto agrado, te sigas asomando a nuestro proyecto con tu participación, mil gracias.



## Fiesta en **Entre Nosotras** 2010

### El **Feminismo** nos da alas

A. González

El jueves 24 de junio celebramos el 21º aniversario del “Espacio de Salud Entre Nosotras” con la fiesta de verano que marca el final del curso y es preámbulo del descanso de vacaciones.

Este año contamos con dos Maestras de Ceremonia de lujo, nuestras nuevas compañeras Mónica e Irene, añadiendo así al encuentro, entre otras cosas, novedad, frescura, ingenio...

Soledad Muruaga, Presidenta de la Asociación de Mujeres para la Salud, realizó el discurso de inauguración y presentó



al Equipo, que este año llevaba alas en consonancia con el lema de la fiesta “El feminismo nos da alas”. Tuvimos el privilegio de contar con la presencia de Nirvana González Rosa, Coordinadora General de la Red de Salud Latinoamericana y del Caribe, compañera feminista, que fue miembro del primer Equipo del Centro.

También –una vez más- con gran generosidad disfrutamos con actuaciones de usuarias, bailamos, reímos y, ya entrada la noche y como ceremonia de clausura, leímos juntas el texto que incorporaremos y, acto seguido, realizamos un rito de quema de lo negativo del año para desprendernos de aquello que no nos gusta y hermanarnos entre nosotras hasta el próximo encuentro.



## He aquí, casi una oda al FEMINISMO:

*Nunca he declarado la guerra a los hombres; no declaro la guerra a nadie, cambio la vida; **soy feminista.***

*No soy ni amargada, ni insatisfecha: me gusta el humor, la risa, pero sé también compartir los duelos de las miles de mujeres víctimas de violencia; **porque soy feminista.***

*Me gusta con locura la libertad; **lucho por ser feminista.***

*No soy pro-abortista, soy pro-opción porque conozco a las mujeres y creo en su enorme responsabilidad; **es que soy feminista.***

*Soy lesbiana, soy hetero, soy aquello que quiero ser en cada momento; **soy feminista.***

*No vivo enfadada con el mundo; **vivo siendo feminista.***

*Defenderé hasta donde pueda a las mujeres, a su derecho a una vida libre de violencias; **porque quiero seguir siendo feminista.***

*Creo que hoy día el feminismo representa uno de los últimos humanismos en esta tierra, apuesto por un mundo mixto hecho de hombres y mujeres que no tienen la misma manera de habitarlo de interpretarlo y de actuar sobre él; **elijo ser feminista.***

*Me gusta provocar debates desde donde puedo hacerlo, mover ideas y poner a circular conceptos para deconstruir viejos discursos, desmontar mitos y estereotipos, derrumbar roles prescritos; **pienso siendo feminista.***

*Defiendo también el reconocimiento y derechos para gays, lesbianas, trans, ancianos y ancianas, niños y niñas, indígenas y afrodescendientes, para todas las mujeres que no quieren parir un solo hijo más para la guerra; **lucho siendo feminista.***

*Hablo por y para las mujeres que no tienen voz, para todas las mujeres, desde sus semejanzas y sus diferencias. El feminismo es un movimiento que me permite pensar también en nuestras hermanas afganas, ruandesas, croatas, iraníes. Me permite pensar en las niñas africanas cuyo clítoris ha sido extirpado, en todas las mujeres que son obligadas a cubrirse con el velo, en todas las mujeres del mundo maltratadas, víctimas de abusos, violadas y en todas las que han pagado con su vida esta peste mundial llamada misoginia; **soy hermana de otras feministas.***

*Puedo oír otras voces para aprender a escribir el guión humano desde la complejidad, la diversidad y la pluralidad; **soy feminista.***

*Vivo reconciliando razón y emoción; **vivo siendo feminista.***

*Trato de atravesar críticamente la moral patriarcal de las exclusiones, de los exilios, de las orfandades y de las guerras, la moral que nos gobierna desde hace siglos, **porque soy feminista.***

Texto adaptado de Florence Thomas

# Las tardes de julio de Entre Nosotras

**21** n año más aprovechamos las tardes del mes de julio para invitar a otras personas a nuestra asociación con el objetivo de que compartan con todas nosotras su sabiduría.

