

“SEMANA DE LA MUJER”

FRASES INSPIRADORAS DEL DÍA DE LA MUJER:

Glenn Close al recoger su Globo de Oro:

*"Estaba pensando en mi madre, que toda la vida dependió de mi padre.
y que a los ochenta años le dijo que pensaba que no había logrado **nada**.*

Nada.

Después de criar a cinco hijos.

Después ceder un trozo inmenso de su existencia.

Después de cuidar a los demás.

Nada.

Damos por sentadas a nuestras madres.

Les exigimos y esperamos todo de ellas porque sí.

Y con nuestro nacimiento les arrancamos para siempre su condición de mujeres más allá de la maternidad.

Las ridiculizamos al imaginarlas como cuerpos que desean y quieren ser deseados.

Nos avergonzamos si las vemos dudar, si descubrimos sus incoherencias, si se salen de lo establecido de lo que ha de ser una buena madre.

Nos enfadamos si observamos que se quieren salir del redil de madre porque nos da miedo porque eso podría hacer que las perdiéramos.

Somos auténticos tiranos y tiranas.

Que no agradecemos ni reconocemos nada.

Como si fuera lo que le tocaba y ya está.

¿Y la mujer que hay dentro de nuestras madres?

Las madres necesitan espacio y tiempo.

Para conocerse más allá de sus hijos e hijas.

Más allá de sus parejas.

Las madres necesitan realizarse lejos de la familia también.

Para abrazar sus sombras.

Y para eso necesitan que sus parejas estén implicadas al 50% en la educación, crianza y trabajos del hogar porque es su responsabilidad.

Pero también hijos e hijas que no se inmiscuyan en sus decisiones libres.

Que no las traten como niñas o como idiotas.

Que las respeten.

Que las animen a construir lugares fuera del hogar.

Que las vean más allá de lo que representan.

*Para que así no lleguen al final de sus vidas sintiendo que no hay ningún logro en ellas.
Cuando lo han dado absolutamente
TODO A CAMBIO DE NADA...!!"*

DUELOS IMPORTANTES Y QUE COSAS TENER EN CUENTA EN EL ROL DE LA MUJER

1. Pérdida de la juventud

Para transitar este tipo de duelo, resulta de gran valor la capacidad de aceptar los procesos de la naturaleza y de comprender que la pérdida de “antiguo yo” conlleva el nacimiento a una identidad más amplia, profunda y sabia. Tras dejar atrás la juventud, la madurez y el envejecimiento brindan la oportunidad de descubrir la belleza basada en la autenticidad, el amor maduro, la serenidad y la templanza como frutos del camino de vida.

2. Pérdida de los hijos

Otro momento delicado para la vida de una mujer tiene que ver con la salida de los hijos del hogar. En este tránsito, la madre enfrenta el síndrome del “nido vacío” y la despedida de una identidad precedente basada en funciones de nutrición, protección y otras propias de la crianza. Este momento, si bien conlleva pérdida, también está cargado de posibilidades. La mujer puede abrirse a la vida y encontrar vías de contribución a la sociedad más allá de la crianza y de los vínculos de sangre. Es una etapa propicia para el afloramiento de la mujer sabia.

3. Duelo por el deterioro de los mayores

Es frecuente que las mujeres asuman el cuidado de los padres ancianos u otros familiares. En cualquiera de los casos, en general toda mujer enfrenta el progresivo deterioro de sus progenitores, una realidad no exenta del sentimiento de pérdida.

Para transitar este tipo de pérdida de forma consciente, es importante mantener el equilibrio entre el cuidado hacia otros y el propio autocuidado, una asignatura nada fácil para muchas mujeres. Para mantener dicho equilibrio, es fundamental saber cuidar de una misma, para así poder cuidar de otros. Y si bien esta premisa es obvia, en general se suele llevar a cabo a la inversa: con mucha facilidad las mujeres atendemos primero a los demás, dejándonos a nosotras mismas en último lugar, algo que conduce a la sobrecarga y al síndrome de “estar quemada”. Otra clave que ayuda a transitar este tipo de duelo es, de nuevo, la aceptación propia.

4. Pérdida de la intimidad emocional

Otra pérdida con la que las mujeres a menudo lidian es la falta de comunicación emocional y el consiguiente “cortocircuito de la complicidad”. El hecho de no hallar personas en el entorno inmediato con las que compartir desde el ámbito social y establecer comunicación profunda, se vive con un duelo en muchas ocasiones silenciado. El duelo por la pérdida de intimidad emocional puede ser contrarrestado tejiendo vínculos con otras personas y formando parte de grupos y actividades sociales. Entendiendo que las mujeres no solo tienen la función de materner o sostener las responsabilidades del hogar, sino que es fundamental crecer desde aspectos individuales, fomentando su autoestima y autonomía en función de un crecimiento propio.

5. La pérdida de los valores femeninos

En una sociedad marcadamente masculina, en la que prima lo racional, la dimensión femenina de muchas mujeres se ve enmudecida por la influencia de la competitividad, el pragmatismo y la funcionalidad de la sociedad materialista. En este contexto, muchas mujeres se ven obligadas a sumergir su sensibilidad y compasión, tratando de ser aceptadas por los exigentes circuitos profesionales en los que se ven inmersas. Dar espacio a los valores asociados a la

dimensión femenina, en lugar de negarlos o reprimirlos, es un bálsamo cuando la mujer vive este tipo de pérdida.

“No olvidéis jamás que bastará una crisis política, económica o religiosa para que los derechos de las mujeres vuelvan a ser cuestionados. Estos derechos nunca se dan por adquiridos, debéis permanecer vigilantes toda vuestra vida”.... Simone de Beauvoir

Documentación obtenida por el espacio de psicología de Universidad Saludable perteneciente a la Universidad Maza.