



Género

“Para todas aquellas mujeres que vivimos en deseos”.

Este material ha sido elaborado por el equipo de Creación Positiva:

- En la coordinación y elaboración de contenidos:
M^a Luisa García Berrocal y Montserrat Pineda Lorenzo.
- En la revisión de contenidos:
Rosa Povedano Pérez y M^a del Mar Velasco Salles.

Y hemos contado con la colaboración de Isabel Canudas i Cusidó, Margarita Maragall Vidal y con la inestimable confianza de las mujeres con las que hemos compartido nuestras historias en la asociación y durante los talleres de sexualidad.

Este material ha sido subvencionado por:



Diseño: l'Apòstrof, SCCL

Marco teórico

Objetivo de la carpeta

- Hacer más comprensible la dimensión que tiene el género como construcción social.
- Dar espacios reflexivos al género y a sus discursos.
- Fomentar la reflexión sobre los procesos de socialización del género.
- Identificar y reflexionar sobre los conceptos: igualdad, sexismo, patriarcado.
- Tomar conciencia sobre el impacto que tiene el género en nuestras vidas.
- Tomar conciencia del impacto de género en la salud y en la sexualidad.

Contenidos de la carpeta

- Qué es género.
- Qué es sexo.
- El sistema patriarcal.
- Que son los mandatos de género.
- Elementos de la masculinidad y de la feminidad.
- Qué es una construcción social.
- Cómo se construye la desigualdad.
- Género, salud y sexualidad.

Palabras clave

- Género.
- Sexo.
- Patriarcado.
- Masculinidad.
- Valores.
- Feminidad.
- Equidad.
- Desigualdad.
- Salud.
- Sexualidad.
- Poder.



Marco Teórico

Para entender es necesario reconocer

Mucho y muchas veces hablamos sobre el género y lo que significa. Pero muy pocas veces le damos la dimensión que tiene en nuestras vidas y el impacto tan profundo que éste tiene en cómo está configurado el mundo.

Algunas de las críticas que pretenden tener un carácter negativo hacia el concepto o las teorías sobre el género, es que se trata de un concepto lleno de ideología. Pues claro, ¿cómo si no podría entenderse uno de los hechos más trascendentes para la humanidad? Pues claro que es ideología, es ideología porque todas las sociedades se basan en ellas, se basan en los valores que le dan sentido. No hay nada que sea neutro, nada carente de ideología, nada que no sea político.

El género es un hecho político. **El género es un hecho ideológico.** Es política.

En primer lugar, tenemos que resaltar que el concepto de género no lo pondríamos entender sin la contribución del movimiento feminista en el análisis y la interpretación de cómo está configurada la sociedad y cómo la desigualdad

entre hombres y mujeres viene determinada por hechos estructurales.

Así el feminismo, en búsqueda constante de un mundo mejor, tiñó lo académico, ese mundo de los saberes reconocidos para investigar y darle un sentido relevante a los por qué históricos, sociales y a lo que vivían/vivíamos las mujeres.

El feminismo intentó explicar cuáles eran las causas de la desigualdad y la discriminación de las mujeres en el mundo. Intentó poner en relevancia cómo dicha desigualdad había sido un producto social de una estructura desigual. Durante muchos años, las feministas que realizaban investigaciones y también los grupos de mujeres de base, reflexionaban sobre cuáles eran las causas que ponían a las mujeres en esa situación de partida desigual. Y se dieron cuenta de la necesidad de un cuerpo teórico que pudiera explicar cómo las estructuras sociales habían creados un espejismo de naturalidad que era necesario desvelar. Así, desde diferentes ámbitos de estudio se iniciaron análisis sobre cómo se creaba la estructura social desigual, cómo se creaba una estructura que permitía que el poder estuviese tan mal repartido, cómo se creaba una estructura que permitía una sobrerrepresentación de los hombres en la

sociedad y por último, cómo se creaba una estructura que permitía crear categorías de personas y derechos basados en la desigualdad. Así nació la necesidad de saber, de entender, de repensar para poder, en un futuro, deconstruir el género.

No podemos entender las teorías de género sin el reconocimiento explícito a las mujeres feministas que han dado su conocimiento, sus reflexiones y han abierto sus habitaciones interiores para configurar un saber compartido y revolucionario.

Son ellas las madres simbólicas que han construido las teorías de género y han sembrado las semillas del soñar que podemos construir un mundo igualitario, el mundo que nos merecemos las mujeres.

Pero empecemos por el principio,...

¿Qué es el género?