Este año, el miércoles 14 de julio, pudimos disfrutar del taller de “Semba-zuru - Mil grullas, dos mil manos...”, coordinado por Makiko Kitago. Un taller de papiroflexia para hacer la grulla (“tsuru” en japonés), y donde aprendimos el sentido de esta tradición nipona.

**Semba zuru...** Una costumbre popular japonesa que se ha convertido en una gran tradición. Se trata de construir mil grullas (semba zuru) de papel para que se cumpla un deseo. Normalmente se emplea para el bien ajeno, para la recuperación de una enfermedad, para la paz de un difunto, para darle ánimo a la persona que se encuentra con problemas, etc.

Una persona propone un motivo y busca a su alrededor la colaboración, así se forma la primera plantilla de la solidaridad. Quien quiera aportar hace unos cuantos pájaros... A veces los hacen reunidos, otras veces cada uno lleva a casa los papeles cuadrados de colores, y los hacen con su gente transmitiendo el motivo vigente; de madre a los hijos y compañeros de trabajo, de sus compañeros a sus familiares vecinos, del vecino a sus hijos... así se hace una cadena infinita de afecto y solidaridad de una forma completamente altruista y artesanal.

De mano en mano, pájaro por pájaro, da igual que se conozca a la persona en cuestión, saben todos que hay quien sufre y precisa de apoyo.

Cuando estén hechos 1.000, los ligan con hilos agrupándolos y se los entregan a quien corresponde.

Mil grullas de colores, ligadas y colgadas en varios hilos, vuelan hacia el destinatario para entregar consigo un gran amor y deseo que procede de mil personas y dos mil manos.

Estar juntas, hacer algo en común, pero cada una con su deseo en el corazón. Fue una delicia poder compartir este espacio con todas vosotras. Gracias y hasta el año que viene, os esperamos en las Tardes de Julio de 2011.



# Nosotras sugerimos



## LAS NEGOCIACIONES NUESTRAS DE CADA DÍA

Clara Coria

Paidós. Buenos Aires, 2005

**Sinopsis:** Este libro nos ofrece un análisis diferente sobre la negociación: el de la negociación nuestra de cada día.

En este original trabajo se indaga en los mecanismos íntimos de estas negociaciones –poniendo el acento en los condicionamientos de género- que, a la hora de encararlas, determina distintas conductas.

En el prólogo se dice “...está destinado a mujeres y a varones que anhelan un mundo más solidario...si se lograra que las negociaciones dejaran de ser concebidas como un campo de batalla, tal vez sería posible convertirlas en recursos útiles al servicio de la reciprocidad.”

**Nosotras opinamos:** Fundamental para comprender porqué en el terreno personal nos cuesta tanto defender nuestros derechos personales, nuestras decisiones o las cosillas del día a día. Desmantela mitos sobre las relaciones, mitos que las mujeres vamos aprendiendo desde que nacemos, y que impiden que hagamos valer nuestros intereses.

*“Porque la solidaridad no consiste en ceder espacios y aspiraciones legítimas sino en repartir equitativamente tanto los inconvenientes como los beneficios.”*



## TODO O NADA

Género: melodrama

Duración: 130´

Dirección: Mike Leigh

Francia-Reino Unido, 2002

### Sinopsis:

Esta película se sumerge en las dificultades de diferentes problemáticas familiares más o menos marginales dentro de un barrio obrero. La familia protagonista está formada por un padre que es un taxista sumiso y bastante ausente en las responsabilidades familiares, una madre que trabaja de cajera y de ama de casa, que intenta ejercer la autoridad en la familia sin éxito, un hijo agresivo y una hija sumisa con problemas ambos de obesidad. A partir de un acontecimiento inesperado, se produce una crisis familiar que remueve los roles habituales de cada persona. ¿Aprovecharán la situación para cuestionarse?

### Nosotras opinamos:

Aunque el tema central de La Boletina de este año es “La relación de pareja” hemos querido recomendar esta película porque cuando los roles dentro de una pareja son sexistas y patriarcales los volvemos a repetir al educar a nuestras/os hijas/os y, como ya sabemos, frente a los conflictos las mujeres siempre somos las que salimos más perjudicadas. Es una película muy interesante para analizar cómo puede enfermar una familia a partir del aprendizaje de roles de género. El padre es irresponsable y carga toda la responsabilidad sobre la madre. Esta asume un rol de hiperresponsabilidad pero va acumulando un rechazo cada vez más visible hacia su marido. Los hijos son el producto de esa combinación, pero tampoco asumen su responsabilidad para cambiar el sistema familiar, porque cada persona se aísla metiéndose en su pozo particular de malestar. Romper estos hábitos es complicado, pero a veces se pueden aprovechar las oportunidades que da la vida, siempre que no se vuelva a cargar la responsabilidad del cambio sobre una sola persona.