“(...)las mil y una cosas que me hacen mujer todos los días por las que me levanto orgullosa todas las mañanas y bendigo mi sexo”.

Gioconda Belli

La antropóloga Marcela Lagarde en su libro *Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia*, nos avanza:

“El género es más que una categoría, es una teoría amplia que abarca categorías, hipótesis interpretaciones e interpretaciones y conocimientos relativos al conjunto de fenómenos históricos construidos en torno al sexo. El género está presente en el mundo, en las sociedades, en los sujetos sociales, en sus relaciones, en la política y en la cultura.

El género es la categoría correspondiente al orden socio-cultural configurado sobre la base de la sexualidad: la sexualidad a su vez definida y significada históricamente por el orden genérico.

De acuerdo con Seyla Benhabib: “Por [género] entiendo

la construcción diferencial de los seres humanos en tipos femeninos y masculinos. El género es una categoría relacional que busca explicar una construcción de un tipo de diferencia entre los seres humanos. Las teorías feministas, ya sean psicoanalíticas, posmodernas, liberales, o críticas coinciden con el supuesto de la constitución de diferencias de género es un proceso histórico y social, y en que el género no es un hecho natural. Aún más... es necesario cuestionar la oposición misma entre sexo y género. La diferencia sexual no es meramente un hecho anatómico, pues la construcción e interpretación de la diferencia anatómica es ella misma un proceso histórico y social. Que el varón y la hembra de la especie difieren es un hecho, es un hecho también pre-construido socialmente. La identidad sexual es un aspecto de la identidad de género. El sexo y el género no se relacionan entre sí como lo hacen la naturaleza y la cultura pues la sexualidad es una diferencia construida culturalmente”.

Estas palabras de la sabia Marcela y de Seyla nos señalan la relevancia política de esta construcción social. El género es un producto social que por sí mismo configura toda estructura que le da sentido. Así, el género nos explica en sí mismo quiénes somos y qué debemos esperar.

Por tanto, el género es aquella construcción social que a través de la socialización asigna una serie de roles, determina cómo deben ser las relaciones y establece identidades de género a un cuerpo que ya ha sido sexualizado en base de esos mismos principios.

El género es un hecho cultural apprehendido que establece diferentes mandatos. Estos mandatos de género determinan los diferentes atributos que deben tener lo que se llama “Mujer y Hombre”. A través de las construcciones de lo que es la feminidad y la masculinidad.

Siempre se ha definido el **sexo** como aquellas características anatómicas, genéticas, fisiológicas, que determinaban que una persona fuese hombre o mujer. Lo que está claro es que esta interpretación de macho/hombre o hembra/mujer es una asignación genérica. Y que ha determinado que ciertos cuerpos históricos se les asignaran un significado. Así los XX (el par de cromosomas) y los XY (el par de cromosomas) los catalogáramos de forma diferente. Los avances científicos nos explican que dichas diferencias son mucho más complejas de lo que podemos ver o pensar a primera vista.



El género se configura en una sociedad determinada, en un momento histórico determinado y con unas determinadas normas según la ideología predominante. Y lo que está claro es que no es un hecho universal. Una de las cuestiones básicas y muy importante es que además se les asigna un valor diferente. Potenciando y valorando lo masculino y desvirtuando lo femenino.

Así, brevemente podríamos señalar que el género se refiere a la red de símbolos culturales, conceptos normativos, patrones institucionales y elementos de identidad subjetivos que, a través de procesos de construcción social, diferencia los sexos, al tiempo que los articula dentro de las relaciones de poder.

En esta “normatividad genérica” se establece el “orden” donde asimismo se establecen: las costumbres, creencias, valores y mandatos. A los hombres y las mujeres a través de los diversos procesos de socialización, se les inicia en un escenario de comportamientos, sentimientos, deseos, inquietudes, emociones, estrategias, actitudes, y un largo etc.

El orden patriarcal: el desorden de la vida

El orden patriarcal es el que designa el sistema patriarcal. Dicho sistema es aquel basado en la dominación y la fuerza. Es un sistema basado en la desigualdad como eje transversal de su esquema. Dicho sistema, junto/paralelo y retroalimentándose con el sistema económico capitalista (y todos los “neo” que de él emanan) es el predominante de casi todas las culturas y sociedades que existen en la actualidad. Y esta predominancia no es debida a que sean los más equitativos, ecológicos o humanos, sino porque son los dos sistemas que tienen más capacidad de mutación para mantenerse como sistemas predominantes a través de los siglos, y porque su modelo parte de su estructura formal de violencia simbólica tan sólida que neutraliza otras opciones con mucha facilidad.