# Nosotras sugerimos



## LA CENICIENTA QUE NO QUERÍA COMER PERDICES

Por Nunila López Salamero

Ilustraciones de Miriam Cameros Sierra

Planeta. Barcelona, 2009

[www.lacenicientaquenoqueriacomerperdices.com](http://www.lacenicientaquenoqueriacomerperdices.com)

“...y fueron felices y comieron perdices” Éste es el final convencional que siempre nos han contado. Pero... ¿fueron felices de verdad?, y si no les gustan las perdices?, ¿será el príncipe tan perfecto como aparenta en el cuento?, y la princesa, ¿encajará bien en su nueva vida?... mira que lo de ser princesa estresa mucho...

La Cenicienta que no quería comer perdices es un cuento moderno para adult@s que revisa, con mucho humor, el papel que nos ha tocado a tod@s representar en este gran cuento que es la vida.

## y para acabar...

Siempre es un placer recordar al gran Mario Benedetti pero, si se hace además con este emocionante poema de amor que, de manera magistral brinda en palabras lo que tantas mujeres alguna vez hemos sentido, ya es un lujo. Para vosotras con cariño.



## Te quiero

Tus manos son mi caricia  
mis acordes cotidianos  
te quiero porque tus manos  
trabajan por la justicia  
si te quiero es porque sos  
mi amor mi cómplice y todo  
y en la calle codo a codo  
somos mucho más que dos  
tus ojos son mi conjuro  
contra la mala jornada  
te quiero por tu mirada  
que mira y siembra futuro  
tu boca que es tuya y mía  
tu boca no se equivoca  
te quiero porque tu boca  
sabe gritar rebeldía  
si te quiero es porque sos  
mi amor mi cómplice y todo  
y en la calle codo a codo

somos mucho más que dos  
y por tu rostro sincero  
y tu paso vagabundo  
y tu llanto por el mundo  
porque sos pueblo te quiero  
y porque amor no es aureola  
ni cándida moraleja  
y porque somos pareja  
que sabe que no está sola  
te quiero en mi paraíso  
es decir que en mi país  
la gente vive feliz  
aunque no tenga permiso  
si te quiero es porque sos  
mi amor mi cómplice y todo  
y en la calle codo a codo  
somos mucho mas que dos.

**Mario Benedetti**

# AMS: Tu Espacio de Salud y Crecimiento

## Equipo 2010



### Colaboradoras en esta Boletina:

Soledad Muruaga  
Pilar Pascual  
Yolanda Díez  
Mercedes López  
M<sup>a</sup> José Naranjo  
Antonia González  
Teresa Gutiérrez  
Mónica Sánchez

### Ilustración de portada e interior:

Cuadro: Suso Barrio

### Fotos:

Equipo de AMS  
Rocío Carmona

**Agradecemos** los testimonios escritos y gráficos de Toñy, Soledad, Laura y Gema.

Diseño y maquetación: PardeDos

### INSTITUCIONES QUE NOS FINANCIAN:



SECRETARÍA  
GENERAL  
DE POLÍTICAS  
DE IGUALDAD  
INSTITUTO  
DE LA MUJER



# Tu Espacio de Salud y Crecimiento



A.M.S.

Llámanos al

**91 519 56 78**

**Asociación de Mujeres para la Salud**

**[www.mujieresparalasalud.org](http://www.mujieresparalasalud.org)**

**[red@mujieresparalasalud.org](mailto:red@mujieresparalasalud.org)**

**[crecimiento@mujieresparalasalud.org](mailto:crecimiento@mujieresparalasalud.org)**

FINANCIAN ESTA REVISTA:



MINISTERIO  
DE IGUALDAD

SECRETARÍA  
GENERAL  
DE POLÍTICAS  
DE IGUALDAD  
INSTITUTO  
DE LA MUJER



A.M.S.