En realidad, este sistema es el propio desorden de la vida, pues conduce a un sistema de dominación, sometimiento y aniquilación de los valores de dignidad humana.

Una de sus características principales que establece dicho sistema patriarcal, son sus elementos de “naturalización a todo lo que toca”. Es como si lo que construye socio-culturalmente, artificialmente, le diera un barniz del tipo “es así por un hecho natural”. Dicha característica es una de

las más significativas de este sistema. Y su relevancia tiene que ver con lo dañino que es para la vida de las personas, y sobre todo para la de las mujeres.

El sistema patriarcal se construye sobre varios pilares y se articula en base a la dominación y el control:

- Se trata de un sistema **histórico**, que aunque lleve muchos siglos “ordenándonos”, es una construcción histórica y temporal.
- Se trata de un sistema básicamente **jerárquico**, que como un sistema de castas establece un escalonado de subordinación entre las personas, entre los hombres y las mujeres, entre lo masculino y lo femenino.
- Es **bipolar**, se establece un orden que parece articulado desde la simetría, lo cual dificulta, entre otras cuestiones, ver cómo la diversidad enriquece.
- Es **dicotómico**, donde la exclusión de uno y otro implica de por sí un punto de partida discriminatorio.
- Es **mutante**, porque se establece con una constante adaptación para no desaparecer y para hacerse más invisible a los ojos de la sociedad que clama la igualdad y la justicia.

Las estructuras clásicas del sistema patriarcal han sido y siguen siendo:

- La familia tradicional: la llamada nuclear.
- La(s) iglesia(s), las religiones y sectas varias.
- La ciencia.
- La política.
- La economía.
- La educación.
- La cultura.
- Los medios de comunicación y las nuevas tecnologías de la información.
- Los ejércitos ejecutores del control de la propiedad (política, territorial y de los Derechos).

La implantación del sistema patriarcal a través de su institucionalización tiene un doble objetivo: por un lado, hacen accesibles las normas, es decir, realizan la traducción de éstas para que sean comprensibles y, por otro lado, las legitiman.

Así nos explica que, “las normas establecidas en lo simbólico son las normas naturales del orden necesario para evitar supuestamente el caos”. Lo que parece una broma del destino porque lo que no tenía previsto el sistema patriarcal es que se

descubriera que los seres humanos no venimos de una costilla,... sino del propio caos. El caos nos creó,... La paradoja está en que el sistema patriarcal pretende controlar aquello que nos creó, acabando así con su propia esencia.

Y lo curioso de todo esto, es que el sistema creó ese orden a través de su propia construcción simbólica. Es como si creara un “Matrix” y creara en él “Avatares”,... y dándonos unas gafas de 3D tras las que mirar un mundo, donde la realidad es aquello que quiere que veamos.

Lo real, la realidad es que la desigualdad y la discriminación de las mujeres son un producto social construido por el sistema patriarcal y que sufrimos en “carne”.

La socialización: más allá del rosa y el azul

El sistema patriarcal tiene una serie de mecanismos para perpetuar sus diferencias y la discriminación de las mujeres. Lo hace básicamente mediante dos procesos: la violencia de género y los procesos de socialización. La violencia de género es el instrumento más poderoso de control que se aprende también a través de los procesos de socialización del sistema.

Así, tanto hombres como mujeres antes de nacer estamos predestinados (simbólicamente hablando) a entrar en una rueda de aprendizajes sobre cómo está estructurada la sociedad, qué mandatos hemos de cumplir y cómo, finalmente, nos debemos relacionar sexual y afectivamente.

Los procesos de socialización, como su término indica, se configuran como un proceso, no en un momento o un tiempo histórico determinado sino que aprendemos durante toda nuestra vida, y nosotras mismas con nuestra manera de vivir formamos parte de la socialización de las otras personas.

Así, incluso antes de nacer nuestra familia tiene expectativas y preferencias sobre nuestro sexo. En el preciso momento en el que nacemos se empiezan a configurar las expectativas sobre cómo y hasta dónde podemos llegar. Y eso se aprende desde los hechos más tangibles hasta los más simbólicos.

La división sexual del trabajo en el ámbito doméstico y fuera de él; el uso de los tiempos y los usos de los espacios, son parte de los elementos fundamentales que nos explican el lugar que nos corresponde dependiendo si somos mujeres

u hombres. Tal vez con la observación de estos tres hechos sin que una palabra saliese de nuestra boca, nos daría la explicación del “quién es quién en cada lugar”, y sobre todo la convergencia de esos tres elementos. Si a esto sumamos, que no es poco, la utilización sexista del lenguaje (uno de los principales reproductores del género) nos puede dar una idea de la dimensión de nuestros aprendizajes.

El **lenguaje** construye la realidad que describe. El lenguaje sexista construye y da sentido a un mundo androcéntrico, a un mundo donde la norma y lo valioso es lo masculino. El lenguaje sexista elimina las diferencias, las destierra a los márgenes. Lo válido, es construido a través de las identidades genéricas, y el lenguaje es su código genético. Un código genético cultural que transmite valores, mandatos y realidades. El lenguaje sexista establece la norma creando además el lenguaje emocional que transita en los cuerpos genéricos.

El lenguaje sexista “naturaliza” la discriminación en el uso de los tiempos, de los espacios y de los cuerpos. Es el lugar simbólico donde los estereotipos se siembran para que los prejuicios tomen posesión poderosamente y se reproduzca, como epidemia, la desigualdad de género.

Los mandatos de género, aquellos que el sistema patriarcal establece como tales, alimentan al orden social. Los mandatos de género se traducen en roles desiguales, en paradigmas de obligado cumplimiento y bajo el tránsito de lo simbólico, haciéndose piel. Haciendo que los papeles asignados, el lugar asignado, las emociones permitidas, las sensaciones prohibidas y las identidades transgresoras sean artificios de quienes somos y por qué estamos aquí. Así, las mujeres debemos convertirnos en paladines de la feminidad, por tanto, cumplir todos y cada uno de los estereotipos, cumplir los roles, cumplir con la sumisión, con la debilidad, con ser para “el otro”, con estar para cubrir necesidades de los “otros”, etc... Un “etcétera” que está lleno de contenidos, solo hay que quererlos escuchar.

Nuestros juegos, los juguetes, los colores de nuestros vestidos, los chistes, los cuentos, las series de televisión, lo que se nombra y lo que no se nombra determinan toda una serie de imágenes que nos colocan en “nuestro lugar”. Un lugar que castiga con nuevos estereotipos, con nuevos prejuicios o con violencia de género (contra las mujeres, la homofobia, lesbofobia, transfobia, etc).



El género tiene, entre otras, las siguientes características que aprendemos con diferentes estrategias:

- **Es relacional** porque no se refiere a mujeres o a hombres aisladamente, sino a las relaciones que se construyen socialmente entre unas y otros.
- **Es jerárquico** porque las diferencias que se establecen entre mujeres y hombres, lejos de ser neutras, tienden a atribuir mayor importancia y valor a las características y actividades asociadas con lo masculino y a producir relaciones de poder desiguales.
- **Es cambiante** a través del tiempo porque los roles y las relaciones se modifican a lo largo del tiempo y, por tanto son susceptibles a cambios.
- **Es contextual** y específico porque existen variaciones en las relaciones de género de acuerdo a etnia, clase, culturas, etc. Lo que subraya la necesidad de incorporar en el análisis de género la perspectiva de la diversidad.
- **Está institucionalmente estructurado** porque se refiere no sólo a las relaciones entre mujeres y hombres a nivel personal y privado, sino a un sistema social que se apoya en valores, legislación, religión, etc.

Por lo tanto aprendemos a relacionarnos buscando las similitudes o alejándonos de las diferencias. Aprendemos que lo valorado es lo que va a tener una mayor posición social y un menor sufrimiento. Aprendemos que muchas cosas cambian aparentemente para que se mantengan de la misma manera (las crisis cíclicas cada vez son más evidentes). Aprendemos que “el otro”, el que está más sometido, nos resulta más fácil identificar: *el burka de las mujeres que viven en el fundamentalismo que el burka simbólico de nuestras sociedades más cercanas*. Y por último, aprendemos que hay leyes que han legitimado que las mujeres de hace treinta años tuvieran que pedir permiso a sus maridos o padres para abrir una cuenta corriente o que, en la actualidad, las mujeres no puedan ejercer el sacerdocio en la jerarquía católica o que las mujeres no podamos interrumpir nuestro embarazo de forma libre y gratuita y que todavía haya leyes que tutelen este derecho.

De muchas maneras aprendemos cuál es “nuestro lugar” en el mundo. Al igual que es cierto que a través de los procesos de socialización podemos identificar, aprender y desaprender nuestros patrones genéricos. Y así, en nuevos procesos de socialización participativos, democráticos, igualitarios y respetuosos podemos construir nuevas ciudadanía. Construir mujeres libre y hombres autónomos.

Los mandatos de género en la sexualidad

“(…) En la visión feminista, el amor es histórico (está condicionados por las épocas y las culturas), está especializados por géneros (tiene normas y mandatos diferentes para los varones y las mujeres) y va de la mano con el poder. El vínculo entre el poder y el amor es central en la visión feminista del amor” .

Marcela Lagarde

Los mandatos de género en la sexualidad se traducen en el cumplimiento de lo que el orden simbólico establece como lo que debe ser, lo que se espera de las mujeres y lo que se espera de los hombres.

En la esfera de la sexualidad, los mandatos de género son los más rígidos y el espacio donde se han producido menos cambios, aunque pueda parecer lo contrario. La sumisión del “otro”, desde la identidad de llenar “al otro de placer o de amor”, suscitan un lugar subsidiario de las mujeres respecto a su sexualidad y respecto al permiso al placer. El hombre aprende el permiso, aprende a que el goce es lugar para que crezca su masculinidad, su virilidad. Así en las parejas heterosexuales se puede producir un desencuentro si no hay un reconocimiento propio

y de la pareja, de las necesidades y de los mandatos que a cada uno y una le toca, y cómo se pueden “neutralizar dichos mandatos”.

La heteronormatividad elimina, castiga, castra las opciones diferentes. A pesar de que las leyes han avanzado mucho, la homofobia, la lesbofobia y la transfobia mediatizan las vivencias de la sexualidad de las personas. La normalización imperante de la misma transgresión es un indicio de cómo lo normativo se adapta y mercantiliza los cuerpos. Las mujeres lesbianas siguen siendo mujeres invisibles para la memoria y para el reconocimiento de sus derechos, posiblemente porque la transgresión es doble.

Hay cierta tendencia a pensar, como hay mujeres que están asumiendo papeles más activos en la forma de relacionarse sexualmente, que eso lleva implícito una transformación de los mandatos. Tal vez, en cierta medida sea así, pero también es cierto que puede ser una pequeña trampa del sistema patriarcal. Hay muchas mujeres que son más autónomas respecto a la vivencia de sus deseos y que lideran sus vidas para darles espacios; pero también hay otras mujeres que están incorporando “neomodelos” de feminidad que las coloca en una posición de igual “dis-

ponibilidad para el otro” sin que ellas sean realmente las protagonistas de su sexualidad, de sus vidas.

Hay ciertas creencias en este sentido, que por parecer más autónomas se es más libre y no siempre es así. Si el centro no es una misma, si no ha habido una reflexión sobre los tatuajes invisibles del género en nuestras vidas, la(s) historia(s) se cambian pero no transforman. Se debe reflexionar si muchas de las situaciones en las que estamos viviendo las mujeres son producto de mercantilización de la sexualidad y de la nueva construcción del ser para “el otro”.

Los mandatos de género son aprendidos y pueden ser desconstruidos. Para ello es preciso tiempo y espacio, y desde luego, otras mujeres para crear espacios políticos de libertad y placer.

Género, salud y VIH

Las sociedades, como hemos repetido, se mantienen a través de sistemas de creencias. Entre los valores que determina dicho sistema son los del cuidado: el cuidado de una misma y el cuidado de “los otros”.

Los mandatos explicitan que las mujeres sabemos cuidar y que forma parte de nuestra herencia cultural. Sin embargo, el contrapunto está en que ese cuidado no es el propio, es cuidado para el “otro”, y el “otro” entendido como el/la hijo/a, la pareja, la familia, el equilibrio, la tierra, la paz, y todo el resto del “mundo mundial”. Así, la “disponibilidad”, la “amabilidad”, “la confortabilidad”, “el saber estar” confluyen en ese cuidado del otro(s). Los valores de la feminidad están hechos para “sostener”, y así se configuran nuestros vínculos emocionales y nuestra forma de entender la salud.

La salud es entendida por el sistema patriarcal como una forma de bienestar desde una perspectiva androcéntrica y biomédica, que da sostén al orden establecido. La configuración de los mandatos nos pone en segundo lugar. Pensemos qué nos pone riesgo y nos hace más vulnerables, por ejemplo, de infectarnos de una ITS entre ellas el VIH. La posición de desigualdad. La desigualdad en el acceso al tiempo de cuidado, a los recursos para cuidarse, a los espacios donde protegerse y a la autonomía para poderlo hacer.

Los mandatos de género pueden considerarse como un factor de vulnerabilidad que puede determinar una mayor

probabilidad de infectarse de VIH dado que estos mandatos dictan una serie de comportamientos a hombres y mujeres que pueden exponerlos/as a situaciones de riesgo de infección. Así, por ejemplo, algunas creencias y actitudes en torno a la sexualidad determinan lo que las mujeres y los hombres debe saber sobre sexo, sexualidad y los comportamientos sexuales. La representación social de la sexualidad de la mujer, en la que todavía prima la virginidad o el silencio frente al sexo, nos coloca en una situación de vulnerabilidad dado que impide, en gran medida, ser consciente del riesgo, es decir impide tener percepción de riesgo frente a las infecciones de transmisión sexual. Esta misma representación social ha estado presente en las primeras campañas de prevención, en las que la mujer no era sujeto de las mismas. En cuanto a los hombres, la representación social de una sexualidad masculina activa, poseedora del conocimiento perpetúa situaciones de riesgo dado que dificulta la obtención de asesoramiento acerca de los riesgos en torno al VIH y otras ITS, así como los posibles cambios comportamentales.

Además, las desigualdades de poder entre hombres y mujeres condicionan la información e influyen en la toma de decisiones, entre ellas, las que tienen que ver con la salud sexual. La desigualdad de poder en las relaciones hetero-

sexuales restringe la autonomía sexual de las mujeres y expanden la libertad sexual de los hombres, aumentando en ambos la vulnerabilidad al VIH.

Hasta ahora hemos tenido en cuenta aspectos relacionados con la vulnerabilidad pero el género, también, afecta de manera desigual a hombres y mujeres en los efectos de la epidemia. Las mujeres somos diagnosticadas más tarde y en estados más avanzados de la infección lo que repercute negativamente en el éxito de los tratamientos. De igual manera, hasta no hace poco, el modelo médico imperante consideraba como paciente prototipo a un hombre de 30, lo que deja al margen a las mujeres, a las niñas y niños, y a los/as viejos/as con sus problemáticas específicas. Esto que puede parecer una simple anécdota conlleva, sin embargo, un serio problema en torno a la salud de las mujeres. Se ha tardado más de 10 años desde la aparición del VIH, para que se nos incluyeran a las mujeres en los protocolos de estudios clínicos con antirretrovirales, con las consiguientes dificultades para detectar los posibles efectos no deseados en mujeres dadas nuestras características fisiológicas específicas. Y en muchas ocasiones la importancia del tratamiento en mujeres parece ir encaminada a reducir la tasa de incidencia en la transmisión vertical (perinatal) de la

epidemia, es por ello por lo que nos seguimos preguntando si, para la sociedad y, por ende, el sistema de salud, las mujeres somos algo más que meras procreadoras.

Por eso es tan importante cambiar el mundo insano que es el patriarcal por un mundo más justo y más sano que es el de la igualdad.

Porque cuando hablamos de salud, estamos hablando nuevamente de derechos. Y si hablamos de derechos, hablamos de inequidad. Y por tanto, nuevamente, de una situación en que las mujeres estamos en desventaja. El cuidado es una forma de trascender los mandatos y las normas imperantes. De ahí, la importancia de encontrar formas creativas para el cuidado, la importancia de buscar formas de empoderamiento para cuidarse.

Cuidarse es permitir y permitirse ser una misma, ser un poco más autónoma, tener más derechos y sobre todo poder ejercerlos. El cuidado es una forma de reapropiarse del espacio robado. Es reapropiarse de los derechos.

En palabras de José Saramago:

“En la isla a veces habitada de lo que somos, hay noches, mañanas y madrugadas en que no necesitamos morir. En ese momento sabemos todo lo que fue y será. El mundo se nos aparece explicado definitivamente y entra en nosotros una gran serenidad, y se dicen las palabras que la significan. Levantamos un puñado de tierra y la apretamos en las manos. Con dulzura. Allí está toda la verdad soportable: el contorno, la voluntad y los límites. Podemos en ese momento decir que somos libres, con la paz y con la sonrisa de quien se reconoce y viajó alrededor del mundo infatigable, porque mordió el alma hasta sus huesos. Liberemos sin apuro la tierra donde ocurren milagros como el agua, la piedra y la raíz. Cada uno de nosotros es en este momento la vida. Que eso nos baste”.



Mis anotaciones







Elaborado por:



www.creacionpositiva.net
93 431 45 48

Subvencionado por:

