

ENTREVISTA

“CIUTAT D’ELLES”
ni residència
ni soledad:
co-housing

DEFENRED

un proyecto de
cuidados

EXPERIENCIA

La deconstrucción
de La
masculinidad

EL PARTO

momentos de
creación

SHERE HITE

recordatorio

DOSSIER: Palabras de abuelas

ANEXO:
ESPECIAL COVID-19



staff

CONSEJO DE REDACCIÓN

Leonor Taboada Spinardi,
Directora MyS
Carme Valls Llobet,
Directora del Programa Mujer Salud
y Calidad de Vida
Montserrat Cervera Rodon,
Margarita López Carrillo,
Redacción

COLABORADORAS HABITUALES

Enriqueta Barranco Castillo
Malen Cirerol Goliard
Rita Gavarró Buscà
Pilar Parra Barrachina
Ma Elena Cuyàs Robinson
Esperança Aguilà Ducet
Carmen Mosquera Terreiros
Corina Hourcade Bellocq
Gemma Cánovas Sau
Regina Bayo-Borrás Falcón
Ma José Hernandez Ortiz
Jimena Jiménez Madrazo
Ibone Olza Fernández

COMITÉ ASESOR

Charo Altable Vicario
Lucía Artazcoz Lazcano
Vita Arrufat Gallén
Consuelo Català Pérez
Emilce Dio Bleichmar
Mari Luz Esteban Gallarza
Anna Freixas Farrè
María Fuentes Caballero
Asunción González de Chávez
Fernández
Neus Moreno Saenz
Isabel Matamala Vivaldi
Judy Norsigian
Carmen Sanchez-Contador Escudero
Fina Sanz
Victoria Sau Sánchez †
Verena Stolcke

EDICIÓN

CAPS (Centro de Análisis
y Programas Sanitarios)
Rambla Santa Mónica 10.
Barcelona 08002
Tl. 93-3226554
e-mail: caps@pangea.org
Web: <http://mys.matriz.net>

Diseño y maquetación:
www.labodoni.com

Impresión: amadip-esment.
Centre especial de treball

Depósito legal: B 16354-2017

EDITORIAL. mi no ser abueLa. Lourdes Durán Ramírez	3
nuevo Libro de carne valls. mujeres invisibles para La medicina	4
ENTREVISTA AL COLECTIVO CIUTAT D'ELLES. Leonor Taboada Spinardi	5
nada que hablar con mi ex maltratador. Inca Vallés Perpinyà	8
shere hite: recordatorio. Leonor Taboada Spinardi	10
La pornografía y Los derechos humanos de Las mujeres. Mónica Alario Gavilán	11
ese oscuro objeto de deseo. Cristina Garaizabal	14
desesperación versus confianza. María Fuentes Caballero	17
un respiro para Los derechos humanos. Sara García Prada	21
estudio: Los grupos de empoderamiento. Pepa Bojó Ballester	23
La experiencia de La deconstrucción de La masculinidad. Gabriel Atmetlla Babi	26
EL parto como motivo de creación social y artística. Montse Catalán Morera	29

DOSSIER PALABRAS DE ABUELAS

PRESENTACIÓN. Margarita López Carrillo	31
ser abueLa, algo más que tener o no tener nietas. Anna Freixas Farrè	32
Las abueLas, mis abueLas. Gemma Cánovas Sau	34
de poderosas a temerosas. Mercedes Pérez-Fernández y Juan Gérvas	36
La textura del tiempo. Esperanza Aguilà Ducet	39
una abueLa en un parto-en-casa. Margarita López Carrillo	40
COSAS QUE NOS PASAN: Hablo con mi hijo. Margarita López Carrillo	42
Los nietos me La sudan pero me hacen feliz. Maria Elena Cuyàs Robinson	43
AbueLas transmisoras de historia. Silvia Adela Kohan	44
ENREDHADAS: Mis niñas crecen y yo envejezco. Leonor Taboada Spinardi	45
MY S LIBROS. desbordando sexo y género de claudia truzzoli y +	46
MINIDOSIS	48

(sumario Dossier Especial Covid en el interior)

myses publicados

1 NUESTRA MIRADA. Mujeres y hombres: Haciendo visibles las diferencias.	10 "DOCTORA, ME DUELE TODO". Fibromialgia.	21 LAS MUÑECAS no tienen la regla, pero las mujeres sí.	36 LAS VOCES QUE HAY QUE OIR
2 DE PLOMO Y PLUMAS. Salud laboral para todas en el 2000.	11-12 A VUELTAS CON LA MATERNIDAD.	22 DOSSIER VACUNA PAPILOMA: ¿PROTECCIÓN DE LAS NIÑAS O DE LA INDÚSTRIA?	37 MOVIMIENTO DE MUJERES. LA RECETA QUE NO FALLA
3 HERMOSAMENTE MADURAS. Vivir más, vivir mejor.	13-14 LA SALUD DE LAS MUJERES EN TIEMPOS DE GUERRA.	23 ¡QUÉ VIVA EL CORAZÓN!	38 HACIA EL FIN DE LAS VIOLENCIAS MACHISTAS
4 DESCARGAS DE ALTO VOLTAJE. Las adolescentes.	15 SER MUJER NO ES UNA ENFERMEDAD. La medicalización.	24 TU CUERPO, PERSONAL E INTRANSFERIBLE.	39 CUANDO LA VIDA SE ACABA
5 LAS FOTOS QUE NO VIMOS. Autoconocimiento: la mejor ayuda para la vida.	16 COMO TRATAR BIEN EL MALESTAR DE LAS MUJERES EN ATENCIÓN PRIMARIA.	25 DOSSIER ANTICONCEPCIÓN	40 20 AÑOS Y 40 NÚMEROS TRABAJANDO POR LA SALUD DE LAS MUJERES
6 VIOLENCIA DOMÉSTICA O VIOLENCIA DE GÉNERO. Un reto social y sanitario.	17 LA MALA SALUD LABORAL DE LAS MUJERES.	26 LA INQUIETUD DE LAS MÉDICAS	41 ¿EDADISMO? NO, GRACIAS
7 MATAR MOSCAS A CAÑONAZOS. Plaguicidas de uso ambiental.	18 MONOGRÁFICO: CÁNCER DE MAMA.	27-28 PARA QUIÉN EL BENEFICIO	42 CÁNCER DE MAMA Y MÁS
8 OTRO MUNDO ES POSIBLE	19 MONOGRÁFICO: PARA HABLAR DE SEXUALIDAD NO NECESITAMOS EXPERTAS.	29 EL TRANSFONDO DEL MALESTAR	43 PATRIARCADO EN LA FACULTAD DE MEDICINA
9 POR UN PUÑADO DE ÓVULOS. Revolución de la reproducción.	20 VEINTE NÚMEROS MEJORANDO LA SALUD DE LAS MUJERES.	30 LA CRISIS DE LOS CUIDADOS	44 LAS MIL CARAS DEL DOLOR
		31 LA TIRANÍA DE LA BELLEZA	45 LAS REGLAS DE LA CUARTA OLA FEMINISTA
		32 LOS RIESGOS DEL MAL AMBIENTE	46 10 AÑOS DE VACUNA DEL PAPILOMA. CON ELLA LLEGÓ EL ESCÁNDALO
		33 SALVEMOS LA SANIDAD PÚBLICA	47 VIOLENCIAS INVISIBLES A PLENA LUZ
		34-35 AUTOCONOCIMIENTO: VIAJE AL FONDO DE TI MISMA	



Lourdes Durán Ramírez
Periodista

Mi no ser abuela

No soy abuela y nunca lo seré. No fui madre y ya no lo seré. Soy una mujer de casi sesenta años, que quizá me vuelva vieja. Entro así en este editorial que me ha pedido Leonor Taboada para aclarar y aclararme qué hago yo escribiendo ni más ni menos que el editorial de este número de *Mujer y Salud* con un dossier dedicado a las abuelas. Pues bien, desde mi lugar y tras leer el caleidoscópico universo 'abuelez' de MyS me contradigo y me declaro abuela. ¿Por qué?

Porque ser abuela no solo significa el vínculo familiar que establece la biología, o el formalismo de ejercer como cuidadora de unos niños que por salto generacional te han caído en los cansados brazos, como no lo es tampoco ser la síntesis del clan o la tribu.

¿Qué es o no es llegar a ese estado, gozoso para una gran mayoría de mujeres, y ominoso para otras que no se atreven a contradecir el rol que se les asigna por biología? Por cierto, brillante artículo el de los médicos Mercedes Pérez-Fernández y Juan Gervás en el que aseguran que "el éxito biológico es tener nietos. A través de los nietos se perpetua el material genético de los abuelos". Claro está que ya sabemos las pugnas entre la biología y la cultura porque lo que se llama "éxito biológico", ha supuesto en otros ámbitos un modelo lleno de desequilibrios.

Como quiero saber de qué hablamos, me encamino para precisar el término abuela a la Real Academia de la Lengua Española. Empieza ya mal. Buscas la palabra y la RAE hace jerarquía y discrimina, ¡qué raro!, en su primera acepción. "Abuelo, la, 1. m. y f. Padre o madre de uno de los padres de una persona". A ver, si le pregunto qué significa abuela, ¿porqué el supuesto sabio de la lengua española prioriza al género masculino si le estoy preguntando en mujer? Lo dejo. Eso sería otro editorial.

Vuelvo a mi no ser-ser abuela, no sin antes apuntar que en la segunda acepción del término, la RAE indica cómo en su uso coloquial 'abuelo, abuela' "es una persona anciana". En ese sentido, brillante Anna Freixas cuando en su artículo recuerda que equiparar, nombrar a las personas mayores como "abuelas" las "convierte en anónimas". Mi madre dejó de ir a un restaurante de su barrio cuando el camarero la llamó abuela. Ella, que no lo es, muy a su pesar, se sintió herida en

sus resplandecientes setenta y pico años porque ser abuela es ser mayor. Y ella ¡qué va....!

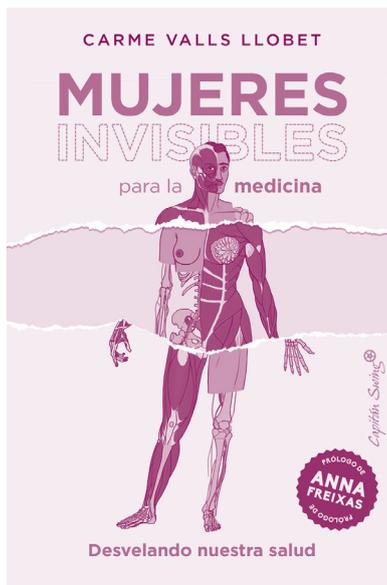
Mis caricias de no ser abuela las deposito en mi madre, reconociéndome en los abrazos que le doy también. Cuando la aseo, ella se deja, y desde su intimidad confiada a mis cuidados, de pronto regresa y me dice: "¡Cuánto trabajo te doy, aquí limpiando a tu madre!" Río con ella y le digo: "Si tú me limpiaste tantos años, ahora lo hago yo contigo. ¿Qué te parece?" Levanta su cabeza, sale de su cada vez mayor hundimiento en su propio cuerpo, y me responde: "Gracias. Te quiero".

Pienso mucho en la vejez, en los roles que al igual que los pasos de baile se van moviendo, adaptando al ritmo, se desplazan hacia un lado de esa pista de baile que es la vida y que pocos años atrás apenas intuí que llegarían así, tan de repente. En mi no ser madre, no ser abuela, en la certeza de no serlo jamás, me he ido reconociendo en mamá Carmen (mi abuela materna), en Dami (mi madre), y de su mano, de su memoria, de los recuerdos, de cómo la una me leía cuentos y la otra, poemas, me he ido convirtiendo en esta que soy, una mujer de casi sesenta años que quizá se haga anciana, convencida de que ser abuela no es muy distinto a ser una en los demás. Con permiso de la biología.

Me asaltan como caballos desbocados las recientes imágenes de las abuelas del mundo confinado acariciando a sus nietos, algunas estrenando a distancia el primer llanto del recién nacido, a través de esas pantallas de teléfonos móviles, tablets, ordenadores que se multiplican como las palas de un abanico en las videollamadas que han salvado más de una soledad no elegida. El virus de la COVID19 ha convertido en nautas tecnológicas a quien dos días atrás apenas se entendían con esos aparatos del diablo. Desde aquí mi abrazo gigante a esas abuelas junco.

Ahora que ya tengo amigas que viven su abuelez como "el estado ideal, sin ser una esclava de los nietos", sostengo que arbitrario y relativo es eso de ser abuelas. Porque no creo que tenga nada que ver serlo a los 30-40 y pocos años, en coincidencia incluso con tu ser madre, a ejercerlo en una vida de miseria en la que no eres más que una tabla de salvación por culpa de la desigualdad social, a ser abuela con una pensión merecida que recompensa una vida de sacrificios, o, si estás en el grupo de las muy afortunadas, ser esa raíz del árbol que crece aunque tú te vayas apagando naturalmente.

Desde mi sí-no ser abuela, os abrazo a las que lo sois a vuestra plural y diversa manera de serlo. Incluso sin tener nietos. Como yo.



NUEVO LIBRO

carmen vaLLs Llobet: DESVELANDO NUESTRA SALUD

Casi a punto de cerrar este número de la revista, aparece el libro de Carme Valls Llobet "Mujeres Invisibles para la Medicina", una revisión actualizada y revisada del ya clásico Mujeres Invisibles de 2006.

poder y las normas de la sociedad, dominada por el poder masculino, son mucho más distorsionadoras, la invisibilidad de las mujeres y de sus factores de riesgo se ha convertido en la norma. Hace treinta años, cualquier sintomatología poco precisa, como el cansancio o el malestar, era diagnosticada como «neurastenia», y actualmente el diagnóstico más frecuente es el de depresión o el de ansiedad"

A ello se añade "la mirada dependiente de los otros", una presión constante sobre el cuerpo y la vida de las mujeres, sobre lo que se espera de ellas. "Tenemos que ser perfectas", en fondo y forma, afirma Valls, señalando por ejemplo el aumento de cirugías estéticas o trastornos alimentarios.

En estos momentos tan velados por la crisis, las mascarillas, la incertidumbre y a veces la impotencia, Carme sigue frotando la lámpara mágica de la genia para desvelarnos nuestra propia fuerza dirigiendo otra vez el foco a los porqués de la invisibilidad, que aún subsiste en buena parte de la ciencia, de "nuestros cuerpos y nuestras vidas".

"Me ha ayudado mucho Foucault a pensar quién es normal y quién no. Antes había mujeres locas porque no querían continuar con su marido, ahora hemos podido normalizar el divorcio. Pero decimos que una mujer que salga de la norma está mal de la cabeza y es un estigma totalmente acentífico. Quién no se ha sentido un poco triste, desanimada... Y un día te dicen que eres depresiva y aceptas el antidepresivo rápidamente. Tenemos un 16% de mujeres que toman antidepresivos. Los estereotipos de género han hecho mucho daño a una ciencia objetiva: un 85% de los psicofármacos -antidepresivos y ansiolíticos- se vende a mujeres, frente a un 15% que se vende a los hombres"

Como dice Anna Freixas en el prólogo "En este sabio libro está todo absorbido, digerido, ordenado como en una enorme esponja, dispuesto para iluminar como un cometa nuestros cuerpos y nuestras vidas". Gracias Carme.

"La primera de las agresiones a la salud mental de las mujeres ha sido precisamente separar y dividir su cuerpo y su mente (...)Estos cuerpos fragmentados hacen imposible a veces la elaboración de historias clínicas médicas que expresen sus síntomas en forma de relato. Los síntomas del malestar, el dolor y la fatiga pueden expresar muchos conflictos y manifestarse con contracturas diversas y dolores erráticos que aparentemente no tienen explicación (...) El cuerpo se configura como la intersección entre el espacio interior y exterior; es la intersección de lo físico, lo simbólico, lo material y los condicionantes externos".

He aquí un extracto de la reseña de la editorial jalonada de frases textuales de Carme.

<https://capitanswing.com/prensa/carme-valls-experta-endocrinologa-los-estereotipos-de-genero-han-hecho-dano-a-una-ciencia-objetiva/>

"El papel del médico de cabecera o de familia, que debería diagnosticar qué hay debajo de todo este malestar, queda limitado por la falta de tiempo, de formación y de recursos de atención, por lo que con el abuso de la derivación al especialista contribuye a la fragmentación del cuerpo femenino". A cualquier trastorno menstrual, explica la autora, la solución que acostumbra a dar la ginecología es "abolir" la menstruación con anticonceptivos hormonales: "La menstruación alterada siempre nos indica que hay una alteración en tu cuerpo: falta hierro, la tiroides va lenta, hay estrés... La menstruación sirve para estudiar y ha sido tabú para la medicina".

El patriarcado nos cuesta salud. Física y mental. Sobre este principio trabaja la doctora Carme Valls, experta endocrinóloga que desde los años noventa trabaja por una medicina que tenga en cuenta a las mujeres; desde su inclusión en los estudios y ensayos clínicos hasta la atención primaria, puerta de entrada de las personas al sistema público de Salud.

Valls aborda en sus libros la condición de mujer desde una doble perspectiva: por un lado, la diferencia sexual, entendida como el entorno hormonal y genético que diferencia a los dos sexos -cuerpo XY o cuerpo XX; y las diferencias de género, entendiendo por tales los roles asociados -e impuestos- a las mujeres y que condicionan desde su salud mental hasta los tipos de trabajo que desempeñan.

"La invisibilidad no es solo que te vean o no si tienes un infarto, que es un tema biológico. Hay que estudiar cómo impactan los diferentes aspectos del trabajo. El estrés de la doble jornada -trabajo remunerado y trabajo de crianza y cuidados, el doméstico- puede repercutir sobre el corazón si genera más hipertensión. También la invisibilidad de sus propios deseos, la maternidad, la menopausia".

"En el terreno de la salud mental, donde las relaciones de

ENTREVISTA AL COLECTIVO CIUTAT D'ELLES ni residència ni soledad: co-housing



Por Leonor Taboada Spinardi

Entrevisto a un grupo de las fundadoras del colectivo Ciutadelles, un proyecto de convivencia entre mujeres mayores: Rosa, Angeles, Malén, Eve, Pilar y yo misma. Llevan (llevamos) muchos años intentándolo. Muchas de las que estuvieron al principio del proyecto han ido dejando el grupo activo, aunque varias siguen con interés y muchas otras que han llegado a lo largo del tiempo también esperan que ocurra el milagro y el proyecto se materialice. Contestan todas. Aportan todas.

¿Cómo os definiríais?

Rosa:

Como visionarias... ¡Visionarias, SI!, sin demasiado mérito porque hace ya muchos años que se veía al desastre que nos estábamos dirigiendo. Como se estaban tratando las personas mayores no era viable a largo plazo, ni por los costes sociales insostenibles, ni por el tratamiento humano a las personas que han hecho crecer al país con su esfuerzo, trabajo, dedicación y sufrimiento. Muchas de nosotras habíamos trabajado en salud y en asuntos sociales y todas llevábamos décadas como activistas feministas.

Abriendo puertas y ventanas. Cambiando leyes y conceptos. Combatiendo estereotipos. Consiguiendo derechos.

¿Cómo nació “Ciutat d’Elles”?

Malén:

La culpa fue de la cocinera.

Éramos un grupo de amigas unidas por años de activismo feminista fantaseando que si viviéramos juntas podríamos pagar una cocinera que nos hiciera comidas sanas y ricas, jajaja (se ríen mucho, doy fe).

Y entonces...nos fuimos entusiasmando con la idea de vivir juntas y compartirlo todo hasta el final. Era lo que nos faltaba en nuestra trayectoria feminista.

Rosa:

Y caímos en la cuenta de la ventaja de vivir juntas ahora que el DNI empezaba a caducar.

Entre el trabajo, la familia y el activismo de tantos años se nos había empezado a poner el pelo blanco. Y ya no era cuestión de volver al tinte para ocultar el paso del tiempo: había que mirar hacia adelante y desafiar los estereotipos que empujan al desprecio y ninguneo de la gente mayor, en especial de las mujeres.

Ángeles:

Hora de dar un nuevo paso, de re-evolucionar como siempre habíamos hecho. Cómo queremos vivir hasta la muerte? nos preguntamos... Vivas!, nos dijimos...y contentas...estimulándonos el cerebro, el corazón y el cuerpo. Así fue como se incluyó en nuestra agenda feminista el tema del envejecimiento. Lo primero que tuvimos claro fue que queríamos vivir entre amigas, ni en residencias ni quedarnos solas, aisladas y pasivas.

Pilar:

Así fue como un grupo que incluía activistas de la salud, del pacifismo, de la ecología, terapeutas de varias disciplinas, limpiadoras, alguna periodista, alguna artista, un par de cultivadoras de permacultura, cuidadoras de familiares, educadoras, y funcionarias nos pusimos a explorar las posibilidades de llevar adelante nuestro sueño.

Ángeles:

Allí empezaron las fantasías de construir viviendas individuales con espacios en común.

Con un huerto ecológico por pequeño que fuera y salas para practicar lo que sabemos y aprender lo que nos interese. Y si fuera posible, con un vecindario intergeneracional amable y también socialmente comprometido. Donde el dinero, ni el color ni el sexo fueran un obstáculo para nadie.

Malén:

En lugar de atiborrarnos de antidepresivos y analgésicos, queríamos una vida libre, activa y divertida. Y queríamos seguir haciendo revoluciones, cambiar los papeles que nos fueron asignados.

Había que evitar, de todas maneras, que tuviéramos que acabar solas o en una residencia pública o privada.

Con esta fantasía creamos la asociación. Y buscando un nombre, alguna dijo Ciutat d’Elles y todas lo vimos clarísimo.



¿En qué consiste el proyecto?

Pilar:

A lo largo de muchas y muchas reuniones fuimos depurando la idea y elaborando nuestro proyecto.

Un proyecto que incluía no solo las viviendas, sino también la activa vida social, la promoción de la salud y la ecología. Conseguimos concretar y definir un maravilloso proyecto autogestionado. Encontramos el terreno adecuado. La arquitectura adecuada... Lo único que nos faltó fue el dinero

Malén:

Los proyectos de cohousing suelen ser mixtos. Los hombres suelen tener una economía más próspera. A nosotras, la realidad económica nos pudo. Pocas mujeres de nuestra generación tuvimos trabajos dignamente remunerados. Ergo, nuestras pensiones serían bajísimas, si las había, y sin ningún capital acumulado. Las viudas, divorciadas y solteras de nuestra generación lo tenemos peor, aunque nos hayamos deslomado en la vida cuidando de maridos, hijos, hijas, nietos, nietas, ...ya se sabe: el trabajo de cuidados no cotiza.

Cuando se han hecho proyectos de cooperativas se piden de 15 a 20 mil euros de entrada. ...¿Qué banco se los dará a una mujer de 70 años???

Eve:

Entonces empezó nuestro peregrinaje a las instituciones: Ayuntamiento, Consell, Govern.

La sociedad estaba cambiando, las familias estaban cambiando y ya no podían asumir a las personas mayores. Y las mayores no queremos perder nuestra independencia y tranquilidad aunque sí que queremos vivir en familia, cambiando y actualizando la definición de familia: somos una familia del siglo 21.

Ángeles:

En "Ciutat d'Elles" creíamos que proponíamos una solución, pero las autoridades y gestores públicos, a pesar de que nos pedían que reserváramos un sitio para a sus madres, no veían más que problemas.

Con el tiempo, las estadísticas sobre el envejecimiento de la población y en especial ahora, el terrible drama del Covid, nos han dado la razón.

El co-housing está de moda... empezó en los países nórdicos y ya hay varios proyectos en España aunque de mujeres solas, sólo las Babayagas, nuestra referencia.

Las Babayagas, que lo han conseguido también después de una tragedia que acabó con la vida de muchas personas mayores en Francia... Les llevó 10 años, pero el Ayuntamiento de París se puso las pilas y ya disfrutaban de la vida que nosotras queremos: cuidan su cuerpo, hacen actividades físicas e intelectuales, colaboran con otros grupos sociales... Y pagan un bajo alquiler de por vida -cesión de uso lo llaman. Son pisos de 40m² y sólo pagan 8 euros por m².

Queremos estar juntas, como ellas, para comer, hacer ejercicios, hacer talleres de reflexión, de lectura, de escritura, o de pintura o de cerámica, o de salud o nuevas tecnologías... para ver películas o teatro o lo que se nos ocurra... y para bailar!

Muchas mujeres eligen vivir solas

Pilar :

Cada vez menos. Pero tampoco quieren ir a una residencia. Muchas mujeres eligen vivir solas porque aún con la carga de aislamiento, peligro y frustración, la soledad es más soportable que vivir sin decisión, sin espacio propio y sin independencia, como en una residencia.

Malén:

Y para participar en las manis frente al ayuntamiento para defender la sanidad pública, las pensiones, el medioambiente, la memoria histórica, la ayuda a la dependencia o, simplemente, la libertad, últimamente amenazada por ya sabemos quienes. Y contra la violencia de género, como siempre.

Y para que se dedique más dinero a la investigación del alzheimer y los deterioros cognitivos.

Rosa:

Nadie se planteaba el ahorro de dinero que supone vivir en comunidad con las condiciones saludables que planteamos: ahorro en atención médica, en servicios sociales, y en las ingentes cantidades de dinero que implica la construcción y mantenimiento de las residencias. Habida cuenta también de que el 80% de la población no desea ir a una residencia. Y desde el Covid, menos.

Gran parte del proyecto se apoya en la autogestión y los **cuidados mutuos**.



A DIA DE HOY, CONTINUAMOS PIDIENDO:

- **La Cesión de terreno o inmueble**, donde se puedan construir **10/15 pequeñas viviendas** para las residentes (en régimen de alquiler según ingresos).
- **Espacios comunes** con cocina-comedor, sala de reuniones y lavandería.
- **Una sala polivalente** donde desarrollar actividades abiertas mujeres de fuera, y que podría compartirse con actividades de otros grupos (¿madres solteras, jóvenes, personas con discapacidades, refugiados?).
- **Huerto ecológico** que contribuiría al sostenimiento del grupo a la vez que proporcionaría una actividad saludable para el mismo.

Habéis tirado la toalla?

Malén:

Qué va... Ahora hay una posibilidad perfecta, a iniciativa del Instituto Balear de la Dona, aunque, si se aprueba, no estará en marcha hasta el 2026. Un espacio donde convivirán distintos grupos de mayores y jóvenes en paz y armonía entre sí y con el medioambiente.

Ojalá podamos disfrutarlo y poner un broche de oro a nuestra lucha de tantos años.



En resumen: ¿Qué es “Ciutat d’Elles” para ti?

Rosa: Refugio, amistad, compartir ayudas

Ángeles: Un modelo revolucionario y feminista de iniciar una tercera etapa vital no institucionalizada y cambiar la mirada de la sociedad sobre cómo es posible envejecer de forma saludable, en positivo, y en colectivo

Malén: Para envejecer sin dejar de ser yo

Pilar: La oportunidad de ser sin “pretender ser”

Eve: Vejez en positivo

Frente al Covid,
un proyecto piloto más necesario que nunca.

Las mujeres de “Ciutat d’Elles”
queremos:

Independencia sin soledad. Seguir sintiéndonos útiles y vivas.

Materializar los valores aprendidos durante nuestras vidas.

Seguir disfrutando de la vida; participar de un proyecto es seguir teniendo un futuro, es participar y aportar a la sociedad.

SOLICITAMOS

que de una vez por todas las instituciones se involucren y comprometan con un proyecto para las personas mayores acorde a las sensibilidades del siglo XXI, y no del XX, donde la vejez era sinónimo de inutilidad y donde la abuelidad más que un regalo podía llegar a ser una cruz.

Queremos que nos ayuden a materializar una idea que fluye pero no se concreta.

Es hora de poner un broche de oro
a tanto esfuerzo





Nada que hablar con mi ex maltratador

Inca Vallés Perpinyà
víctima/superviviente (según el día)

Ya vi *A Better Man*, el documental que mi madre no quería que viera, sobre una chica que, en un ejercicio de justicia restaurativa, se reúne con su ex maltratador para hablar de lo ocurrido. «*Es mejor que lo olvides todo; déjalo atrás*», me decía. Le respondí que de ninguna manera, que a mí lo que me ayuda es no olvidar nada de lo que pasó, reflexionar sobre ello, ir repasando los hechos y recuerdos de vez en cuando, hablarlo con algunas personas (además de mi querida psicóloga), compartirlo cuando siento la necesidad o cuando creo que es relevante y sacar todos los aprendizajes posibles de esa situación para no repetir errores y para mejorar mi relación con toda la gente conocida y por conocer.

Sí, darle vueltas me sirve. Me sirve para no confundirme y admitir que los abusos fueron los que fueron y fueron reales. Me sirve para entender mis emociones, que ya es mucho, a la vez que voy poniendo nombre a cosas difíciles de comprender y la carga del trauma se hace menos pesada, porque ya no es un abismo sin explicación, sino un conjunto de circunstancias y factores complejos. Con el tiempo y con la introspección, las lecturas, las charlas con la gente y la terapia, algunos de los detalles van cobrando sentido y, cuando eso ocurre, es reconfortante.

Una amiga, con toda la inocencia del mundo, me preguntó un día por qué no hablaba con mi ex abusador y, aunque yo ya tenía la respuesta en ese preciso instante, la pregunta me carcomió durante meses (hasta ver *A Better Man*). ¿Cómo iba a hablar yo con una persona a la que tengo miedo de encontrarme por la calle? Sí, ese era el motivo, pero no era suficiente.

En el documental he visto muchos paralelismos con mi historia, pero también importantes diferencias.

A diferencia de Steve, mi ex no recurrió mucho a las manos (en dos o tres ocasiones, ni siquiera lo recuerdo bien. Una de ellas fue un intento de estrangulación. Y sí, al igual que Attiya, sentí que mi vida estaba enterita en aquellas manos). Lo que me hacía mi ex era luz de gas a diario, desde muy al principio de la relación, confundiéndome sobre la realidad, incluso sobre mis propios sentimientos (¡y deseos!), haciéndome dudar de mi propia memoria y criterio, hasta el punto de hacerme creer frente a mi tío que nunca me había dado esa (¿primera?) bofetada. Logró aislarme de varios amigos y familiares, así como arrebatarme gran parte de mi vida social. También desde muy al principio de la relación me convenció de que yo le debía sexo por ser su pareja. Me forzaba a mantener relaciones, insistiendo mucho y presionándome. Se en-

fadaba si yo no mostraba interés y luego se quejaba de que le dijera que me estaba haciendo daño cuando estaba encima de mí. Y no paraba, seguía embistiéndome, como ejerciendo su derecho a violarme. Si yo no tenía un orgasmo, armaba un buen pollo. También me solía reprochar que ni siquiera por su cumpleaños le diera su merecida felación y qué chasco de novia era yo si cuando se las hacía no se las hacía con ganas. Como Steve, recurría a los insultos muy a menudo, y siempre era una de cal y otra de arena: me podía tratar como a una reina y decirme las cosas más dulces del mundo y después tratarme de puta como si no pudiera ni verme del odio que me tenía. Y todo eso en un mismo día, unas... yo que sé, ¿tres veces diarias?

Había un patrón:

- 1) fase de acumulación de tensión (ejemplo: él dice «me estás provocando un ataque de pánico y es tu culpa por incordiarme de este modo»);
- 2) fase de explosión violenta (ejemplo: yo trato de hacer lo posible para no molestar, pero ya es demasiado tarde: él pierde el control y empieza a romper algún objeto que no le guste, suyo o de ambos, con golpes rabiosos, o tira la comida por los aires y rompe los platos, o me amenaza con clavarme el tenedor en el muslo);
- 3) fase de luna de miel (ejemplo: dice que se arrepiente muchísimo, me pide perdón mil veces, promete cambiar, me da cariño y me trae el dulce que me gusta).

Steve está claramente dispuesto a reconocer el maltrato. Se arrepiente, quiere cambiar y ser mejor persona. Tiene a Attiya en consideración. Mi ex no está para nada en ese punto. Es más, todas las pistas que tengo apuntan a lo contrario, a que seguramente me odia o siente rabia o rencor hacia mí. La última vez que nos vimos, primero me pidió un perdón difuso como el que le pidió Steve a Attiya antes de que ella le propusiera grabar la película. Me pidió «perdón por todo», pero no me dijo por qué me lo estaba pidiendo exactamente. Y, después, cuando yo le contesté lo que pude, lo que me salió de dentro, que fue un «ya está, ya pasó, no quiero que me pidas perdón, solo quiero que no se lo hagas a nadie más», dejó de hablarme por completo y mostró un gran enojo y rechazo hacia mí.

Desde entonces, aunque corté del todo el contacto con él y él parecía haber hecho igual, tras años de no vernos, me han llegado mensajes suyos; mensajes en los que trata de mani-

pularme, en los que trata de entrar en mi cabeza. Si ahora, cuatro años después de romper la relación, mi ex se encuentra en este punto, dudo que reconozca la violencia psicológica, sexual y física a la que me sometió durante cinco años y medio. ¿Qué voy a conseguir tratando de hablar con él si no puede ser bajo mis condiciones? Si no es bajo mis condiciones, no podré sentir que tengo cierto control sobre la conversación y así no va a haber mediación posible. No con una persona que no parece querer respetar límites ni tampoco parece capaz de responder sin enojo o manipulación. Así no hay justicia restaurativa que valga.

¿Y por qué es relevante todo esto? Pues porque yo, mientras siga viva, sabiendo que por mi seguridad y salud mental no puedo hablar con mi ex y, por tanto, no puedo asegurarme de que nadie que se relacione con él pase por nada parecido a lo que pasé yo, necesito recuperar mi paz mental cuando la pierdo.

Y te preguntarás cuándo la pierdo si tengo una vida amorosa y sexual plena y placentera (¡hasta me reconcilié con las felaciones!), si soy feliz, me siento realizada en lo que hago, no me falta de nada y, por último, no morí y estoy VIVA.

Pues la pierdo a veces cuando me desestabiliza alguna de mis pesadillas recurrentes de violación en las que mi ex intenta forzarme (eh, ¡pero yo siempre consigo apartarlo y me enfrento a él con mucha contundencia! Olé yo). O cuando me ha llegado un mensaje repentino suyo (esperemos que ahora ya no tenga dónde encontrarme y no me llegue ninguno más; aunque, francamente, ya me estoy inmunizando).

También la pierdo (a veces) ante la impotencia que me provoca leer sobre feminicidios o ablaciones de clítoris, por decir algo, o cuando pienso en mis amigas que siguen en relaciones abusivas y no sé qué más hacer ya para ayudarlas; cuando siento complicidad al conocer a alguien que estuvo en algún tipo de relación tóxica, como yo; cuando voy a una obra de teatro y el argumento tiene alguna sorpresita de violencia doméstica y un largo etcétera de veces.

Asimismo, la pierdo cuando siento rabia pensando que algunas personas a mi alrededor quizá hubieran podido hacer algo más por mí, y cuando pienso que tantas personas a mi alrededor querían hacer más por mí y no sabían ni cómo.

La pierdo cuando veo a Attiya comentar en el documental que nadie, absolutamente nadie en esa calle donde vivieron hizo nada por ella cuando pedía ayuda a grito pelado.

La pierdo también cuando siento tristeza y a la vez agradecimiento profundo hacia mi amiga, que habló con mi madre a mis espaldas cuando vio la actitud de desprecio de mi ex hacia mí y se olió algo raro, o hacia mi vecino con quien nunca había hablado y que me paró en las escaleras y me dejó bien claro que, si necesitaba ayuda, allí estaba, aunque yo no entendiera para nada por qué me decía aquello.

Y qué decir de cuando a mi ex se le ocurrió dejarlo de una vez por todas y a mí por fin me pareció buena idea. Cuánto agradecimiento incómodo siento hacia mi ex abusador cuan-



do recuerdo que fue él quien tuvo un momento de cordura y me dejó (aunque poco después insistiera en volver juntos), cuando pienso que mi normalización de lo que pasaba en aquella casa era tan fuerte que yo nunca lo habría hecho, aun temiendo por mi vida. Yo, a diferencia de Attiya, jamás podré celebrar el día en que lo dejé.

A decir verdad, mi paz mental se desvanece cada vez que siento que no estoy haciendo lo bastante para las actuales y futuras víctimas/supervivientes como yo, cada vez que siento que no contribuyo lo suficiente a la sociedad para proporcionar la prevención y esa educación (afectivo)sexual mínima, adecuada y tan necesaria que yo nunca recibí.

Ay, vieja amiga, carga de la responsabilidad autoimpuesta e infinita, venga, que ya nos conocemos. Vamos, tenlo claro: cargaré yo con la responsabilidad de estar bien conmigo misma, de cuidarme y de tener relaciones sanas con la gente que me rodea, que es la única responsabilidad que realmente me corresponde, y si acaso tú, amiga mía, dejas de ser carga, dejas de ser infinita y te sumas a la fiesta de mi autorrealización y crecimiento personal... Eso sí, cuando yo te invite.

Y nada, si tenéis ocasión, reservaros una tarde para ver *A better man* si no lo habéis visto aún. Os lo he destripado un poco, pero, como comprenderéis, eso es lo de menos y el documental tiene muchísima más miga.

Hala, un abrazo. Cuidaos y quereos mucho.

Gracias, Attiya y Steve, por ayudarme a sacar todo esto.



Leonor Taboada Spinardi
Directora MyS
leonortaboada6@gmail.com

shere Hite: recordatorio

Cuando alguien muere se destapan recuerdos vívidos. Ha muerto Shere Hite y mis recuerdos sobre ella saltan del pasado. Esto es un recordatorio, no un obituario. O un réquiem sin música, no sé. Elijo recordatorio. Lo peor de vivir mucho no es el miedo a la propia muerte, que también, sino los muertos que van quedando en el camino.

Ha sido una mujer importante en mi vida, lo mismo, imagino, que en la de los 50 millones de mujeres del mundo que leyeron su famoso Informe Hite sobre la sexualidad femenina. En la vida de todas las que sin saberlo empezábamos a sumergirnos en la tercera ola del feminismo.

Ella lo hizo de manera poco ortodoxa, como se hacían las cosas en los años setenta. Preguntando directamente a miles de mujeres, cosa que hasta entonces nadie había hecho, qué sentían antes durante y después de un acto sexual con un hombre, destacando sus secretos eternamente silenciados.

Las entrevistadas no sólo describen detalladamente las prácticas, también narran sus sentimientos y sus ideas sobre la revolución sexual, sobre las relaciones con hombres o con otras mujeres, destacan la importancia de la independencia económica y del trabajo y sobre todo explican qué les excita, qué les desagrada, y sobre todo, qué desean.

Tal era la ansiedad sobre el tema que su libro vendió 50 millones de copias y se tradujo a muchos idiomas. Y resultó que el orgasmo no llegaba como nos habían dicho. . .Y resultó que hasta Freud se puso en cuestión.

Oh... era la época del descubrimiento del clítoris. Palabra sucia. Palabro. Ohh, un gran paso para la humanidad, un gran descubrimiento para las mujeres. Muchos fueron a por ella. La insultaron a más no poder. La llamaron de todo menos guapa -su belleza incuestionable era más bien un hándicap.

Aquí el mensaje llegó antes que la traducción, pero ésta también llegó. Un día sonó mi teléfono para avisarme que Shere me llamaría. Alguna amiga-hermana del colectivo de Boston me avisaba que quería que revisara la traducción española de Plaza y Janés. Así que con uno de los editores la fuimos a recoger al aeropuerto de Barcelona. Un shock... Parece que la veo aparecer por un pasillo, maletones y esa increíble melena.



Nos llevaron al hotel Ritz para que nos pusiéramos las pilas con la traducción.

Ciertamente, trabajamos un buen rato aunque había poco que pudiéramos hacer porque el producto estaba a punto de entrar en imprenta. Y nos pasamos una noche "de chicas" contándonos nuestros secretos peor guardados.

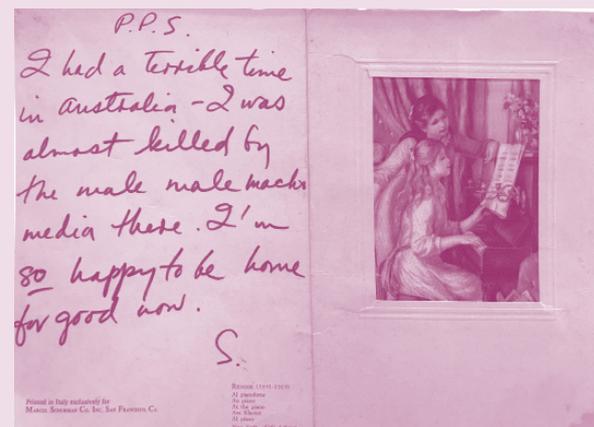
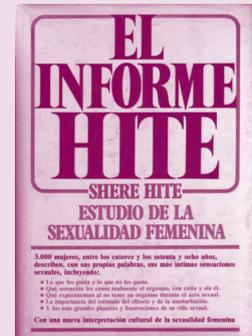
Un par de días después se fue por el mundo y yo volví a Palma. Y ahora viene lo mejor, o lo peor de este relato. Nos fuimos carteando: sus presentaciones de libros aquí y allí y una postal que acabo de encontrar en una de mis mil cajas que dice más de su vida que todo lo que me hubieran contado las crónicas sobre su persona y su libro. La presentación había sido en Australia. El texto decía:

"He pasado un tiempo terrible en Australia. Casi me matan los "male male machos" de la prensa allí. Estoy feliz de estar en casa"

Su vida no fue un camino de rosas. Y sus últimos años, menos.

Pero seguiremos pisando su huella. Y recordándola con admiración, agradecimiento y amor.

Gracias, Shere. Nunca te olvidaremos.





LA PORNOGRAFÍA Y LOS DERECHOS HUMANOS DE LAS MUJERES

Mónica Alario Gavilán

Doctora internacional en estudios interdisciplinarios de género

Este artículo refleja algunos resultados de una investigación llevada a cabo desde el año 2015 hasta el 2020 para la tesis doctoral titulada "*La reproducción de la violencia sexual en las sociedades formalmente igualitarias: un análisis filosófico de la cultura de la violación actual a través de los discursos y el imaginario de la pornografía*".

En ese trabajo de investigación se ha analizado cómo la pornografía colabora en la reproducción de la violencia sexual contra mujeres y niñas en tanto que se ha convertido en un elemento fundamental en la construcción del deseo sexual masculino.

Socialmente se considera que lo que la pornografía está mostrando es, simplemente, sexo explícito. Tras haber realizado un trabajo de campo consistente en visualizar y analizar gran parte de los vídeos más vistos en las páginas de pornografía más visitadas, fue necesario plantear ciertas preguntas:

- ¿Cuál es el esquema de relación entre hombres y mujeres que presenta la pornografía?
- ¿Qué tipo de situaciones parten de este esquema?
- ¿A qué responde que se considere que la pornografía muestra sexo explícito y qué consecuencias tiene esta idea?

El esquema básico de la pornografía

En la pornografía, el hombre es el sujeto; un sujeto que tiene deseos sexuales. La norma central de la pornografía, que siempre se cumple, es que el varón va a satisfacer sus deseos accediendo para ello al cuerpo de una mujer o niña. Durante el tiempo en que se llevó a cabo esta investigación, no se encontró ni un solo vídeo en que cualquier deseo de los varones no se viera satisfecho por medio de su acceso al cuerpo de una mujer o niña.

En la pornografía, mujeres y niñas están absolutamente cosificadas y deshumanizadas: son el objeto que los varones utilizan para satisfacer sus propios deseos. El deseo y el consentimiento de las mujeres no es relevante. Tampoco lo es la



ausencia de deseo y consentimiento por su parte: durante el tiempo en que se llevó a cabo esta investigación, no se encontró ni un solo vídeo en que las mujeres dijeran que no querían que el varón accediera a sus cuerpos para realizar esa práctica que él deseaba, y ese "no" fuera respetado; pero sí se encontraron muchos vídeos en que las mujeres decían que no querían que el varón accediera a sus cuerpos. La pornografía, desde su esquema más básico, manda un mensaje muy claro: el "no" de las mujeres no tiene que ser respetado. Así, niega el derecho de las mujeres a poner límites en lo relativo al acceso masculino a sus cuerpos.

Una pregunta relevante que se planteó a raíz de esta constatación fue la siguiente: si, finalmente, los varones siempre van a satisfacer sus deseos accediendo para ello los cuerpos de las mujeres, ¿por qué la pornografía deja claro tan habitualmente que ellas no quieren? Si la pornografía tratase sobre sexo, ¿no sería esperable que mostrara situaciones en que todas las personas desean las prácticas que van a realizarse y las disfrutan? Ese "no" de las mujeres, tan habitual en la pornografía, cumple una función política: permite a los varones no respetar ese límite, obteniendo la sensación de superioridad de poder a la que, en un patriarcado, va vinculada la excitación masculina. La pornografía presenta la falta de deseo y consentimiento de las mujeres como algo sexualmente excitante para los varones, pues les permite no respetarla en tanto que límite, poniendo la satisfacción de sus deseos por encima de los derechos humanos de las mujeres.

Así, el esquema de relación entre hombres y mujeres que muestra la pornografía es un esquema en que el varón es el sujeto y la mujer o niña es el objeto; en que el varón siempre va a satisfacer su deseo accediendo para ello al cuerpo de una mujer, independientemente de que ella no lo desee, no

dé su consentimiento o sea menor. Lo que muestra la pornografía, por tanto, no es sexo, pues en la pornografía las mujeres no tienen derecho a poner límites. Las prácticas que muestra están íntimamente vinculadas a la desigualdad de poder, a la superioridad de los varones sobre las mujeres y al ejercicio de diversos niveles de violencia contra ellas.

La pornografía responde y reproduce un pilar fundamental del patriarcado: la idea de que los varones tienen derecho a acceder a los cuerpos de mujeres y niñas si ellos lo desean. Este principio supone una negación directa del derecho humano de mujeres y niñas a una vida libre de violencia. Es relevante comprender que, en este terreno, lo que está en juego es si vamos a llamar sexo a la violencia contra mujeres y niñas debido a que a los varones les excite; lo que está en juego es si el deseo de los hombres de acceder a los cuerpos de mujeres y niñas está por encima del derecho de estas a poner límites, que sean respetados, en lo relativo al acceso de los hombres a sus cuerpos; lo que está en juego es en qué medida mujeres y niñas son seres humanos con derechos humanos.

Una segunda pregunta de este trabajo de investigación fue la siguiente: **¿qué sucede en la pornografía cuando las mujeres expresan que no quieren que los varones accedan a sus cuerpos y, pese a ello, los varones lo hacen?** En otras palabras: **¿qué sucede cuando la pornografía muestra violencia sexual?** La pornografía pone en juego dos mecanismos diferentes: o bien invisibiliza la violencia sexual en tanto que violencia, normalizándola como si fuera sexo y erotizándola; o bien muestra la violencia sexual erotizándola en tanto que violencia. Ambos mecanismos colaboran directamente en la reproducción de la violencia sexual.

La invisibilización de la violencia sexual y su normalización y erotización como si fuera sexo

En la cultura de la violación actual, todavía se considera que la ausencia de resistencia activa de una mujer ante una práctica sexual es equivalente a su consentimiento, y ese supuesto consentimiento se considera suficiente como para afirmar que dicha práctica es sexo, y no violencia sexual. Así, si una mujer no llora, no grita, o no intenta defenderse, se considera que esa situación no es violencia sexual, sino sexo.

Un esquema que se repite muy habitualmente en los vídeos pornográficos más vistos es el siguiente: un varón desea realizar una práctica sexual con una mujer, y ella expresa que no quiere. Tras esa negativa, él ejerce algún tipo de presión, coacción o chantaje que hace que ella acabe accediendo. Las prácticas que suceden a continuación no son sexo, sino que son violencia sexual, pues no se cuenta con el deseo de la mujer y su consentimiento ha sido obtenido de manera forzada.

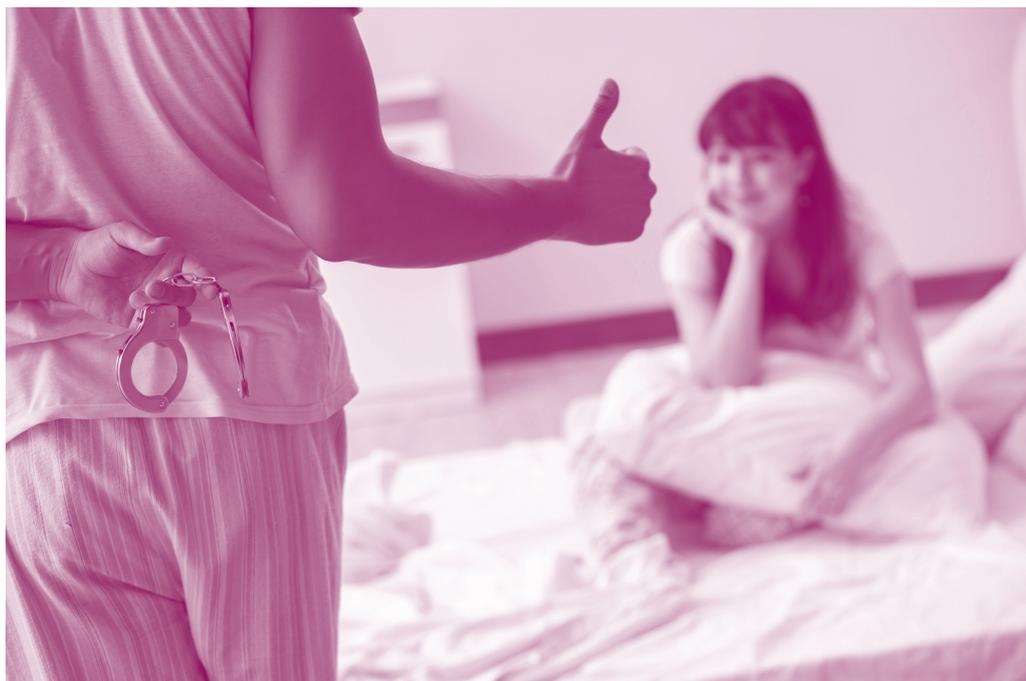
¿Qué se observa en el vídeo? Cuando comienzan esas prácticas, las mujeres se comportan de manera pasiva, sin implicarse y sin mostrar estar obteniendo ningún tipo de placer; pero, según avanza el vídeo, llega un momento en que comienzan a participar activamente en las prácticas y a mostrar estar sintiendo placer en la realización de las mismas. De esta manera, el consumidor capta que esas prácticas son sexo, no violencia sexual, pues no solo no se observa ningún tipo de resistencia activa por parte de las mujeres sino que se observa su participación activa y su placer. Este esquema se repite constantemente en los vídeos pornográficos más vistos. Con ellos, los varones aprenden que, cuando una mujer dice "no", no lo dice porque no quiera, sino porque "se está haciendo la difícil" pero, "en el fondo, lo está deseando". Estos vídeos transmiten que el "no" de una mujer, en realidad, no significa "no"; que se puede convertir en un "sí" por medio de la presión y que eso no hace que la situación sea violencia sexual.

La violencia sexual también se invisibiliza en tanto que violencia, normalizándose como si fuera sexo, en los vídeos en que las mujeres están ebrias o drogadas y los varones aprovechan para realizar prácticas que ellas han expresado que no querían realizar, o en los vídeos en que las mujeres están dormidas o inconscientes: al no observarse ningún tipo de resistencia activa por parte de las mujeres, estas situaciones se comprenden como sexo, y no como violencia sexual.

De esta manera, la pornografía transmite que diversos tipos de violencia sexual son sexo, y no violencia; y los hombres, socializados en la pornografía, aprenden a vivir como sexo muchas situaciones que son violencia sexual, por lo que pueden ejercerla sin ser conscientes de que están ejerciendo violencia. Así, la pornografía invisibiliza la violencia sexual en tanto que violencia y la presenta como si fuera, simplemente, sexo, colaborando con su normalización y erotización y, finalmente, con su reproducción.

La erotización de la violencia sexual en tanto que violencia

Este segundo mecanismo se pone en juego cuando la pornografía muestra situaciones que son violencia sexual tal y como socialmente se considera que es la violencia sexual: mostrando a una mujer que llora, que grita, que intenta defenderse. El consumo de este tipo de pornografía no es minoritario: el vídeo más visto en la página de pornografía más visitada a día 03/05/2019, que tenía 225.784.374 visualizaciones, es un vídeo de una violación colectiva de cuatro hombres a una mujer, en que ella llora, grita, e intenta escapar y en que ellos ríen, la golpean, la escupen, la sujetan y se turnan para penetrarla vaginal, anal y bucalmente. El siguiente vídeo más visto tenía menos de la mitad de visualizaciones.



En otra de las páginas pornográficas más visitadas, "violación" suele ser uno de los términos más buscados. Si se escribe "violación" en el buscador por palabras, junto a él aparecen como sugerencias y como expresiones más buscadas "violación real", "violación brutal", "violación anal dolor", "violación en grupo" o "virgen violada". A día 30/09/2019, si en el buscador por palabras se escribía "violadas a la fuerza", aparecían 522.505 vídeos; con "violada en guerra", 522.937; con "violación anal dolor", 236.735; con "teen abused", 355.243; con "18 and abused", 438.337; con "forced sex", 341.477; con "forced teen", 357.220; con "young teen forced", 454.588.

Que la pornografía erotiza la violencia sexual contra las mujeres es innegable. Es relevante tener en cuenta que, al masturbarse con este tipo de vídeos, los varones captan que lo que están viendo es violencia sexual, pero simultáneamente aprenden a erotizarla: a excitarse escuchando los gritos desgarradores de una mujer diciendo que no quiere, viendo primeros planos de la cara de pánico y sufrimiento de una mujer que llora. Los varones no hacen en su vida sexual todo lo que les excita, pero todo lo que hagan, lo hacen porque les excita. Que aprendan a excitarse con este tipo de vídeos, por tanto, es enormemente relevante en lo relativo a la reproducción de la violencia sexual.

Así, la pornografía transmite a los varones que, cuando el "no" de una mujer realmente significa "no", es sexualmente excitante no respetarlo; en otras palabras, que violar a una mujer es sexualmente excitante. Este mecanismo puede lle-

var a los hombres a excitarse con el ejercicio de la violencia sexual contra las mujeres y a decidir ejercerla siendo conscientes de que es violencia.

Conclusiones

¿Dónde queremos situar la línea que separa lo que es sexo de lo que es violencia sexual? Desde el feminismo radical se considera que, para que una práctica sea sexo, y no violencia, tiene que estar basada en la reciprocidad, en el deseo mutuo y en un consenti-

miento surgido de ese deseo. Cuando una práctica no cuenta con ese deseo y consentimiento de la mujer, no es sexo: es violencia sexual. Una sociedad en que se considera que la pornografía muestra, simplemente, sexo explícito, debido a que es sexualmente excitante para los hombres, pese a mostrar y reproducir la violencia contra las mujeres, es una sociedad en que las mujeres siguen siendo objetos utilizables para que los varones satisfagan sus deseos, una sociedad en que los deseos de los varones siguen estando por encima de los derechos humanos de las mujeres.

La pornografía transmite a los varones que el "no" de una mujer, o bien no significa "no", y, entonces, no tiene que ser respetado; o bien, si realmente significa "no", es sexualmente excitante no respetarlo. Por tanto, enseña a los varones que la violencia sexual contra las mujeres, o bien es, simplemente, sexo, o bien es sexualmente excitante pese a que sea violencia. Para avanzar hacia la erradicación de la violencia sexual, es necesario, primero, que toda la violencia sexual sea socialmente considerada como tal y, segundo, que los varones aprendan a rechazarla, no a excitarse con ella. Por tanto, es necesario acabar con todas las manifestaciones culturales patriarcales, entre las que se encuentra la pornografía, que transmiten que la violencia sexual es, simplemente, sexo, o que, pese a ser violencia, ejercerla es sexualmente excitante. Este es un paso necesario para avanzar hacia la construcción de sociedades verdaderamente igualitarias, en que mujeres y niñas puedan disfrutar, por fin, de su legítimo derecho humano a una vida libre de violencia.



Cristina Garaizabal
Cofundadora del Colectivo Hetaira

ESE OSCURO OBJETO DE DESEO*

“El deseo de las demás es cutre, amigas, el mío no”. Con esta irónica afirmación, cinco bolle-ras del Colectivo Feministas Lesbianas de Ma-drid presentamos en 1988 una ponencia cuyo contenido sigue teniendo vigencia.

El objetivo era cuestionar posiciones feministas que aboga-ban por la censura de la pornografía. Discrepábamos de un análisis simplista de la sexualidad que consideraba las fantasías sexuales como una expresión de las prácticas rea-les y despojaba el impulso sexual de la carga de deseo, de simbolismo y de relación con el inconsciente que tiene. Pues bien, por desgracia, muchas de estas ideas siguen presentes y han alcanzado una magnitud muy superior a la que enton-ces tenían. Hoy sigo creyendo que la censura no puede ser un instrumento de lucha feminista, y el Código Penal no es un buen aliado de las mujeres.

Me gustaría hablar de sexo, del deseo, de sus aspectos os-curos, violentos y tenebrosos, que podría parecer que choca con nuestros ideales feministas, pero que nos producen un intenso placer. ¿Qué significan? ¿Qué hacemos con ellos? ¿Son solo producto del heteropatriarcado? No lo creo: po-demos transitarlos, gestionarlos y jugar con ellos y no flage-larnos o reprimirlos. El deseo no tiene género; las mujeres cis no tienen deseos y fantasías muy diferentes de los de los hombres cis ni de las personas trans. La ética y los va-lores que intentamos que guíen nuestras vidas no pueden servir para juzgar nuestros deseos, sino para orientar nuestro comportamiento. Lo que en realidad importa son nuestras actuaciones, ya que son las que pueden resultar opresivas, denigrantes, discriminatorias.

En los primeros análisis feministas, pusimos mucho énfasis en la crítica a la desexualización de las mujeres. La ideología heteropatriarcal decía que la sexualidad femenina era menos explícita, más difusa y a las mujeres se nos colocaba en el papel pasivo, esperando siempre que la iniciativa la tomara el otro (un hombre, por supuesto), dejándonos a nosotras el papel de consentir o no. Muchas no nos sentíamos del todo reflejadas en esas descripciones, pero las generalizábamos, sin tener en cuenta que una cosa son los mandatos hegemó-nicos y otra muy diferente es qué hacemos con ellos. Hoy las cosas han cambiado mucho en este terreno y la diversidad

se ha hecho más visible. Teniendo esto en cuenta, ¿podemos decir que todas las mujeres tenemos las mismas vivencias sexuales? ¿Se puede generalizar la idea de que las mujeres somos seres menos sexuales? Y aún más, ¿podemos consi-derar que existe una sexualidad feminista? ¿Hemos de hacer bandera de determinadas prácticas sexuales frente a otras? Desde mi punto de vista, contestar afirmativamente a estos interrogantes implica seguir estableciendo nuevas normas que estigmatizan a aquellas sexualidades disidentes, con los sufrimientos que esto provoca a quienes las practican. Por otra parte, ¿quién determina cuál es la sexualidad feminista y en nombre de qué principios?

Al hablar de la sexualidad, hay que diferenciar muy claramen-te la sexualidad de las agresiones sexuales. Agredir se puede hacer a través de la sexualidad y de cualquier otra faceta del comportamiento humano, y lo que define una agresión es la imposición mediante la violencia o la intimidación de la volun-tad de una persona sobre otra. Resulta, por ello, preocupante que, para hacer hincapié en que se ha producido una violación, se condene también, a veces, el acto sexual en sí y no solo la ausencia de consentimiento. Así ha ocurrido en las movi-lizaciones contra la sentencia de la ‘manada’ de Pamplona, cuando algunos sectores del feminismo aseguraban con gran convicción que ninguna mujer puede consentir tener sexo con un grupo de chicos. También en la sentencia del caso Arandina el énfasis se ponía en afirmar que se trataba de sexo entre una menor y hombres adultos. Y en el caso de las trabajadoras del sexo, se considera nuevamente que ninguna mujer puede consentir dedicarse a ello voluntariamente. No es esta mi opi-nión. Creo, por el contrario, que puede ser legítimo tener sexo con varios hombres o que una chica de 15 años lo tenga con un chico de 18 o que haya mujeres que decidan dedicarse al trabajo sexual. Siempre que las prácticas sexuales sean con-sentidas, no tengo nada que objetar.

Y no hay que olvidar que la sexualidad y todos los com-portamientos humanos tienen una estrecha relación con la agresividad. La agresividad forma parte del ser humano y ne-garlo no es buen punto de partida. En cambio, aceptarla en nosotras y jugar con ella en el sexo, en el deporte, en nues-tras fantasías, etc... nos ayuda a gestionarla, a transitarla, a modularla y a elaborarla para evitar así, en muchos casos, convertirnos en personas violentas.

¿Qué hacer con la pornografía y especialmente cuando acceden a ella menores?

En primer lugar, la afirmación de que existe una relación causa-efecto entre la pornografía y el aumento de la violencia es más que discutible. Me parece también discutible aceptar el porno escrito pero no el filmado "porque en este último hay mujeres reales implicadas" o defender determinadas prácticas violentas en las que se juega con el poder y el control cuando el sexo es entre mujeres, pero condenarlas en las relaciones heterosexuales porque, como algunas dicen, "entre un hombre y una mujer el poder difícilmente puede ser un juego".

Ahora bien, creo que lo que nos inquieta realmente es saber qué pasa cuando son los menores quienes acceden a la pornografía y la influencia de esta en la construcción de su sexualidad. Ante este problema, intentar prohibirles el acceso no es la solución, entre otras cosas, porque parece algo imposible. En mi opinión, la solución pasa porque entiendan que el porno es fantasía y que la realidad va por otros derroteros. La educación en valores, el respeto a los deseos de la otra persona, romper los tabúes que aún hoy rodean la sexualidad y que impiden hablar abiertamente de ella son la vía para evitar las consecuencias indeseadas que puede tener su consumo en adolescentes.

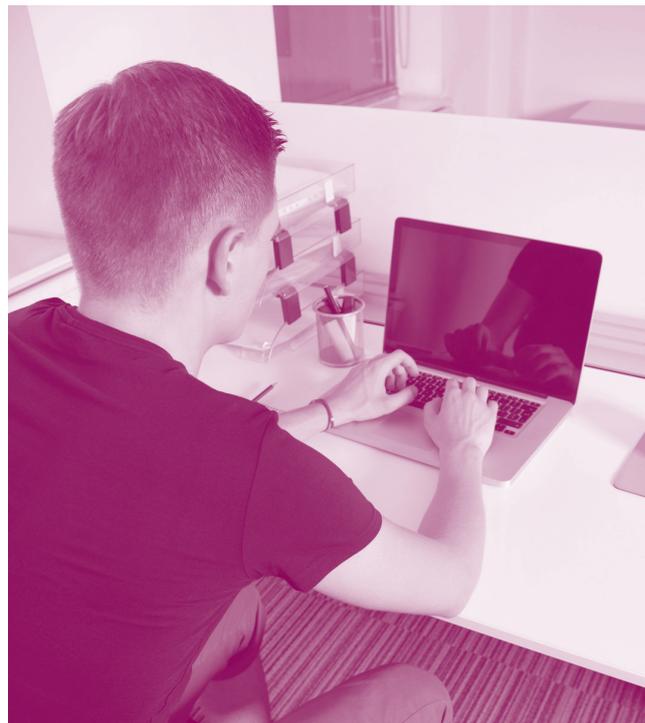
(...)

La censura para combatir los contenidos artísticos que se consideran machistas

La libertad de expresión y, más en general, la lucha por las libertades y la igualdad de derechos son valores fundamentales en los que deberían asentarse las propuestas feministas. La lucha por las libertades está intrínsecamente ligada a la lucha por las transformaciones sociales y económicas. La libertad para poder ser, para pensar y para decidir tiene que ser uno de los ejes centrales del pensamiento feminista. Prohibir las actuaciones de determinados artistas porque sus obras nos parecen machistas me parece un camino peligroso, especialmente en la actualidad, cuando vamos viendo ciertas derivas antidemocráticas y autoritarias por parte del Estado y una derecha cavernícola que basa su acción precisamente en el recorte de las libertades y en las prohibiciones.

(...)

La generalización de la idea de que "los espacios públicos de las ciudades son muy peligrosos porque nos violan y nos matan"



Entre los buenos propósitos de denunciar y alertar a las mujeres sobre la violencia sexual a veces se cuelan determinados mensajes que no ayudan a reforzar nuestra capacidad de agencia en este terreno. Por el contrario, desatan el miedo en las mujeres, paralizan, bloquean la iniciativa e impiden la toma de decisiones. Parto de que las vivencias sexuales son complejas y más para quienes habitamos la categoría mujer. En muchas mujeres, como dice Carole S. Vance en el libro *Placer y peligro* (Ed. Revolución, Madrid, 1989), las vivencias sexuales son claramente contradictorias, moviéndose entre el placer que la sexualidad provoca y el peligro que suscitan las consecuencias indeseadas: los embarazos, las infecciones, las agresiones sexuales, pero también, y esto es muy importante para nuestro horizonte feminista, la sensación de miedo y peligro que nos puede provocar salirnos de la norma y desear aquello "prohibido" por la ideología heteropatriarcal.

La acción feminista no puede basarse solo en alertar de los peligros, tiene que apostar muy claramente por el placer y la libertad sexual, especialmente para las mujeres. La lucha contra las agresiones pasa por desarrollar nuestra capacidad de agencia en este terreno, por desarrollar nuestra autonomía, por tomar el espacio público y hacernos visibles como seres sexuales, por ir vestidas como nos apetezca y educar a las personas en que eso no implica que vayamos "buscando guerra", muchas veces nos gusta tan solo ser miradas porque cuando se quiere ligar, además de la manera como se va vestida se ponen en danza otras señales. Esta es la acción principal y no seguir tipificando como delito, calificándolas como agresiones,

todas aquellas conductas que nos resultan molestas. (...) No podemos convertir en delito todo aquello que nos molesta, el camino es afirmarnos y enfrentarnos a ello.

Azucar los miedos no es el camino. La vida es riesgo, y el ejercicio de la libertad puede llevar a correr ciertos riesgos: saberlo, ver si podemos afrontarlos, estar preparadas, auto-protegermos... pero no renunciar a la libertad.
(...)

Agresiones sexuales: el consentimiento. Solo sí es sí

A partir de la sentencia de la 'Manada de Pamplona' se ha puesto sobre el tapete la necesidad de reformar el Código Penal en lo relativo a las agresiones sexuales. ¿Es realmente necesario? ¿Es el Código Penal lo que está mal o es su aplicación? La necesidad de esta reforma se argumenta haciendo especial hincapié en el consentimiento, lo que me parece correcto, pero siempre que se tenga en cuenta que el consentimiento es un tema con muchas aristas, su plasmación legal no es fácil y, según cómo se formule, podemos volver a "escrutar más a la víctima que al acusado" (Eithne Dowds).
(...)

El feminismo mayoritario aboga últimamente por cambiar el "NO es NO" por la consigna de "Solo Sí es Sí". Este cambio se presenta como una manera de hacer hincapié en la falta de consentimiento de la víctima en el delito de violación, y tenemos sobre el tapete una ley sobre las libertades sexuales basada en ello. ¿Qué implica este cambio? En primer lugar, parece que se parte de que, en el caso de las mujeres, lo habitual frente a la sexualidad es el NO y, salvo que sea muy explícito el SÍ, no hay consentimiento. Nuevamente se vuelve a reproducir la idea de que la sexualidad no va con las mujeres.
(...)

Por otra parte, parece presuponerse que a las mujeres les cuesta decir NO. Quizá a algunas les cueste, pero la solución es aprender a poner límites, no pedir al Estado que los ponga por nosotras. Generalizar esta intervención del Estado y partir de ello es esencializar la categoría mujer y colocar a estas como seres vulnerables, incapaces de expresar lo que queremos.
(...)



Me preocupan estas ideas, sobre todo cuando se dicen al calor de la reforma del Código Penal en lo referente a las agresiones sexuales y especialmente cuando se menciona Suecia como modelo. Allí han reformado su Código Penal y han plasmado legalmente el "Solo sí es sí" introduciendo el concepto de "violación negligente", por la que el autor podrá ser condenado porque debería haber sido consciente de que la otra persona no consentía, siendo suficiente con que el fiscal pruebe "que las circunstancias eran tales que el autor debió haber entendido que no había consentimiento". ¿Ayuda esto realmente a reforzar la capacidad de decisión de las mujeres? Estamos ante una reforma del Código Penal en la que lo que está en juego es la privación de libertad y los años de cárcel. Al afán punitivo de una parte del feminismo se une un nuevo puritanismo que reproduce la posición femenina menos sexual y más pasiva.

Por último quisiera mencionar otro problema que frecuentemente surge cuando hablamos de la defensa de las libertades. A Hetaira, colectivo en defensa de los derechos de las prostitutas fundado en 1995, muchas veces se le acusaba de neoliberal cuando defendía las decisiones de las trabajadoras sexuales, porque se decía que la libertad era un privilegio al que solo podían aspirar las clases altas, ya que "las mujeres pobres no podían decidir". Nada más equivocado y tergiversador. Por el contrario, creo que la idea de que la pobreza impide la toma de decisiones no deja de ser una manera elitista y autoritaria de situarse por encima del resto de personas para decidir por ellas qué es lo que más les conviene. Esto es lo que sucede, por ejemplo, en el debate del trabajo sexual. Soy de la opinión de que todas las personas tenemos capacidad para decidir sobre nuestras vidas, aunque las posibilidades de ejercer esta capacidad no sean iguales para todas. Y de lo que se trata es de apostar porque esta pueda ampliarse precisamente en aquellos sectores de la población que están más marginados y excluidos de la riqueza y de los derechos de los que gozan el resto.

...

* TEXTO COMPLETO en: ctxt contexto y acción 6/3/2020 <https://ctxt.es/es/20200302/Politica/31266/sexo-deseo-feminismo-codigo-penal-cristina-garizabal.htm>

DESESPERACION VERSUS CONFIANZA.. EN FEMENINO



María Fuentes Caballero.
Médica. Homeópata unicista
consultamaria@mariafuente.es

CASO 1

Mujer anciana, casi 80 años. Nivel socioeconómico medio-bajo. Ambiente rural. Viuda. Vive sola. Analfabeta. Llega a la consulta acompañada por su hija, desesperada, porque *"doctora, me duele todo el cuerpo todo el día, a pesar de muchos calmantes muy fuertes que mi médico de cabecera lleva años recetándome"*. La escucho, hago su historia clínica a lo largo de casi dos horas. Leo su informe médico más reciente:

Diagnóstico: artrosis crónica y depresión crónica con ansiedad. **Tratamientos:** un antiinflamatorio, tres analgésicos, un relajante muscular, un antidepresivo y un ansiolítico, un antihipertensivo y una pastilla de metformina para la diabetes. Todo ello diariamente desde hace 7 años, más un derivado de la morfina desde hace casi un año.

Dice, *"no puedo hacer casi nada sola, no me puedo vestir, ni agacharme, ni ducharme, ni cocinar, dependo de mi hija para casi todo. Yo antes me agachaba, cocinaba, pintaba mi casa sola, he criado cuatro hijos y llevado mi casa sola siempre, he ayudado a criar a mis nietos"*. Además, *"apenas puedo dormir, por los dolores y por una angustia y mal cuerpo que no me dejan ni de noche ni de día. No puedo más, y ya no me caben más pastillas en mi cuerpo"*.

Mi comunicación con ella es directa y fácil: la entiendo. Y no sólo entiendo sus palabras, entiendo su dolor, su impotencia, su desesperación de no ver salida a una situación de años que la hace sentir cada vez más incapacitada y dependiente, cada vez más dolor y angustia. Entiendo que es una mujer acostumbrada desde muy niña a trabajar duro, cuidar de much@s otr@s sin apenas recursos económicos y sin médicos. Entiendo que lo peor para ella no es el dolor ni la artrosis sino la dependencia a la que esta situación la está llevando, la pérdida de una de las cosas más preciadas: su autonomía.



Entiendo que es la primera vez que va a ver a una médica "rara", no sabe ni nombrar la palabra homeopatía. Y a pesar de todos los prejuicios de su entorno, entiendo que su desesperación la lleva a saltárselos para quemar un último cartucho, y entiendo que necesita que la acompañe a mejorar su vida. También sé que me entiende. Lo sé porque una de las frases que más he escuchado en toda mi trayectoria como médica: es *"doctora, usted es la única médica a la que entiendo todo lo que me dice"*. No creo que esto sea mérito mío sino más bien una de las muestras de lo lejos que está el sistema de cuidados de las personas al que está destinado.

Sé que no hará ni la mitad de las indicaciones alimentarias que yo le propondría, las que propongo habitualmente a la mayoría de mis pacientes. No lo hará por cultura, por recursos y por hábitos. También por sus limitaciones y dependencia. Así que, contra mis convicciones y contra mi manera habitual de actuar, limito las indicaciones alimentarias a lo más básico (aunque le paso la información escrita, mucho más detallada y ampliada, por si su hija, o más tarde ella, se van animando a seguirla).

Procedo a darle una explicación que ella pueda entender sobre la intoxicación farmacológica que yo detecto en ella, cómo aliviar la artrosis y sus dolores, y el plan que proyecto para, en pocos meses, ir disminuyendo y retirando todo lo posible de fármacos sin ponerla en peligro. Y sobre todo, trato de transmitirle confianza, esperanza. Confianza en que, uniéndole sus cuidados e intuición, a mis indicaciones y tratamientos, todo irá mejorando. Le doy su tratamiento homeopático de fondo, junto a un drenador hepático y algunas indicaciones sencillas de cuidados caseros en caso de crisis de dolor. Y la indicación detallada de que a medida que

se sienta mejor, vaya disminuyendo la cantidad primero de morfina, muy lentamente, y luego, del resto de analgésicos y antiinflamatorios.

A los dos meses vuelvo a verla. Está mucho mejor: los dolores han disminuido en un 70%. Menos nerviosa, más animada, y la mejoría se ha extendido a algo que ella antes ni miraba: puede ir al baño todos los días, ¡sola! Ha desaparecido el estreñimiento. La confianza y la esperanza que ha despertado esto le da el impulso para seguir, y en menos de 6 meses, retiramos todos los fármacos menos la metformina, que lleva más de 20 años tomando, y no me atrevo a tocar por varios motivos.

A los 9 meses: no hay insomnio, no hay depresión, no hay hipertensión, no hay estreñimiento. Y aunque la artrosis siga ahí, no hay dolores ni incapacidad que le impida hacer vida normal, autónoma. Vuelve su humor habitual: un genio alegre, bromista, me recita viejas canciones, viejos refranes, viejos poemas. Luce su buena memoria, y me va contando pequeños y grandes detalles de su historia. Una historia muy común de una anciana de una sierra del sur, al mismo tiempo muy sabia y heroica. Me cuenta risueña, que sus vecinas la envidian porque hace paseos mucho más largos que ellas sin quejarse, y la ven regar sus macetas, cocinar y hacer su vida sin ayudas extras. Ya sólo ve a su hija, lo mismo que a los demás, "cuando tienen ganas y ocasión para verse", no porque la necesite.

Han pasado 10 años. Ya cumplió los 90. Y dice de sí misma: *"Aunque yo sé que no me porto todo lo bien que debiera con lo que como, me siento más joven cada día, camino casi una hora todos los días, paseo por el pueblo, arreglo mi casa, las macetas, compro, cocino, duermo toda la noche, aunque me levante al baño alguna vez, no me duele nada, mi tensión sigue bien, sólo me tomo la pastilla del azúcar, y sobre todo, tengo un humor alegre y tranquilo, y ¡me gusta la vida!!!"* Doctora, usted no puede jubilarse hasta que yo cumpla, por lo menos, los 100.

CASO 2

Mujer de 36 años. Ambiente urbano. Nivel socioeconómico medio-alto. Licenciada universitaria. Casada. Viene con una desesperación que se le escapa por los ojos, entre lágrimas, mientras trata de silenciar las palabras. Lleva casi dos años con diversos síntomas que le hacen la vida casi imposible: mareos, inestabilidad fuerte, a veces temblores que la obligan a estar sentada o tumbada casi todo el tiempo incapaz de hacer su vida laboral, doméstica y social normalmente.



Diagnóstico médico: síndrome vertiginoso. Viene tras un largo y arduo recorrido por multitud de especialistas, incluidos neurólogos privados y públicos, y con todas las pruebas complementarias que es posible hacer en estos casos, y tomando muchos fármacos diferentes: fármacos contra síndromes vertiginosos, otros de la familia de los antiácidos (omeprazol, ranitidina, levogastrol), y lorazepan (ansiolítico).

Relata: *"Lo peor ha sido cuando me han dicho que las pruebas dicen que no hay nada orgánico, y que no se puede hacer nada más. Eso me ha provocado una crisis de ansiedad. ¿¡¡Cómo que no se puede hacer nada más!!?"*

Viene sin expectativas, por derivación profesional, por quemar el "último cartucho, a la desesperada". Primer contacto con medicina homeopática. Escéptica. Tras una detenida anamnesis e historia clínica, aparecen más datos: síndrome de disbiosis intestinal (alteración de la mucosa), sobrecarga mental (muchos años de estudios superiores muy exigentes), también mucho tiempo de alimentación desequilibrada, insuficiente. Y abuso de Dolalgial (antiinflamatorio no esteroideo) durante más de 20 años por cefaleas.

Ninguno de los numerosos profesionales que la han atendido —médico de familia, internistas, neurólogos, otorrinos,

psiquiatras-, ha preguntado nada sobre ese dato. Nunca había hablado de ello en una consulta médica.

Al llegar hasta ahí, y ella misma comprobar in situ, que en los efectos secundarios de Dolalgial vienen descritos “mareos, vértigos, temblores” le cambia la expresión. Y formula la pregunta: “¿Quieres decir que todo esto puede ser por el Dolalgial?”. Por supuesto, no puedo asegurarlo al cien por cien. Habrá que hacer el tratamiento correspondiente con homeopatía, y proceder a hacer una desintoxicación hepática cuidadosa y prolongada, para confirmarlo, pero intuyo que las probabilidades son muy altas.

Empezamos el tratamiento: Indicaciones alimentarias muy precisas; remineralización, revitalización, desintoxicación hepática; Homeopatía; Retirada progresiva y lenta de fármacos; Más movimiento al aire libre, más paciencia, y más confianza.

En apenas dos semanas, la mejoría se inicia. Puede moverse y caminar un poco, y proyectamos, en unos meses, la eliminación progresiva de los fármacos para avanzar en la desintoxicación hepática, y la normalización intestinal. Poco a poco, va incorporando mejores hábitos alimentarios, de ejercicio, aire libre, ocio saludable, ampliación del mundo relacional y afectivo. Queda mucho por hacer, sin duda. Pero lo más importante ha sucedido: se le ha abierto la confianza en que hay salida para ella, que hay cosas que se pueden hacer para mejorar, cuidarse, que puede recuperar la salud y puede aprender a vivir mejor. Y a cambiar su escala de valores: lo más importante no es estudiar sin medida, ni trabajar sin medida.

CASO 3

Mujer de 50 años. Casada. Un hijo con quien convive aún. Inmigrante. Limpiadora. Nivel socioeconómico bajo. Es su primera experiencia con medicina homeopática, aunque por su cultura, está habituada a remedios naturales.

Me relata 3 años de angustia y sufrimiento: tos muy persistente, violenta, principalmente si traga, comiendo o bebiendo, si habla o hace esfuerzos, al tiempo que siente “como una mano en el fondo de la garganta, que me ahorca”.

Con 1,55 de altura, ha llegado a pesar menos de 40 kgs. Apenas soporta tragar nada sólido y sólo oler la comida le provoca náuseas. Ha sido ingresada en varias ocasiones, debido a su gran debilidad y a crisis de angustia. **El diagnóstico médico:** reflujo esofagógico y estenosis esofágica. **Trata-**

miento: varios psicofármacos –ansiolíticos y antidepresivos- y omeprazol. Lleva ya varios años tomando eso, y cambiándole las dosis, sin mejoría.

Ampliando y yendo a fondo en la historia hasta donde es posible en dos horas, me confirma que también sufre de estreñimiento crónico, hemorroides, cefaleas recurrentes. Y. “me duele todo el cuerpo, doctora”.

Cuando profundizo en la historia, además de derramarse en llanto, va apareciendo una novela de sufrimientos infantiles, malos tratos parentales, malos tratos laborales recientes, y un sinfín de sufrimientos que parece ser nadie ha indagado hasta la fecha. Y un detalle: apenas si escucho su voz, tan bajo tiene el tono.

Me percató de que hay un sustrato demasiado crónico y profundo para esperar una curación rápida. Pero estoy segura de que puede mejorar. Y es lo que trato de transmitirle. Es una mujer inteligente, y tiene necesidad urgente de salir de ese pozo.

Entiende inmediatamente que su núcleo de sufrimiento es reciente y antiguo a la vez. Y está relacionado con los malos tratos, y sobre todo entiende la necesidad de cambiar su actitud sumisa. Capta el mensaje: Nunca más callarte y aguantar abusos de ninguna clase. Y añado: Cuando alguien se dirija a ti sin respeto: mírale de frente, a los ojos, y dile con tus propias palabras, que eso no lo vas a permitir.

Desde la primera consulta empezamos con la mejora alimentaria, la disminución de fármacos progresiva -muy receptiva, por su cultura-, y por supuesto la homeopatía de fondo. Dada la gravedad, la cito en un mes, ha subido casi dos kg de peso, puede comer papillas, y algunos alimentos blandos y sanos, en pequeñas cantidades, soporta los olores y todos los sabores. Asegura que se siente un 50% mejor. De todo. Tose, claro, pero sólo un par o tres veces mientras come o bebe. Ha disminuido significativamente el dolor y la sensación de ahogo en la garganta, y añade: “*Doctora, también estoy aprendiendo a mirar más al frente, y caminar erguida!*”, y yo añado: “Y a alzar más la voz!”. Sonríe. Nos hemos entendido.

Le comunico con claridad el largo camino que intuyo será éste, pero también le refuerzo la confianza en que todo será para mejor.

Han pasado 2 años. Por supuesto, no se ha terminado el trabajo. De hecho, la derivé a psicoterapia, y no pudo sostenerla económicamente. Yo sólo la veo cada 3 meses. Pero, su peso

está en 50 kgs, estable. Come bien de todo. Desaparecieron todos los síntomas esofágicos y de angustia, el estreñimiento, y casi los dolores múltiples, los brazos le dan la lata a veces y aún tiene algunas cefaleas. Pero, lo más importante: dejó todos los fármacos, y cambió de trabajo. Se ha enfrentado a su nueva jefa y le ha hecho rectificar sus exigencias desproporcionadas. También está recolocando sus relaciones familiares. Lenta, pero va. Y ha sido capaz, incluso de exigir a un dentista explicaciones razonables, radiografías hechas, para cambiar a otro, porque no se sentía bien atendida.

Cuando le pregunto si le parece que merece la pena seguir el tratamiento y viniendo, me dice: *"Pero, ¡por dios, doctora!, si yo estaba muriéndome cuando llegué aquí, y mire como estoy!, pues claro que merece la pena. Nunca podré explicarle cuánto."* Y aunque las dos sabemos que hay heridas que tal vez nunca podrán curarse, también reconocemos ambas el valor del camino recorrido. Y que hay que continuarlo.

QUÉ TIENEN EN COMÚN ESTAS TRES HISTORIAS DE MUJERES?

La desesperación de procesos supuestamente incurables, y el sufrimiento que ha acompañado el proceso. Y la confianza y esperanza que las han ayudado a avanzar, además de los tratamientos e indicaciones necesarias.

La necesidad de escucha. De ser entendida. Y de entender. A sí misma, a lo que está sucediendo, a la terapeuta-médica, el camino que se sigue y se propone, el proceso, y sobre todo, cuál es su responsabilidad y su poder en ese proceso. La enorme cantidad de recursos tecnomédicos utilizados sin ningún resultado terapéutico útil para disminuir ese sufrimiento.

La iatrogenia, es decir, los perjuicios derivados de la intervención médica, que ha aumentado un sufrimiento, en algunos casos, obviamente derivado de situaciones presentes y pasadas que no se resuelve con fármacos.

El hecho de que no siempre la perspectiva de género es obvia, y también que no basta para comprender a la persona que sufre. Se precisa una perspectiva y una mirada de género y holística.

Los límites de un sistema sanitario que se empeña en quedarse anclado en sus esquemas y métodos rígidos, anquilosados, y en no integrar métodos y recursos terapéuticos útiles. Recursos que demuestran su capacidad de disminuir sufrimientos, y de ayudar en el proceso de auténtica curación. Es decir, la que no se limita a quitar síntomas, si no que ayuda

a no depender de fármaco alguno, a comprender de dónde viene el sufrimiento, a mejorar el autocuidado, y la vida con mayor responsabilidad, poder y plenitud.

El origen del sufrimiento casi siempre está en la propia vida, que pasa desapercibido a los múltiples profesionales que las han revisado. Un sufrimiento al que se le ha sumado el iatrogénico, en un empeño absurdo de "anestesiarse" un sufrimiento que está reclamando ser visibilizado, comprendido, y disuelto en un cambio de vida, creencias, relaciones, hábitos.

Por motivos obvios, no abordaré otros casos clínicos igualmente interesantes, y de recorrido mucho más arduo y complejo: casos de displasias CIN1 y CIN2. Con o sin PHV (virus del papiloma). Casos que han remitido, y habiendo estado al borde de una extirpación no sólo de cuello de útero sino del útero completo. Casos de fibromialgia, depresiones mayores, infecciones crónicas de años de cistitis, vaginitis, ... Los puntos en común nombrados más arriba, se repiten en la mayoría. No son casos raros. Son, por desgracia, muy frecuentes. No puedo saber, y dudo de que exista el modo de saberlo, cuántas mujeres de más de 60 años toman una media de 10 a 20 pastillas diarias, con la convicción de que es lo único posible para su situación. Y de que debe ser así, irremediablemente, hasta su muerte. Ni cuántas sufren de intoxicaciones generadas por su propio hábito, o por recomendación médica. Ni cuántas sufren de manera indefinida en sus cuerpos síntomas que son rastreados insistentemente por múltiples pruebas tecnomédicas –no siempre agradables, sencillas ni inocuas–.

Tampoco puedo imaginar cómo hubiera abordado yo estas historias desde un Centro de Salud como médica de base. Disponiendo de 5 a 10 minutos para la consulta. Arañando a veces hasta 15 o 20. Y sobre todo, sin la formación y recorrido vividos.

Por último: en unos pocos años, me jubilaré. Y conmigo, la última generación de medic@s homeópatas que han sido debidamente formad@s en este país. En una situación generalizada de acoso, difamación, presión mediática y gubernamental, con muchísimas dificultades de poder acceder a los remedios homeopáticos necesarios. Con mucha mayor dificultad de seguir formando a las siguientes generaciones. Y entonces ¿a dónde derivaré a las personas que acuden a mí en busca de ayuda? ¿A dónde me dirigirá yo misma, o los mí@s, cuando lo necesitemos? ¿Cuál será el futuro inmediato de este tipo de terapéutica?

Con esas que dejo en el aire, y algunas preguntas más, que cada una puede hacerse, me despido.



Sara García Prada
Dibujante y Diafreista
elcuerpohabitado@gmail.com

UN RESPIRO POR LOS DERECHOS HUMANOS

defenred:
un proyecto
de cuidado



“Donde tú eres tierno, dices plural”

Roland Barthes

Comienzo a escribir en el octavo día de encierro, desde la posición privilegiada de tener casa, leña, agua caliente y la casi certeza de volver a tener trabajo, aunque precarizado (aún más) a la vuelta de esta cuarentena.

En este singular momento en que, como leo en Roland Higuera,

“aparecen con fuerza propia esos oficios que resultan imprescindibles para sobrevivir a los estragos de la coyuntura y que desde sí mismos confirman la importancia en su función protectora y cohesionadora del cuerpo social: personal sanitario y de cuidados, cajeras, conductoras, bomberas, personal de limpieza y agricultoras”,

traigo la rumiación de una experiencia de cuidado, de la importancia de la cercanía y la ternura, en el colectivo de defensoras de derechos humanos, colectivo en el que las situaciones de crisis y la habitual presencia de la muerte como algo palpable, no es una experiencia puntual.

Y recojo los susurros de Yayo Herrero señalando que

“nos estamos encontrando en estos días con la evidencia, no solo que nuestra vida es ecoddependiente pues no hay economía posible que no descansa en los bienes de la naturaleza, sino que somos también seres profundamente interdependientes, esto ocurre porque la vida humana ocurre encarnada en cuerpos, cuerpos que requieren cuidados, en momentos de forma mucho más intensa. La vida humana no se sostiene sola, hay que sostenerla intencionalmente y por lo tanto necesitamos economías que pongan en el centro esta vida.”

Economías y estrategias que pongan la vida en el centro. Y en esta rumiación aparece la idea de autocuidado como parte de nuestra despena de estrategias.

El proyecto DEFENRED

Atendiendo a las palabras de Dora Lancharos desde la experiencia en la asociación AVRE (Acompañamiento Psicossocial y en Salud Mental a víctimas de violencia política), podríamos entender el autocuidado como

“aquellas prácticas y decisiones cotidianas que realiza una persona y/o un grupo para tomar consciencia, darse cuenta, de lo que nos está afectando, cómo se expresa, y de la forma en que esta afectación se convierte en crisis para darnos oportunidad a un cambio que lleve a la transformación del malestar y sufrimiento en un bienestar que promueva la acción, la creatividad y el mayor potencial frente a las situaciones derivadas de la defensa de los derechos humanos.”

El proyecto DEFENRED surge de la sensibilidad de cuatro personas ante la afectación física y emocional que produce el ejercicio de la Defensa de los Derechos Humanos y tiene como objetivo tanto el trabajo directo con estas personas, ofreciendo la estancia en la Casa de Respiro, como la promoción y sensibilización sobre la necesidad de mirar hacia el cuidado y autocuidado en el marco de las organizaciones de Defensa de los Derechos Humanos.

Tras la fundación del proyecto varias personas fuimos invitadas a formar parte del “equipo técnico”, para que, junto al descanso, a las personas se les ofreciera un acompañamiento terapéutico desde la psicología, la medicina sintergética, la osteopatía y la Diafreo. Durante estos años se ha ido forjando un modelo de acompañamiento e intervención en el que primamos la experiencia de ocio y descanso así como el vacío que se crea para que alguien se pueda mirar y, desde la escucha, prestar herramientas para atender a los propios recursos, aquellos que aparecen cuando escuchamos y reconocemos nuestros límites, cuando escuchamos el susurrar del cuerpo con su lenguaje, los dolores, las ansiedades y los placeres, y le atendemos desde la aceptación y el no juicio. El cuerpo puede ser ampliado, más allá del propio, al de la organización. Recursos como dedicar un tiempo y espacio al cuidado personal y grupal, al análisis de las condiciones en que ejercemos nuestros trabajos y a las estructuras de poder que se filtran en el seno de nuestras organizaciones, aque-

llas estructuras, a menudo patriarcales y desiguales, reproductoras de los modelos de la sociedad por la que estamos atravesadas, modelos como por ejemplo, poner el foco en la eficacia y la productividad y elogiar los organismos más resistentes (aquellos que mueren con las botas puestas). En estos años de trabajo algo que nos ha sorprendido en los resultados del proyecto es el valor terapéutico de la solidaridad, pues es profundamente sanador sentirse acogida desde el cariño y respeto, desde la aceptación del ser humano que eres, y más en personas profundamente cuestionadas y rechazadas, no sólo a un nivel político, sino a menudo en sus comunidades e incluso en el seno de sus familias.

Viaje a México

El pasado mes de Febrero cuando este virus nos era señalado como algo lejano que ocurría en China, que comenzaba a sembrar su huella en Italia y que, para las que no teníamos televisión, sólo nos llegaba a través de la imagen de las mascarillas que usaba el personal del aeropuerto, fuimos invitadas a México por Blanca Martínez, coordinadora del centro Diocesano Fray Juan de Larios y por las organizaciones Fuundec (Fuerzas Unidas por nuestros Desaparecidos en Coahuila), Fundenl (Fuerzas Unidas por nuestros Desaparecidos Nuevo León). Blanca fue una de las personas que durante los últimos 6 años han pasado por la casa de respiro de DEFENRED. Realizaríamos talleres con el objetivo de trabajar el fortalecimiento de las organizaciones a través del autocuidado de sus miembros con cada una de ellas. De las tres experiencias que vivimos, con tan diferentes matices entre ellas y tanto impacto para nosotras, relato la primera.

No viajamos solas: en nuestras maletas, algunos apuntes y la experiencia en la casa de Respiro DEFENRED y, sosteniéndonos la espalda para hablar y avanzar, cada una de las personas que componen o han sido parte de esta asociación: Carmen, Víctor, Loreto, Nacho, Roland, Libia, Mónica, Jota y un número creciente de colaboradoras que hacen este proyecto posible.

Llegamos a Fundación para la Justicia y el Estado Democrático de Derecho, situada en un agradable barrio de Ciudad de México. El espacio invitaba a la intimidad, un patio con buganvillas en flor prestaba su sombra a desayunos, comidas y descansos, tal y como había planeado su coordinadora, Ana Lorena. Sin embargo, este tipo de ambientes no se incorporan a menudo en las estrategias de estas organizaciones: la labor de la organización, el acompañamiento a familias de desaparecidos, la denuncia y reclamo de derechos para este colectivo ante la sociedad y las autoridades,... es una tarea demasiado intensa para albergar descansos.

Comenzamos el primer día conociéndonos, buscando espacios de intimidad donde los pequeños detalles, como el gusto por



El pesimista
se queja del viento,
el optimista
espera que cambie,
el realista
ajusta las velas.



el pozole o el chile, jugar a la x-box, dan puntos de anclaje a una red. Como en un telar, este tejido se va conformando de singularidades entramadas. El placer de un baño de tina, cuidar a los hurones, leer la biblia o saludar a los perros por la mañana son detalles que lentamente, al paso de las horas, fortalecen esta red, haciéndola visible. Y poco a poco, también, aparecen los cuerpos, como paisajes ocultos que al desvelarse muestran las huellas de lo vivido, y lo íntimo se hace político mostrándonos las diferencias, no sólo de las otras, sino de mí misma; reconocemos a la madre en mí, a la amiga en mí, a la defensora en mí, con sus hábitos y relaciones, con sus límites físicos y emocionales. Se va lentamente desvelando un paisaje. Diferentes paisajes para una cartografía común: la posibilidad de una organización donde el reconocimiento de cada singularidad permita arropar con cariño al conjunto, susurrándonos la importancia de sentirnos acuerpadas, de reconocer cada pequeña herramienta y recurso, tanto propio como colectivo para abordar la difícil tarea de acompañar la injusticia, la desaparición y la muerte de los seres queridos.

Quedamos agradecidas, como dice Yayo Herrero *“esta emergencia viene a instalarse en un terreno abonado de crisis global, crisis humanitaria, crisis medioambiental, crisis de un modelo económico tan desigual como frágil, hay algo construido a celebrar, las tierras de cuidado, redes de apoyo y reflexión que ahora nos toca regar y abonar para ver si en estos terrenos surgen nuevas realidades”*. Y en estas nuevas realidades dar cabida a la ternura como lógica desestructurante de las prácticas de poder.

Referencias

- Defenred: Red de apoyo a Defensoras y Defensores de Derechos Humanos. www.defenred.org
- Roland Higuita. “Normalidad, no nos esperes”. zarabanda.info/normalidad-no-nos-esperes
- Luis Carlos Restrepo. “El derecho a la ternura”. Arango ediciones (descatalogado, como la ternura en nuestra sociedad, quien desee se ponga en contacto conmigo).
- Cooperativa Garúa. “Encuentro virtual con Yayo Herrero”. https://www.youtube.com/watch?v=41mwjZ_R4IM&t=1987s
- “Autocuidado, una estrategia política en la defensa de los derechos humanos”. Diálogo virtual alojado en New Tactics for Human Rights. <https://www.newtactics.org/conversation/autocuidado-una-estrategia-pol%C3%ADtica-en-la>



Pepa Bojó Ballester

Psicóloga

Experta en violencia de género y grupos de empoderamiento

ESTUDIO: LOS GRUPOS DE EMPODERAMIENTO

Algunos resultados y reflexiones

En Euskadi tenemos una extensa red de espacios o Escuelas de Empoderamiento gestionados desde las áreas de igualdad de los ayuntamientos y las casas de mujeres, al igual que en otros lugares del Estado. Afortunadamente hay una gran cantidad de municipios que tienen estos espacios, desde lugares donde se ofrecen muchos cursos, talleres, etc., y otros, más pequeños, en los que se organizan uno o dos talleres al año, pero hay una continuidad en el trabajo y las mujeres cada vez más reconocen ese espacio como propio. Además, se han creado Redes de Escuelas de empoderamiento, en Bizkaia y en Gipuzkoa, con la pretensión de formular objetivos y estrategias comunes que promuevan el empoderamiento personal y colectivo.



Red de Escuelas de Empoderamiento de Mujeres de Bizkaia
Bizkaiko Emakumeentzako Jabekuntza Eskolen Sarea



Estos espacios, no son nuevos, ya en los años 80 empiezan a surgir grupos de reflexión dentro del feminismo, también en espacios de salud (salud mental, reproductiva, etc.). Mi formación en Valencia con Fina Sanz fue decisiva para emprender este trabajo con mujeres, también lo aprendido en la Societat de Sexologia del País Valencià, y como no, el aprendizaje sobre el terreno con grupos de mujeres con Doly Pardiñez.

Esta forma de trabajo se fue extendiendo al trabajo con mujeres en asociaciones y municipios, en talleres sobre todo de autoestima o sexualidad donde lo abordábamos todo. No teníamos todavía la palabra empoderamiento, pero eso hacíamos...

Las áreas de igualdad recogen el testigo de lo que las mismas mujeres ya hacíamos; por ello estos espacios son un ejemplo de empoderamiento colectivo, creados por nosotras, las mujeres, desde abajo, desde dentro.

Los talleres que realizo tratan aspectos emocionales y psicológicos (autoestima, emociones, vínculos afectivos, sexualidad, etc.). Hace unos años, en el 2018 me animé a pasar una encuesta a más de 100 mujeres y aunque el estudio no está terminado hay ya datos que quería compartir.

Mi objetivo era doble, por un lado, dar a conocer a los propios municipios los resultados de lo que se está haciendo a la población en general, a los agentes políticos, técnicas/os del ayuntamiento, a los servicios sociales y a los centros de salud, ya que a menudo, no se conoce qué se hace en esos grupos ni para qué sirven. Creo, además, que el trabajo en red y comunitario es fundamental y hay muchos recursos municipales que en ocasiones podrían beneficiarse unos de otros. Actualmente, con la crisis del Covid-19, hemos podido comprobar cómo estos grupos surgidos de los cursos, han actuado como una red de ayuda y apoyo.

El otro objetivo tenía que ver con saber qué traía a estos espacios a las mujeres que acudían y qué cambios notaban; verificar lo que sabemos sobre empoderamiento y lo que desde hace años vengo observando en referencia a este proceso.

Qué es el empoderamiento

Sin entrar en definiciones, entiendo el empoderamiento como un **instrumento de transformación social**, para conseguir el equilibrio e igualdad entre hombres y mujeres, revisando roles, creencias, mandatos y posiciones de género.

Debe promover un **cambio en la mirada, adoptar claves feministas de análisis** de la realidad propia y la social, pasar de lo personal a lo colectivo y político, comprender cómo operan las estructuras de poder y cómo nos influyen; **capacitar y dotar de herramientas, y generar cambios y transformaciones** personales y colectivas tanto en la subjetividad como en las relaciones y nuestro "estar en el mundo".

Actualmente creo que hemos de revisar la utilización que se está haciendo del término, ya que estamos asistiendo a una sobreutilización y el concepto se está vaciando de



contenido. En mi campo, en la psicología, el uso es excesivo, frecuentemente se está empleando muy asociado a la idea de "autonomía y capacitación" o como sinónimo de "crecimiento personal". Se utiliza en espacios terapéuticos donde no hay una revisión ni análisis de los roles y normas de género, no se cuestionan las relaciones de poder ni se revisa la causa de las mismas. Hacer terapia "per se" no empodera necesariamente, y no deberíamos sustituir conceptos y constructos teóricos que ya tenemos por la palabra "empoderamiento", aunque tengan cierta similitud y aunque, ciertamente, estos aspectos también formen parte del proceso de empoderarse.

El estudio: algunos resultados

Volviendo a los grupos, una de las primeras preguntas del cuestionario es por qué vienen. Siempre me ha llamado la atención y preocupado la cuestión de los problemas de salud de muchas mujeres que acuden a los grupos, pero este es un aspecto que normalmente no se evalúa en relación con el empoderamiento, y, por tanto, no se recoge (ni como motivo para venir, ni como cambio), dado que nunca se pregunta sobre él, y sin embargo, es evidente.

Las aportaciones del feminismo a la salud ayudaron a entender innumerables "malestares" asociados al género. Pudimos comprender cómo la interiorización de las normas, roles y mandatos de género influyen en la salud, en la vulnerabilidad a desarrollar una determinada sintomatología, en la probabilidad de estar expuesta a vivencias de riesgo (como la violencia machista y los abusos sexuales), ya que determina condiciones de vida, posiciones relacionales, y también, condiciona cómo vivimos nuestro cuerpo, la sexualidad, nuestros deseos y necesidades, como construimos nuestra propia valía.

La sorpresa ha sido comprobar el peso real que tiene el "malestar" a la hora de venir. En esta muestra, para el 40% de las mujeres la salud ha sido el principal motivo para acudir a los grupos, y para otro 20%, el segundo.

La media de edad de las mujeres es de 55 años, y por edades, la salud está presente en todos los grupos, pero tiene más relevancia en los grupos de más 60 años y también en el grupo entre 36 y 45 años. En cuanto a sintomatología, la ansiedad y la falta de autoestima y malestar consigo misma son los más presentes.

Un aspecto que también se observa es que los malestares de género están cambiando, y que, en cada generación, el malestar se expresa de forma diferente. Evidentemente no es un tema tanto de edad como de entorno en el que hemos sido socializadas y los cambios que se están dando, con modelos normativos de género más rígidos o más flexibles.

Si tuviera que hacer un relato de cómo van cambiando los malestares de género, me atrevería a decir que de la depresión asociada a niveles de sumisión y de falta de posibilidades de autonomía, hemos ido pasando a generaciones donde las mujeres estamos ante todo cansadas y enfadadas (entre los 45 y 60 años), sin saber a veces de dónde proviene este enfado (somos generaciones parejas a la lucha feminista, y a la conquista de muchos derechos, a menudo exitosas en lo profesional, con formación, en general con una mayor autonomía económica, pero no siempre afectiva, con dobles y triples jornadas agotadoras).

Las mujeres jóvenes (entre 35 y 45 años), también están a menudo enfadadas, pero sobre todo tienen mucha ansiedad y también una gran exigencia y dificultad de reconocer su vulnerabilidad. Muchas de estas mujeres tienen una gran preparación, mayor conciencia feminista, pero están inmersas en la vorágine del mundo productivo, con serias dificultades para poder realizar y conciliar proyectos personales y profesionales y sufriendo experiencias laborales sexistas de mayor o menor gravedad, además con la idea de una igualdad ya conquistada y la experiencia contradictoria de la realidad.

El tema de las diferentes violencias que enfrentamos, los cuidados, la corresponsabilidad y las relaciones amorosas siguen exigiendo una reflexión y cambio profundo.

Una lectura política y social

Hay mucho sobre lo que reflexionar en cada etapa de nuestra vida, y desvelar el peso de los condicionantes sociales, de género, familiares etc... es un reto. En las Escuelas de Empoderamiento lo que podemos ofrecer es precisamente esto: dar a conocer qué aspectos nos construyen e inciden en nuestra subjetividad, salud, autoestima, comportamientos. Desvelar el peso de los diferentes determinantes de salud (sociales, de género, autobiográficos...) en aquello que nos ocurre, sobre

todo los que tienen que ver con el género, haciendo una lectura no sólo personal sino política y social.

Por eso, detectar cómo se sienten las mujeres y cómo se expresa su malestar, es importante. Hay que saber cómo manejar este aspecto en los grupos, cómo contribuir a su recuperación, darles herramientas y claves de comprensión y también hemos de entender qué hay detrás de sus demandas (cuando piden cursos de mindfulness, ¿es sólo por moda?, o podemos utilizarlo para entender qué malestar está detrás y enfocar el taller para comprender esto).

La salud es un aspecto que podemos observar y evaluar, y, en tanto los determinantes de género tengan un peso importante, la recuperación nos está indicando que se está realizando este proceso de empoderamiento.

En su mejoría, claramente reconocen que los aprendizajes que están realizando son importantes, e indican como pilares en la recuperación la comprensión y autogestión de sus emociones (un 60%) y la mejora de su sentimiento de valía (alrededor del 50%).

A nivel general expresan fortalecimiento de su autoestima (60%), en la capacidad de tomar de decisiones (45%) y establecer su agenda y necesidades (40%). Respecto a las relaciones, la construcción del propio espacio personal es básica (65%), seguido de aprender a establecer límites (55%) un aprendizaje en la gestión de los conflictos (40%).

Últimas reflexiones

Los cambios se empiezan a percibir sobre todo tras varios talleres, pero para observar cambios estables a menudo se requiere un proceso de varios años, sobre todo cuando hablamos de mujeres socializadas con códigos de género más estrictos, o mujeres que han acudido en un inicio con problemáticas importantes (de salud, abuso o violencia). Las mujeres más jóvenes, menos de 45 años, en un alto porcentaje acuden a cursos puntuales sobre temas concretos.

En este proceso de empoderarse se observa un "recorrido similar", la necesidad primero de recuperarse a nivel emocional, potenciar el autocuidado que implica la escucha de las propias necesidades, darse tiempo y espacio para gestionarlas, el fortalecimiento de la autoestima, y la construcción de un espacio propio.

Todo ello implica recuperar la autoescucha, priorizarse, con lo que ello supone respecto a los mandatos de género, ir reconstruyendo ese "yo desdibujado", darse autoridad para

con una misma, poner en valor lo que se siente, piensa y desea. Construir tu espacio propio implica darte un lugar, gestionarlo, tomar decisiones y ello nos lleva a una necesaria puesta de límites y resolución de los conflictos que aparecen. Esto genera cambios en la posición que han ocupado en sus relaciones y en cómo establecen los vínculos, en particular los afectivos.

Aprenden a reconocer las relaciones de abuso y de poder y en ese sentido, los talleres de empoderamiento permiten desvelar relaciones de violencia y maltrato y empezar a salir de ellas. En estos grupos también hemos de promover el desarrollo de un modelo alternativo igualitario y de buentrato del que no en todos los casos se tiene referencia alguna ni experiencia.

Así claramente, los cambios primero se inician en lo personal, en el "adentro" más tarde se extienden a las relaciones y más tarde a su yo social y comunitario. No son procesos lineales ni homogéneos, ya sabemos que estamos plagadas de contradicciones, en ese sincretismo de género que nombra Marcela Lagarde.

Otra reflexión a tenor de los datos y de mi experiencia ha sido comprobar que más allá de la temática concreta del taller, ese proceso es similar y señalan los mismos aspectos cruciales de cambio. Esto me refuerza la idea de que la metodología de empoderamiento es fundamental, me refiero a que sea cual sea el tema que tratemos (el amor romántico, las crisis...) siempre hay que estar a la escucha de lo que HAY, de cómo están ellas, recogerlo, contextualizarlo, darles claves y herramientas.

Promover el empoderamiento es un objetivo, pero también es una metodología ya que define cómo intervenir, y qué claves se utilizan (como ocurre en las psicoterapias de orientación feminista). Hemos de desarrollar una metodología horizontal y participativa, yo añadiría que además, debe ser vivencial, que trabaje desde lo corporal, que integre el placer, la risa y el juego, que cree espacios libres de juicios y prejuicios, poniendo en valor todas las vivencias y experiencias, dando un lugar a cada mujer, recogiendo fortalezas y conocimientos. Una metodología que aporte claves de interpretación y análisis feministas que permitan poder relacionar lo que nos ocurre con la socialización de género y con un sistema patriarcal que construye múltiples mecanismos de discriminación.

Este proceso de empoderarnos, implica a la razón: necesitamos reflexionar, cuestionar, comprender, adquirir conocimientos; implica lo conductual: es necesario desarrollar competencias y habilidades; pero ningún cambio se da si algo no nos "mueve" y pone en marcha ese proceso interno generador de cambios...para transformarnos necesitamos de la EMOCIÓN.

LA EXPERIENCIA DE LA deconstrucción de La masculinidad



Gabriel Atmetlla Babi
Estudiante de Antropología

Antes de comenzar

Los argumentos e ideas que se exponen a continuación están basadas en la experiencia y la lectura que me ha brindado la deconstrucción de la masculinidad. Por lo tanto, la lógica que intentaré desarrollar en este texto es completamente rebatible, se encuentra constantemente sujeta al cambio y no es, ni mucho menos, una concepción definitiva del proceso que me dispongo a analizar. De hecho, me gustaría animar a todas aquellas personas que lean este escrito a analizarlo y replantearlo con el propósito de añadir cualquier mejora, en tanto que, como intentaré explicar a continuación, este es un proceso que debe construirse colectivamente.

En el momento de escribir estas palabras, más o menos, se cumplirán dos años desde que descubrí el proceso de la deconstrucción de la masculinidad. Me pareció lejano, desconocido y rompedor. Rompedor, sobre todo, porque habiendo crecido en lo que considero un hogar con consciencia feminista jamás había escuchado algo parecido a lo que se me estaba presentando. De todas formas, el trabajo personal al cual me sometí más tarde aun destruyó más mis esquemas y mi concepción del mundo. Desde un entorno asambleario que crecía en un contexto universitario una de las primeras cosas que se me plantearon fue que no existe tal personaje como el hombre deconstruido. Esto significaba que este camino que había empezado a recorrer no tenía fin.

"First you need to know that you can never stop sincerely investigating yourself and questioning how your behavior affects others... the case is never closed." (Cockles, 2002: 51).

La primera sensación era clara: desconsuelo. Pero al plantearlo y analizarlo con mis compañeros y compañeras del grupo de deconstrucción la perspectiva era otra. Pudimos averiguar que la deconstrucción de la masculinidad era un proceso sin fin, ya que aquello que motoriza y materializa la masculinidad en nuestra sociedad es una característica intrínseca y fundamental para el correcto funcionamiento del sistema

El feminismo no es solo cosa de mujeres



#feministailustrada

capitalista: el patriarcado. Cabe señalar que los grupos de deconstrucción que conozco, y en el que empecé el trabajo, son entornos constituidos también por personas transgénero y no binarias, factor que ofrecía una variedad mayor de puntos de vista y experiencias. En esta imposibilidad se apoyan los dos pilares que sostienen la metodología de los grupos de deconstrucción: la imposibilidad de enfrentarse al gigante patriarcado de manera individual y cómo posicionarse frente a él en un contexto de lucha feminista.

Un espacio seguro

Por una parte, es imprescindible llevar a cabo este trabajo en colectividad para comparar ideas y contrastar información. Pero no solo por esa razón. Se trata de la creación de un espacio seguro donde aquellas personas comúnmente socializadas como hombres puedan expresarse fuera de los roles y dinámicas tradicionales tan arraigadas en la masculinidad; aspectos, sea dicho, que tienen que ser expuestos y trabajados desde un primer momento. (Halloway: 2007) La vulnerabilidad, por ejemplo. Parece ser que la figura del hombre está perfectamente perfilada por el lápiz de la invulnerabilidad. Todo aquello que dibuje una alternativa al hombre fuerte, viril, frío, desconfiado, solitario y capaz de reprimir las emociones y hacerlas explotar en forma de rabia en un momento dado, será automáticamente tachado,

ridiculizado y etiquetado de débil, afeminado o incluso marica. Se trata de encontrar estos límites y romper el lápiz de la norma, para poder borrar el discurso ancestral y lapidario que rige nuestras vidas. (Hernann, 2007: 59) Hay muchos más ejemplos como éste, y algunos están tan camuflados bajo la forma de las costumbres o comportamientos tradicionales que son difíciles de identificar, y pueden manifestarse en diferentes grados.

Esto mismo ocurre con el cuerpo, cómo lo utilizamos, el espacio que ocupa o lo que representa. Diríamos que quitarse la camiseta en público, para un hombre, puede ser una costumbre cultural o una necesidad atendiendo a la altísima temperatura que puede alcanzar nuestros cuerpos a causa de su exposición al sol, solo para justificarnos frente a otras personas de otros géneros que no disfrutan del mismo privilegio. Tampoco pensamos en lo que puede significar nuestro cuerpo para las mujeres o para las personas no binarias, pasando completamente por alto los innumerables casos de violación o agresión que sufren las mujeres y la comunidad LGBTQ+. De la misma forma hay que vigilar con el papel que podemos ocupar en un discurso, una asamblea, una discusión o incluso una conversación cotidiana. Históricamente los hombres nos hemos otorgado el privilegio de la palabra, pisando fuerte con cada frase y argumento de manera natural. Eso supone que cuando hablamos debemos ser especialmente cuidadosos con cómo y cuándo decimos las cosas. Lo más probable es que en el mismo espacio haya personas con ideas, discursos o comentarios igual o más interesantes, ricos o graciosos que los que nosotros creíamos que iban a ser inigualables. Por desgracia, a causa de la general actitud invasiva con la que discutimos, muchas de esas aportaciones jamás verán la luz. Por eso, es bueno dar un paso atrás, y ceder la palabra. Escuchar además de ser escuchados, y, de paso, acostumbrarnos a pasar a un segundo plano de vez en cuando.

Con esta pequeña enumeración de ejemplos quiero exponer la complejidad de llevar a cabo el proceso de deconstrucción de manera individual. Tenemos que aprender en comunidad para poder aplicar lo aprendido en comunidad. La ventaja del aprendizaje grupal no es solo el contraste de información y la variedad de opiniones, sino cómo esta variedad nos puede permitir alejarnos de nuestro punto inicial y recontextualizar para poder considerar otros puntos de vista. Necesitamos interactuar los unos con los otros para ver la mejora o el fallo. Y lo que es más importante: el apoyo. La deconstrucción es frustrante, repetitiva y muchas veces desagradable. Sin el apoyo, el trabajo reproductivo, el cuidado, es imposible llevar a cabo esta tarea. De hecho, no creo posible la continuidad de ninguna tarea sin alguien con quien poder recogerlos y coger energías. Sin alguien a quien algún día poder recoger también. Por supuesto, la reciprocidad es otro gran motor.



Ayuda o pedagogía

Antes de continuar con la segunda idea anteriormente enunciada, quisiera repasar otro asunto controvertido en los ambientes de trabajo de deconstrucción. Cuando alguien decide llevar a cabo en su persona un proceso de deconstrucción lo más probable es que en un primer momento se sienta desorientado. Y la primera reacción, como es natural, es pedir ayuda. La cuestión está en a quién le vamos a pedir ayuda; la respuesta es: a toda persona que nosotros creamos adecuada. Pero esta respuesta debería tener pies de página, puesto que es muy importante diferenciar entre ayuda y pedagogía. Para ello me apoyaré en la descripción con la que ilustra Cecilia Winterfox al *Wey Chido*, en "Las feministas no son responsables de educar a los hombres". Ella llama *Wey Chido* al característico individuo que aparece en una sociedad con una corriente feminista creciente, en el que cualquier hombre ha podido, o puede, verse reflejado en algún momento de su vida. (Winterfox, 2007: 25) Se trata, en mi opinión, de aquél que no comprende el discurso feminista al que se está refiriendo pero que repite y desarrolla únicamente la superficie, quizás más mediática, de éste. Aquí en España, se le ha bautizado, de boca en boca o a través de las redes sociales, como El feminista. Sea como fuere, el resultado de la falta de comprensión del discurso completo provoca situaciones de fuerte confusión entre la pedagogía y la ayuda como la siguiente:

"Irónicamente, el Wey Chido no es consciente de que al demandar a otras mujeres que desvíen sus energías para satisfacer de forma inmediata sus caprichos, está reforzando las dinámicas de poder que supuestamente busca comprender" (Winterfox, 2007: 26)

Se pasa de una conversación apoyo a una de pedagogía cuando la pregunta formulada requeriría haber hecho un trabajo previo de lectura, reflexión, ... del tema sobre el que se ha consultado que no se ha hecho.

Y esta norma no solo sirve para el feminismo. Para el individuo cis-hetero, blanco, occidental, de clase media, (y lo pongo como ejemplo por ser la máxima expresión de opresor potencial) conocer esta gran diferencia supone un buen recurso si realmente se interesa por cualquier lucha protagonizada por un colectivo oprimido.

La relación con el feminismo

Retomando ahora el hilo que hemos marcado al principio, vamos a por la segunda cuestión referente a nuestro posicionamiento junto a la lucha feminista. El feminismo, como lucha contra el patriarcado, debe ser protagonizado y llevado a cabo por las mujeres y aquellos colectivos a los cuales éste oprime. Y esta es la razón por la cual tenemos que hacernos a un lado y adoptar un papel secundario. Sé que la primera respuesta en algunas cabezas después de este párrafo será en forma de pregunta: "¿pero no es el hombre también una víctima del patriarcado?" Lo es, pero de forma distinta. Y al ser a la vez víctima y agresor tenemos que entender que no podremos ocupar el mismo lugar que ellas. Ante el discurso y la práctica feminista deberemos limitarnos a observar, aprender y liberar de ciertos trabajos logísticos a quienes deben trabajar en primera fila por la reivindicación de sus derechos, reflexionando así sobre nuestros privilegios.

Paralelamente, tocará poner en tela de juicio el efecto que ejerce sobre nosotros el patriarcado, junto al conjunto de elementos que hemos ido citando en este texto (y muchos otros) para mejorar como hombres y mejorar la convivencia hasta donde nuestra mano alcance.

"No se trata de construir un discurso bajo la lógica del empate entre hombres y mujeres, porque mientras los varones no soltemos esos privilegios, esa idea de que somos víctimas del patriarcado no va a poder ser asumida por nosotros." (Duarte, 2007: 21)

Así pues, llegando ya a la conclusión de este escrito, quiero destacar la importancia del trabajo individual. Si bien es cierto que tener un colectivo que suponga un espacio seguro para deconstruirnos es un gran tesoro, existe una parte de esta tarea que no puede llevarse adelante por nadie más que por uno mismo. Tendremos que marcar el rumbo de nuestro proyecto personal, y tenerlo. Apoyarnos en nuestro grupo, nuestra gente, nuestro círculo cercano sin llegar a depender completamente de él. En eso recae, opino, la gran dificultad de este proyecto. Cada uno de nosotros creamos una concepción del mundo, de nuestro mundo, a partir de elementos relacionados y categorizados que servirán como nociones de orientación para entender la realidad que nos rodea. (Durkheim y Mauss, 1902) Y este esquema es muy difícil de romper ya que, al dejar de entender las cosas o, como mínimo, al dejar de hacerlas como solíamos, podemos sentir que perdemos pie, podemos llegar

a ver nuestras acciones injustificadas, perder la sensación de legitimidad de lo que decimos y hacemos.:

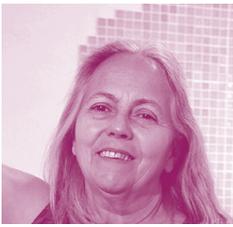
"la clasificación de las cosas reproduce la clasificación de la sociedad, lo cual vincula el sistema social con el sistema lógico" (Herrero, 2006)

Conclusiones

Debo decir que la realidad de los grupos de deconstrucción es dura, pero no tan oscura como ha podido parecer en un primer momento. Es cierto que se requiere constancia y mucho esfuerzo, como bien he remarcado a lo largo del texto. De todas formas, a medida que surgen los cambios y somos capaces de entender el porqué de la deconstrucción todo se presenta un poco más sencillo. Cuando salgan nuevos problemas, nuevos retos, nuevos fallos, por muy tópico que pueda parecer, es importante no quedar abrumado por la magnitud de esta dificultad, sea cual sea. Quizás será necesario parar, descansar un rato la cabeza y desahogarse, pero todo eso para seguir avanzando de tal forma que semanas, meses o años más tarde podamos mirar atrás y notar el cambio. Así, poco a poco, podremos crear nuestro papel para combatir al patriarcado.

Bibliografía

- Durkheim, É./ Mauss, M. (1995[1902]) "Sobre algunas formas primitivas de clasificación", pág. 23-105, en É. Durkheim, Clasificaciones primitivas y otros ensayos de sociología positiva. Barcelona: Ariel
- Halloway, K. (2007) "La masculinidad está matando a los hombres: la construcción del hombre y su desarraigo", pág. 31-46 en No nacemos machos: cinco ensayos para repensar el ser hombre en el patriarcado. México: Ediciones La Social
- Hernnan, A. (2007) "Cuatro consejos desde la trinchera de los aliados feministas" pág. 53-64 en No nacemos machos: cinco ensayos para repensar el ser hombre en el patriarcado. México: Ediciones La Social
- Herrera, S. (otoño 2006) "Sobre las formas de clasificación en Durkheim y Bourdieu" Iberofórum: Revista de Ciencias Sociales. Año 1. Núm 2. Ciudad de México: Universidad Iberoamericana. <https://ibero.mx/iberoforum/2/pdf/sandra_herrera.pdf> [Consulta: 25/09/2020]
- Winterfox, C. (2007) "Las Feministas No Son Responsables de Educar a los Hombres" pág. 23-30 en No nacemos machos: cinco ensayos para repensar el ser hombre en el patriarcado. México: Ediciones La Social.
- Cockles, W. (Enero/ Febrero 2002) "Taking the first step: ten suggestions for people called out for abusive behavior" Clamor Magazine. Año 4. Núm. 12. Canada. <<http://clamormagazine.org/issue/jan-feb-2002>> [Consulta: 26/09/2020]



Montse Catalán Morera

<https://migjorn.net>

EL PARTO COMO MOTIVO DE CREACIÓN SOCIAL Y ARTÍSTICA

20 aniversario de MIGJORN, casa de naixements

Feliz de poder escribir unas letras que transporten el espíritu y la alegría que vivimos al sentirnos al cuidado de la vida desde su inicio y en todas las etapas.

Feliz de que estas palabras reposen en esta revista MyS que tanta dedicación tiene al cuidado de la salud de las mujeres y por ende de la humanidad entera, cultivando valores y sentimientos ocultos y tergiversados tantas veces.

En un principio, para celebrar los 20 años de MIGJORN, pensamos en un libro, algo que quedara escrito, como hicimos cuando celebramos los 10 años con el libro PARIR, NÉIXER I CRÉIXER (Parir, Nacer y Crecer) (Icaria 2010) donde quedaron escritas y vivas las experiencias de 190 mujeres que eligieron parir asistidas por las comadronas de Migjorn, así como algunos hombres que acompañaron estos partos, hermanitas y hermanitos que contemplaron el nacimiento de los más peques, profesionales de Migjorn y otras que realizaban estancias en Migjorn para observar de cerca la asistencia con atención personalizada que ofrece espacio, compañeras de Nacer en Casa, el Parto es Nuestro, ... Todas ellas encontraron su espacio en el libro para poner palabras y expresar sus vivencias.

Pensamos que el libro del 20 aniversario podría ser una revisión de la presencia del PARTO dentro del ARTE. Nos parecía una búsqueda fascinante y además nos permitiría dar un paseo por la presencia de las mujeres en el ARTE, en la historia... Un poquito sorprendidas, constatamos que la presencia del PARTO en el ARTE era tremendamente escasa en toda la etapa patriarcal, es decir en la Historia, en oposición a la Prehistoria donde encontramos preciosas expresiones en la que podemos llamar etapa matrística que, en las diferentes culturas y cosmovisiones en la geografía del planeta, se sitúa antes de la escritura.

Actualmente, desde entrada la segunda mitad del siglo XX, en que la mujer de nuevo vuelve a tomar su espacio en la vida política y social, volvemos a encontrar manifestaciones artísticas que celebran el parto aunque tímidamente, en entornos especialmente feministas.

Las mujeres que andábamos con ánimo de celebración dijimos:

- Dejemos para el 25 o el 30 aniversario esta búsqueda, y lancemos una llamada a quienes, desde tesis, trabajos doctorales, etc. quieran, puedan, tengan la inquietud y las posibilidades de acceder a archivos para que realicen esta interesante tarea.
- Y para este 20 aniversario, nosotras vamos a poner, en la medida que podamos y nos corresponda, el PARTO dentro de nuestro ARTE.



Así nacieron los MOMENTOS de CREACIÓN

Convocamos libremente a artistas que conociamos que se sintieran motivadas con la iniciativa y ahí surgieron los primeros Momentos de Creación, que ya en 2019 dieron lugar a la producción de una obra escénica, DONA VIDA DÓNA, que se estrenó el 20 de julio 2019 en Sant Vicenç de Castellet con la participación de cantantes, bailarinas, artistas plásticas y audiovisuales y un músico (con la colaboración del

Ayuntamiento de St. Vicenç y el Institut Català de les Dones) Después continuamos convocando Momentos de Creación, en los que la participación fue más de las ARTES plásticas, fotografía, pintura, escultura, literatura, textiles y audiovisuales. Además de teatro en la calle, juegos al aire libre con el parto-nacimiento como motivo, y más obras de teatro que no hemos podido programar todavía. Surgieron obras preciosas creadas en o a raíz de los Momentos y también obras que algunas autoras ya habían creado con anterioridad.

Mostramos esta producción al Centre Cultural el Casino de Manresa y su directora, María Camp, junto con la regidora de cultura del ayuntamiento de Manresa, nos ofrecieron la posibilidad de realizar una exposición EL PART ES ART en este Centro durante el mes de marzo 2020.

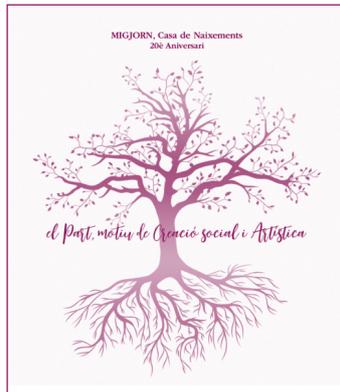
Llegó el día 6 de marzo 2020 y en el paseo de Manresa, ondeaba una pancarta que anunciaba la exposición: EL PART ES ART.

Algo completamente inédito. Nos hemos sentido extraordinariamente FELICES.

La celebración fue acompañada de diversas actividades más, que podéis ver en nuestra web en el enlace <http://9mon.org/index.php/part-i-art/>

Y llegó la pandemia...y ¡el libro!

Y en eso estábamos cuando llegó el estado de alarma que dejó congelada la exposición y algunas actividades, pero que pudimos retomar en el mes de junio, cuando fue un placer reabrir y continuar recibiendo visitas y mensajes llenos de vida, energía y esperanza.



Esto no fue todo, andábamos en la euforia de tan buena acogida por parte de artistas y autoridades del mundo de la cultura, que no queríamos quedarnos sin un libro en este 20 aniversario de Migjorn. Y un nuevo libro surge, editado también por Icaria Editorial, que resume el sentir y la esencia de nuestro trabajo, que nombramos y reclamamos extraordinariamente feminista porque plasma desde la mirada artística el amor, la ternura y la generosidad de las mujeres cuando ponen voluntariamente el cuerpo al servicio de la continuidad de la especie humana. La anhelada igualdad en derechos sólo puede darse desde el profundo reconocimiento de las diferencias esenciales. Y un cuerpo con capacidad de concebir, gestar, parir y amantar es un cuerpo esencialmente particular y cuando concibe, gesta, pare y amamanta voluntariamente cumple con un deseo personal, individual o familiar, pero también con una función social intransferible a otros cuerpos. Este libro editado por Icaria tiene por título el PART, motiu de CREACIÓ social i ARTística

En él encontramos el soporte ideológico del proyecto y también las palabras de las diferentes artistas explicando sus obras. Quisimos que el contenido del libro, por su carácter inédito, llegara más allá y lo traducimos desde el catalán y el castellano al inglés y al árabe. Fue muy interesante durante el proceso entrar en contacto con mujeres y asociaciones que se expresan habitualmente en lengua árabe para que hicieran la traducción y encontrásemos en ellas una posibilidad de contacto y vínculo. Lo valoramos muy positivamente, pues traducir textos tan esenciales a su idioma es una muestra real de reconocimiento y acercamiento. Desde estas páginas manifestamos nuestra gratitud.

Me gustaría transcribir algunas frases de los textos:

- *El cuerpo de una mujer da entrada al mundo a cada criatura.*
- *Mujeres, hombres, podemos o no parir, pero ser hijas e hijos nos iguala.*
- *Podemos parir criaturas, proyectos... creatividad social...*
- *Las mujeres derramamos sangre de vida, sangre de vida invisibilizada en la historia, en el arte... como la mujer, invisibilizada.*
- *El patriarcado derrama intrínsecamente sangre de violencia, sangre de agresiones individuales y colectivas, sangre de explotación, sangre de guerras... visibilizada diariamente, normalizada.*
- *El patriarcado necesitó fagocitar a la MADRE y su mundo simbólico: los cuidados, la empatía, la ayuda mutua, la sororidad, el erotismo, la sensualidad, la solidaridad, la complicidad con las criaturas...*

- *¿De qué paraíso nos expulsaron?*
- *¿Cuántos dragones ha matado el patriarcado para imponerse?*
- *¿A cuántas serpientes ha aplastado la cabeza para conseguir destruir el mundo simbólico de la MADRE, con mayúsculas?*

Estamos en el camino, avanzamos, la utopía es el camino... necesitamos filosofía feminista frente a la distopía actual, necesitamos la

abolición del patriarcado y dar paso al nuevo orden simbólico de la MADRE.

Esta exposición es una ofrenda a todas las criaturas, hecha con la inspiración y para honrar a todas las mujeres que nos han dado la vida a lo largo de los siglos y a los hombres que han andado a nuestro lado.

Comisariado colectivo de la exposición

Ahora ya sólo deciros que la semilla lanzada al viento con la convocatoria de los primeros Momentos de Creación está germinando. Este verano hemos estado en Buñol (Valencia) en el encuentro anual de maternidad y paternidad impulsado desde Vía Láctea y este año organizado por la asociación local y social, la Dinamo. Este mes de otoño tenemos un Momento de Creación convocado en Barcelona el 14 de noviembre en el Casal Mas Guinardó, con exposición de los resultados en Ca la Dona para Junio-Julio 2021, y durante el mes de marzo 2021 en perspectiva un proceso creativo en Galicia, siempre de la mano de artistas locales y asociaciones afines.

Si entre las lectoras de MyS alguna se anima en la búsqueda que he mencionado al inicio del artículo: el parto dentro del arte a lo largo de la historia, estaremos encantadas de aportar nuestra colaboración en lo posible o de recibir la vuestra. Si entre vosotras hay mujeres que se animan a organizar Momentos de Creación en cualquier latitud, estaremos también encantadas de ofrecer nuestra experiencia y aportar un pequeño fondo artístico que va quedando.

Habréis visto en los diferentes enlaces que he comentado a lo largo del artículo que hacen referencia a la Asociación 9 Món acompanyant Migjorn. Ésta es una plataforma, heredera de la voluntad de sensibilización de Migjorn, desde la que se impulsan y apoyan diversas iniciativas, todas ellas con la finalidad de cuidar la vida desde el inicio y en todas sus etapas. Por ello invitamos a formar parte y también a proponer iniciativas. www.9mon.org

Sin más, "la salud es muy importante para dejarla en manos de l@s médic@s". La prevención es una prioridad. Que no decaiga el ánimo, la alegría, la ilusión y la esperanza personal y colectiva.

1. Lo podéis descargar gratuitamente en <http://9mon.org/index.php/417-2/>

PaLaBras de abueLas

Cuando en el remoto enero de 2020, hace de eso los once meses más largos de nuestra vida colectiva, mis compañeras de mys y yo nos planteamos qué dossier haríamos para el mys 48, nos pareció una magnífica idea dedicarlo al tema de la abuelidad o abuelitud (como prefiere Silvia Kohan) o abuelez o abuelirío... de las mujeres; y ahora, una eternidad después, tras probar en propia carne una de esas películas de catástrofes que lo trastocan todo y ponen la vida de las personas, y a las propias personas, patas arriba, pues, la verdad, nos sigue pareciendo una idea estupenda.

No hemos podido remediar, claro está (el presente manda mucho), hacer un especial Covid-19 para este MyS doble, pero nos ha parecido que como no todo en la vida es covid, por mucho que el diablovirus se empeñe, hablar de abuelas, de nuestra forma de ser abuelas, de nuestras abuelas y de lo importante que es que en el mundo haya abuelas, es tan interesante ahora como siempre, y más que nunca si cabe. Y de paso tratar de paliar un poco el dolor de tantas abuelas a las que nos han cortado el rollo y vamos llorando por los rincones porque no podemos achuchar a nuestr@s niet@s como nos pide el cuerpo y el alma, y andamos besuqueando la pantalla del móvil mientras tratamos de consolar a nuestra nietecita de dos años que se ha hecho daño en la mano justo cuanto tú has hecho la video-llamando y te la enseña y quiere que le des un besito ("Abu, aquí, aquí"). En fin, que hemos seguido con la idea original y por eso muchos de los artículos que contiene este dossier no hacen mención (benditos sean) del virus y sus estragos sino de la vida que hay (estamos seguras de que la hay, y si no, que la volverá a haber) más allá de la puñetera mierda de la pandemia (lo siento, esto de ser abuela te da mucha libertad).

Margarita López Carrillo (alias Abu)



SER ABUELA, ALGO MÁS QUE TENER O NO TENER NIET@S



Anna Freixas Farré
Psicóloga
Experta en mujeres y envejecimiento

Una genealogía de abuelas libres

Los tiempos han cambiado. Una buena parte de las mujeres mayores de hoy, sean o no abuelas, responden a un modelo complejo y diverso y, sobre todo, gestionan su vida cotidiana con eficiencia y libertad. Disponen de recursos intelectuales, económicos, emocionales y políticos de los que carecieron sus madres, son veteranas interesantes, críticas, lúcidas. No se parecen al modelo de vieja que alojamos en la parte de atrás de nuestro cerebro. Hemos mejorado en imagen, en glamour, pero sobre todo en capacidad para tomar las riendas de nuestra vida, nuestra economía y nuestra sexualidad, por ejemplo. A estas alturas del siglo XXI disponemos ya de un plantel de mujeres que muestran posibles y variadas trayectorias y presencias. En lo público, en lo cultural, en lo privado. Mujeres de todos los tamaños, de múltiples colores y estéticas que transmiten nuevos y poderosos valores a las siguientes generaciones. Mujeres que en otros tiempos hicieron caminos inciertos que hoy para nosotras son posibles y deseables.

Entre unas y otras ponemos en circulación una genealogía de abuelas libres, de madres poderosas e hijas atentas que intercambiamos saberes, estrategias, consejos; mostrando posibles rutas no exentas de dolor, esfuerzo y sacrificio, pero nuestras, al fin y al cabo. A través del linaje de las abuelas las mujeres recuperamos un simbólico que durante años habíamos desdeñado y que hoy nos permite identificar y nombrar un vínculo necesario. Reconocemos la memoria de las mayores, como fuente de seguridad y conocimiento, y su existencia como modelos que nos invitan a discurrir por los años con la tranquilidad que proporciona el poder mirarnos en otras.

Llegamos a un punto, en el trayecto del ciclo vital, en que se supone que todas las viejas somos abuelas. Nada más lejos de la realidad. Unas lo son y ejercen diligentemente como tales, otras también lo son pero decidieron abdicar de este oficio. Algunas no tienen niet@s biológic@s y sin embargo ponen en práctica su abuelidad de manera efectiva y real. Somos así de peculiares.

Las feministas, en nuestro esfuerzo por elaborar explicaciones y otorgar significados a las experiencias que han configurado nuestra vida, hemos hablado de *maternaje* para referirnos al cuidado que ofrecemos a personas queridas en momentos de necesidad; a los desvelos y tutelajes que generosa y afectivamente llevamos a cabo, más allá de la sangre, partiendo de nuestra libertad disponible. Hemos argumentado la maternidad como una adopción, incluso de los propios hijos e hijas y, por lo tanto, esta adopción simbólica la aplicamos a discreción en la relación que mantenemos en determinados momentos con ciertas personas. Lo hacemos porque sí, partiendo de nuestro deseo de acompañar y sostener, incluso a nuestra propia madre. Liberadas de los estrictos mandatos y deberes de la *famiglia*.

Siguiendo esta línea de pensamiento me parece también interesante la idea de defender la abuelidad como una elección: de 'ser' y de 'no ser'. Sobre todo de 'no ser' lo cual supone una trasgresión importante y por lo tanto cuesta un poco más llevarla a cabo, en una sociedad como la nuestra en la que te tienes que alegrar de ser abuela sí o sí.

Este ejercicio de libertad incluye diversas posibilidades de distanciamiento, entre ellas, por ejemplo, tomar la decisión de no estar a disposición de las demandas de hijas e hijos por encima de los deseos propios, algo que se da como esperable. O decidir relacionarse con esta parte de la descendencia con una actitud exótica y despreocupada, de uvas a brevas, sin obligaciones y recordando a duras penas nombres y aniversarios y demás motivos de felicidad decretada. Alegrarse del bienestar de hijas e hijos, desde la posición de persona con vida propia.

Por el contrario, también puede darse el ejercicio de una función de abuelidad, sin tener nietas o nietos, implicándonos en el tutelaje de las siguientes generaciones, más allá de cualquier vínculo estrictamente familiar. Esta libertad es precisamente esto, libertad de actuar generativamente ofreciendo saberes, tiempo y cuidados a las gentes jóvenes, sin necesidad de que medie un vínculo de sangre; legando co-

nocimientos, ejerciendo de mentoras, de manera que seamos capaces de crear una genealogía de mujeres libres, empáticas y sabias.

Hemos empezado a construir una abueidad cuyo modelo no está definido, pero que, a modo de tapiz, podemos ir tejiendo desde nosotras mismas y, a través del cual, poder andar, pisar y marchar más cómodas y confiadas.

Una extraña forma de cariño

Esta muestra de libertad choca frontalmente con la insufrible costumbre cultural que se da en nuestra sociedad según la cual se tiende a denominar a cualquier persona mayor con el término abuela, en lugar de nombrarla por su nombre y apellido o sencillamente referirse a ella como una señora, una anciana, una vieja, una veterana, entre otros muchos términos posibles. Todo el mundo sabe que no se convierte una en abuela por el simple hecho de ser vieja. Unas mujeres son abuelas porque su prole ha tenido descendencia y otras son simplemente mujeres mayores que no tienen niet@s por diversas y variopintas razones que abarcan tanto un proyecto de vida en el que la reproducción no ocupó un lugar, como las opciones afectivas sin hombres y otras situaciones diversas entre las que las decisiones de la propia prole cuentan y mucho. Así de fácil y de complejo a la vez.

Este aparentemente afectivo e inocente salto semántico es más importante y trascendente de lo que socialmente se quiere aceptar y reconocer. Cuando a una persona mayor se la nombra con la palabra abuela, tenga o no niet@s, nos encontramos ante una de las diversas formas de homogenización de las vejeces, según la cual todas somos 'abuelas' y así ni siquiera hay que aprenderse el nombre, la historia, los deseos, las necesidades. Todas iguales. Lo cual te hunde en la profundidad del abismo y te encuentras ante la imposibilidad de existir.

Para mí el argumento central reside en que detrás de este término se esconde la asignación y presunción de un único papel relevante en la vida de las viejas, el de ser una abuela, borrando de un plumazo su posible trayectoria e identidad profesional, intelectual, política, ciudadana. Cuando vemos



a una mujer como una abuela depreciamos su valor y la reducimos a esta condición, invalidamos su libertad y su independencia: le recordamos su lugar secundario en el mundo. Todas igual de insignificantes.

Este término, que algunas usuarias defienden como una extraña forma de cariño, es rechazado por una gran cantidad de personas y criticado con argumentos potentes. No somos abuelas más que de nuestra prole, en caso de que lo seamos, por cierto. ¿Acaso llamamos madre a cualquier mujer después de los treinta años? La utilización de la palabra abuela es otra muestra fehaciente de la colectivización de que somos víctimas. Me encanta la frase de Muriel Spark cuando dice: *Un año atrás, al ingresar en la clínica, la señorita Taylor se había sentido mortificada al oír que la llamaban "abuela Taylor", y había pensado que prefería morir en una zanja a vivir en esas condiciones.*

Pues eso.





Gemma Cánovas Sau
Psicóloga clínica. Y nieta
nova@gcanovassau.com
www.gcanovassau.com

¿Cómo definir a una abuela?

En primer lugar tiene mérito sobrevivir a tantos avatares y llegar a ser abuela, hay abuelas bastante jóvenes, claro, y otras de más edad, aunque generalmente se asocia en nuestra cultura ser abuela a ser mayor. Hay abuelas que han pasado a ser también bisabuelas o tatarabuelas y son muy longevas.

El primer término que asocio con la palabra abuela es sabiduría, no en el sentido académico sino sabiduría de vida.

Las abuelas generalmente son sabias, cuando los niet@s van ellas ya han vuelto, advierten de los riesgos, subrayan lo realmente importante, miran la vida con perspectiva, saben mucho de las tristezas y golpes de la vida, pero tratan de poder alegrarse con pequeñas pero significativas cosas de la vida cotidiana: ver crecer sus plantas, hablar con su mascota, una melodía de un programa de radio, la llamada de un ser querido que está lejos, un plato sencillo o no, en su punto, cocinado con amor porque vienen sus nietos a comer... curtidas, pero al mismo tiempo suaves cuando la situación lo requiere. Las que tienen fe en otra vida establecen una comunicación casi personal con las imágenes o estampas de vírgenes y santos que cuidan como tesoros.

Las más activas mantienen sus niveles de energía óptimos para hacer agua gim, talleres, o ir a conferencias, las activistas van a manifestaciones o comentan libros con otras amigas o tertulianas de su quinta con su cabello quizás teñido de rojo o lila.

Las abuelas viudas aprenden a anclarse en sí mismas con una fortaleza inédita, las que viven en pareja si no están demasiado sometidas, se crean con firmeza un espacio propio paralelo a la convivencia con ellos, una conquista de estos últimos tiempos.

Abuelas mediáticas luchadoras y transmisoras

Existen abuelas que con sus acciones han trascendido a los medios de comunicación, se pueden citar algunos ejemplos: Agnes Baker, una de las trece abuelas indígenas, que recorrieron el mundo para advertir con sus enseñanzas de los

LAS ABUELAS, MIS ABUELAS



peligros de maltratar el planeta e ir en contra de la Creadora, opinaba que: "las abuelas son la esencia guerrera que ha pasado de generación en generación".

Las abuelas de la Plaza de Mayo, estuvieron manifestándose de forma ininterrumpida durante años en Buenos Aires una vez por semana por los desaparecidos en la dictadura, en su doble vertiente de abuelas y madres, portavoces de sus hij@s, reclamando saber el paradero de sus nietos. Lograron con su perseverancia contactar con algún@os de ell@s. Las abuelas que se manifiestan conjuntamente con los abuelos reclamando una pensión digna, y con más motivo que ellos, ya que suelen sufrir las peores condiciones en términos económicos.

Las que se suman al movimiento del ocho de marzo mezcladas con las jóvenes, son también representativas del espíritu que reclama la renovación en los modelos de relación hombre-mujer y una nueva escala de valores en la sociedad.

Las abuelas sacrificadas

Las abuelas siguen siendo madres in eternum, ¿qué sería de sus hijas si no cuidaran a los nietos, los llevaran a la escuela o se quedarán con ellos en casa para que ellas puedan acudir al trabajo? Llegan incluso al extremo de dejarse la piel en esta función. El llamado síndrome de la abuela esclava viene a definir el sobreesfuerzo de muchísimas de ellas con tal de seguir cumpliendo el arquetipo ancestral de las madres: dar, ofrecerse, cuidar... a costa de olvidarse de sí mismas y de que les pase factura en su cuerpo y en su psique, quebrando sus fuerzas que no son ya las de antes. A las abuelas sacrificadas les cuesta mucho decir que no, es su asignatura pendiente, temen que si se anteponen a sí mismas cuando se las solicita, van a sufrir el rechazo de sus hij@s y, algo más profundo todavía, incumplir el rol asignado en línea generacional materna.

Hay mujeres que sin haber sido madres ni biológicas ni adop-

tivas, ejercen de abuelas de sobrinos, de nietos o hijos de conocidas, o de su pareja, de niños de su entorno. Llevan a cabo su deseo de cuidar a seres frágiles y aún dependientes. Son apreciadas y respetadas, la vida no les dio la oportunidad de ser abuelas por genealogía, pero sí por empatía.

Las abuelas y sus hijas

Las abuelas siguen siendo madres, son madres que, cuando han tenido hijas, se hallan instaladas en el hilo que conecta las generaciones de mujeres que las anteceden como simbólicamente representan las matrioskas, las muñecas rusas que una contiene a la otra sucesivamente.

Esa cadena generacional es una correa de transmisión de valores, saberes, códigos de conducta, tabúes, vivencias de todo tipo... sustrato del que se nutren de forma consciente e inconsciente las mujeres en la construcción de su identidad y en su percepción subjetiva del mundo que las rodea. Son transportadoras del saber femenino, visible e invisible, dado que cuando se instaló la estructura de la sociedad patriarcal, quedaron ciertos mensajes reprimidos. Mensajes tales como por ejemplo, que la menstruación no es impura aunque lo hayan hecho creer así durante siglos, sino reflejo de la capacidad creativa de las mujeres, que la luna no solo está ahí para que lleguen naves espaciales, sino que sus ciclos van asociados a los de las mujeres y tienen algún tipo de relación con la fecundidad, que ciertos remedios naturales son tan o más eficaces que los estandarizados.....

Las abuelas y sus nietas

Las nietas pueden tener abuelas en línea materna o paterna. Generalmente las abuelas por línea materna son las constructoras de un puente de tres generaciones. Ese puente lo inician ellas, pasa por sus hijas y finaliza en sus nietas. Las cadenas generacionales en línea materna se van formando uniendo puentes de tres generaciones. En la escucha de mujeres en tratamiento psicológico no es infrecuente que las nietas comprueben con sorpresa que reproducen actitudes o frases de sus abuelas, que cuando hay dolor emocional éste tenga que ver con asuntos no resueltos de las abuelas que han "rebotado" en ellas, como si sus madres les hubieran pasado el relevo, con un dossier de lo insuficientemente elaborado por ellas mismas.

Mis abuelas

Mis abuelas jugaron un papel importante en mi vida, tanto la materna como la paterna a diferentes niveles. Pude beneficiarme de su compañía hasta bien entrados mis treinta y pocos años (y también de mi abuelo paterno al que siempre

valoraré por su gran respeto hacia mi persona). Mis abuelas eran mis cómplices, mis confidentes, mis protectoras frente a las adversidades de la vida, de las relaciones, frente a los típicos desacuerdos con mis padres en la adolescencia y en algunos avatares existenciales posteriores a los que nos somete la vida, siempre fueron mi tabla de salvación.

Viví con mi abuela materna hasta los diez años de edad además de mis padres, ella me cosió mi primera ropita de recién nacida y las que siguieron ya que era una modista muy creativa, a su lado de niña escuchaba muchas tardes programas de radio de entonces que nos encantaban a las dos. Ya de mayor iba cada jueves a su casa a comer, era el día de la semana más esperado; hablábamos mucho y nos reíamos. De los trozos de tela sobrantes de sus creaciones me hacía vestidos con mucho estilo que lucía con orgullo: "me lo ha hecho mi abuela". Siempre hablaba muy bien de mí con los demás y me valoraba: nunca he necesitado que digan de mí la famosa frase: "parece que no tiene abuela".

De mi otra abuela, de un estilo distinto, recuerdo sus besos sonoros mientras se mecía y me mecía en sus brazos en la mecedora del salón, supliendo los que mi madre no me daba, ya que por su carácter era en general poco expresiva en los afectos. Los platos gigantes de palomitas dulces que freía cuando iba a verla y cómo, cuando me quedaba unos días en su casa, desplazaba a su marido -mi abuelo- a otra habitación para que por la noche yo me sintiera más acompañada durmiendo a su lado ya que era una casa enorme y yo un poquito miedosa. Cuando a mis trece años no soporté por más tiempo vivir fuera de Barcelona en una localidad en la que residí tres años por decisión de mis padres, con el agravante de que no había centro de enseñanza habilitado para impartir el bachillerato que yo cursaba, ella y mi abuelo me abrieron las puertas de par en par de su casa para que pudiera escolarizarme normalmente.

Sirva este artículo sobre las abuelas para ofrecerles un homenaje también a ellas, Victoria y Francisca, mis abuelas, que siempre llevaré en el recuerdo y en el corazón.

Bibliografía

- Tubert, Silvia (1996). Figuras de la madre. Cátedra.
- Schaefer, Carol (2006). La voz de las trece abuelas. Ancianas indígenas aconsejan al mundo. Luciérnaga.
- Cánovas, Gemma (2010). El oficio de ser madre. Paidós.
- Freixas, Anna (2015). Abuelas, madres, hijas. Icaria
- Guijarro, Antonio (2004). El síndrome de abuela esclava: Pandemia del siglo XXI. Grupo Editorial Universitario, Granada.
- Shinoda Bolen, Jean (2006). Las diosas de cada mujer: una nueva psicología femenina. Kairós.
- Shinoda Bolen, Jean (2004). El millonésimo círculo. Kairós.
- Frediksson, Marianne (2011). Las hijas de Hanna. Salamandra.

DE PODEROSAS a temerosas*



Mercedes Pérez-Fernández
Médica internista jubilada

Juan Gérvas
Médico general rural jubilado
Equipo CESCA <http://equipocesca.org/>

Caso clínico

Juana y Lorenzo son médicos jubilados. Al dejar de trabajar han empezado a cumplir algunos de sus sueños, como estudiar antropología en la Universidad Nacional de Educación a Distancia y ruso en la Escuela Oficial de Idiomas. Ahora todo lo ven en el aire pues su única hija, Carmina, está embarazada por primera vez (espera mellizos a los 45 años, tras un largo proceso de fertilización in vitro). Cuento con vosotros, les ha conminado Carmina al comunicarles su situación, Ya sabéis que mi trabajo es muy exigente. Juana y Lorenzo están desconcertados, no comprenden muy bien por qué pero temen que su jubilación cambie de rumbo. ¿Nos convertiremos en esos abuelos a jornada completa que dedican seis horas diarias a los nietos, más por obligación que por devoción? También se preguntan si esto del embarazo tardío de su hija es un ejemplo de "razón instrumental". Por todo ello deciden que van a estudiar el papel de las abuelas en la evolución humana.

Cuatro cuestiones previas

1. **¿Qué porcentaje de la salud depende de los médicos?** Poco, en torno al 10% en el conjunto de la población. Lo más importante es la genética y el "ambiente" (los determinantes sociales como educación formal, vivienda sana, trabajo seguro, redistribución de la riqueza, democracia, etc.). Es decir, la geografía es el destino y nuestra salud depende de dónde y cuándo hayamos nacido no de los médicos.
2. **Al comenzar el siglo XX la expectativa de vida era de 40 años. ¿Quiere eso decir que no había ancianos?** No. Quiere decir que la mortalidad infantil era altísima, al nacer era muy probable morir en la infancia, pero tras sobrepasar ese umbral lo clave era de nuevo el "ambiente". Y sí, sí había ancianos; de hecho es típico de la especie humana la gran proporción de ancianos en la población.
3. **¿Qué significa eso de que "somos el producto del embarazo de nuestra abuela materna"?** Que los óvulos de nuestra madre se formaron durante su estancia en el útero de su madre. Así pues, todo el material procedente de nuestra madre se generó durante su estancia en el seno

del vientre de nuestra abuela materna. Ese material incluye también las mitocondrias (los orgánulos de las células que son fundamentales en la producción de energía) que se transmiten a través de las mujeres a todos los humanos desde "la primera Eva". Mientras el espermatozoide que se unió al óvulo de nuestra madre lo produjo nuestro padre horas antes de la concepción.

4. **¿Cómo se mide el éxito biológico?** Lo clave para la materia viva es lograr reproducirse, pero no basta con tener hijos, pues estos tienen que ser fértiles. El éxito biológico es tener nietos. A través de los nietos se perpetua el material genético de los abuelos.

¿Qué tipo de mamíferos somos los humanos?

Los humanos somos mamíferos placentarios; es decir la especie humana tiene fecundación interna y el embrión crece dentro del útero alimentado a través de la placenta. Como mamíferos, tenemos temperatura constante (somos homeotermos), tres huesecillos en el oído medio, músculo diafragma, pelos, y glándulas sebáceas; algunas de estas evolucionan a mamas que permiten producir leche para alimentar al cachorro humano.

Son características peculiares de la especie humana el andar y correr de pie. Andar de pie liberó las manos en una compleja interacción con el desarrollo del cerebro pero creó problemas durante el parto, en la fase de expulsión. El lenguaje es también característica humana esencial y se transmite como parte de la cultura de la familia y de la "tribu", durante la primera infancia. Lo característico de la cultura de la especie humana es la solidaridad, la cooperación, el altruismo y la consideración que otorga dignidad al humano sólo por el hecho de serlo.

En la especie humana la infancia es prolongada, requiere años para que el niño pueda vivir por sí mismo; también es característica la presencia de ancianos; así, si se estudian cráneos fósiles, se puede demostrar que la evolución se acompañó del incremento del porcentaje de ancianos (10% entre los australopitecos, 20% entre los hominos primitivos, 33% entre los neandertales y 68% entre los homo sapiens).

Respecto a las hembras de la especie humana, las mujeres tienen mamas permanentes, mantienen una fertilidad constante sin periodos de celo y, tras la menopausia, pasan casi un tercio del total de sus vidas siendo estériles (entre los 50 y los 75 años).

¿Qué es la senescencia reproductiva brusca?

Senescencia es envejecimiento, y generalmente es un proceso suave. Por ejemplo, la senescencia somática general es progresiva, suave, y si comparamos una mujer de 75 años con una de 20, la anciana tiene 90% del metabolismo basal, 85% de la actividad cerebral, 70% de la capacidad cardiovascular y osteomuscular y 50% de la capacidad respiratoria. Por contraste, su fertilidad es nula, 0%.

La senescencia reproductiva brusca con la menopausia, en torno a los 50 años, es característica de la especie humana. Y esto no es consecuencia del desarrollo socioeconómico pues se puede demostrar que sucede desde hace cientos de miles de años y en muchas sociedades muy diferentes. En general las mujeres postmenopáusicas son un tercio del total de las mujeres y viven hasta los 70 y 80 años.

La imposibilidad del embarazo a partir de una edad concreta, y el vivir muchos años después, no se ve en otros primates, que tienen hijos casi hasta la fecha de su muerte. En los machos humanos la senescencia reproductiva es progresiva, suave, y decae poco a poco la calidad y cantidad de espermatozoides. Bien dice el refrán que "el hombre pierde antes el diente que la simiente".

¿Qué ventajas tiene esta senescencia reproductiva brusca de las mujeres?

Las niñas nacen con una reserva ovárica en torno al millón de óvulos, pero a los 40 años apenas les queda un 3% de ella. A lo largo de la vida de una mujer sólo maduran unos pocos, en torno a 400, y los demás se van atrofiando. No sabemos el porqué de esta senescencia reproductiva brusca en la especie humana. Para dar respuesta a esta cuestión surgió en los años cincuenta del siglo XX la "hipótesis de la abuela": la evolución habría favorecido este largo periodo de vida sin fertilidad porque facilitaba la supervivencia de los nietos, o sea, el éxito biológico de transmitir material genético propio a las siguientes generaciones. A la mujer madura le "renta" más "invertir" su tiempo y conocimientos en ayudar a sus hijos en la crianza de sus nietos, que tener ella misma más hijos.

Esta conducta intergeneracional es un cambio muy llamativo



pues lo habitual en otras especies es que las hembras jóvenes ayuden a las maduras, que son líderes pero siguen reproduciéndose. El cambio que implica la "hipótesis de la abuela" sólo se justifica si consigue una gran ventaja evolutiva.

Los hijos de la mujer madura suelen tener menos salud que los hijos de la mujer joven y, sin la senescencia reproductiva brusca, la mujer madura tiene menos expectativa de vida para cuidar de ellos. Por otra parte, la mujer joven dedica un enorme esfuerzo a la crianza en los dos primeros años de vida de un hijo, de forma que no le es fácil cuidar de otros hijos previos de mayor edad, que aún no superviven por sí mismos. Si la abuela invierte su tiempo y sus conocimientos en ayudar a la crianza de los nietos, la joven puede lograr tener más y que supervivan más tiempo.

El desarrollo humano tiene mucho que ver con la alimentación y por ello en la evolución fue clave la actividad femenina de recolección de semillas, frutos y tubérculos, ya que producía un aporte más previsible y constante que la azarosa caza a la que se dedicaban los varones. La senescencia reproductiva brusca libera a la mujer de la carga de criar a los propios hijos y facilita que su actividad ayude a la alimentación de la tribu en general y de sus nietos en particular. Y no es sólo conocimiento para encontrar alimentos sino también para transmitir cultura; es decir, solidaridad, cooperación, altruismo y dignidad. Todo ello se engloba en la sabiduría de la abuela que le daba prestigio y autoridad. Conviene tener en cuenta que la abuela materna transmite la misma cantidad de material genético a los nietos de ambos sexos pero la abuela paterna transmite más a las niñas que a los chicos. Es decir, la abuela materna tiene el "mismo interés en el éxito" de todos sus nietos mientras que la abuela paterna en teoría tiene más interés por el éxito de las nietas.





¿Qué hechos confirman la “la hipótesis de la abuela”?

La hipótesis de la abuela es sólo una teoría, pero hay muchos hechos que la avalan.

Por ejemplo, entre las orcas las hembras son dominantes y muchas manadas son matriarcales. Las hembras comienzan a reproducirse a partir de los 15 años hasta los 30-40, con una esperanza de vida en estado salvaje de hasta 90 años. Durante el periodo de senescencia reproductiva total, asumen el rol de “abuela», protegiendo a las crías y compartiendo su experiencia sobre cuándo y dónde encontrar alimento, lo que incrementa las posibilidades de supervivencia del grupo. De hecho, si muere la abuela se triplica la mortalidad del grupo, por falta de alimentos.

En las tribus cazadoras-recolectoras (hadza, tsimana, ache) se ha podido demostrar la alta eficiencia de la abuela en la provisión de una nutrición saludable a sus nietos. Y se ha demostrado que la presencia cercana de la abuela añade décadas de vida; si se trata de la abuela paterna el impacto es menor. En un estudio se agruparon resultados de poblaciones de Alemania, Canadá, Etiopía, Japón, Gambia, Malawi y Reino Unido, con datos que abarcaban desde el siglo XVII al XXI y que demostraban la asociación entre la presencia de la abuela y la mayor supervivencia de los nietos (el impacto iba disminuyendo con la distancia hasta ser nulo a los 200 km).

¿Cómo es en la actualidad (siglo XXI) todo esto de la importancia de la abuela?

Nada como el retrato en una noticia periodística: “Carmen Mínguez deja de comer. Vomita. La hija, que vive con ella, se alarma ante la visión de la madre viuda de 91 años. Aletargada, tumbada todo el día. Lleva un parche de opiáceos para los dolores de huesos y toma ocho pastillas diarias. Dos para el colesterol, una para la tensión, un protector de estómago, un antidepresivo, una pastilla para dormir, otra tipo aspirina y un calmante”. Es decir, Carmen Mínguez está empastillada, en tratamiento con medicamentos innecesarios y peligrosos; por ejemplo, los parches de opiáceos para los dolores de huesos que llevan fentanilo, 100 veces más potente que la morfina, y sólo están indicados para el dolor incoercible en pacientes

con cáncer. Pero no es Carmen Mínguez en concreto pues en España 1 de cada 3 mayores de 65 años toma de media 5 medicamentos diarios. Los ancianos están empastillados, y en muchos casos innecesariamente, con los consiguientes efectos adversos.

Carmen Mínguez vive con su hija pero viven solas el 30% de las mujeres y el 18% de los varones mayores de 65 años. A 1 de enero de 2018, en Madrid más de 160.000 personas mayores de 65 años vivían solas. La soledad no deseada es perjudicial para la salud.

Por otra parte, vive en residencias-asilos el 5% de los ancianos. Como contraste, en España viven de la pensión de los ancianos casi 300.000 familias con todos sus miembros en situación de desempleo.

Los estudios clínicos justifican la importancia de la abuela para cuidar a los nietos, al igual que la sabiduría popular: “[el estado ideal de un niño] con la abuela y sin escuela”. Los alimentos preparados en casa son más nutritivos y sanos que los de preparación industrial y los remedios de la abuela, como la miel para la tos, tienen eficacia probada científicamente, etc.

Sin embargo, la Pediatría ha secuestrado la salud infantil y son los pediatras, no la abuela, quienes certifican si la joven madre da bien de mamar, si el niño se desarrolla normalmente y si el niño está sano (las “revisiones del niño sano”, que carecen de fundamento científico). Los médicos, que deben saber de enfermedades, han expandido su campo y ahora dedican sus esfuerzos a la salud, expropiándola y dejando inermes a las abuelas, que requieren angustiadas consulta médica ante situaciones que saben resolver sin necesidad alguna de profesionales sanitarios.

Con la expropiación de la salud se produce un triple daño: 1/ biológico, por los efectos adversos de las intervenciones médicas, 2/ social, por medicalizar la vida, y 3/ cultural, por destruir valores que ayudan a vivir al enseñar a convivir con los inconvenientes de la vida.

Síntesis

La abuela ha pasado de sabia, poderosa, respetada e independiente a temerosa, perdida en los vericuetos tecnológicos, sin ni siquiera autoridad para definir la salud de los nietos, empastillada y enclaustrada-sola. Es hora de reclamar el papel que la evolución ha dado a la abuela (y a la mujer en general).

* Texto completo + referencias en: Acta Sanitaria, 7/12/2019 <https://www.actasanitaria.com/las-abuelas-de-la-prehistoria-al-siglo-xxi-de-poderosas-a-temerosas/>



Esperança Aguilà Ducet
 Escritora y abuela
aguila37@gmail.com

LA TEXTURA DEL TIEMPO



Mi nieto mayor que tiene ocho años me preguntó en una ocasión mientras me abrazaba y ponía esa cara pícaro que le sale cuando hacemos juegos de palabras y adivinanzas, *Àvia, ¿por qué eres mi àvia? Porque tu madre que es mi hija me ha hecho este regalo*, le dije. Eso es para mí ser abuela, un regalo, pero también una segunda oportunidad. Si miro atrás, y me detengo en la etapa de la crianza de mis hijos, me veo atrapada entre el trabajo en el hospital, la crianza y mi azarosa vida sentimental, yendo de un lugar a otro angustiada porque no llego a esto o aquello.

La última vez que abrí las cajas donde guardo las fotografías de mis hijos cuando eran pequeños, estaban a punto de hacerme abuela por vez primera. En un momento de nostalgia, busqué aquellas que los mostraban en esas edades en que dependen absolutamente de ti y me entretuve mirando sus caritas redondas, sus cuerpos rechonchos y sus miradas transparentes y confiadas. Enseguida se me formó un nudo agrídulce en la garganta y se me aflojó el cuerpo como si acabara de luchar contra un vendaval, me quedé recostada en el sofá con las fotografías a mí alrededor, añorando su olor, su piel tersa y cálida, sus abrazos, sus manitas sucias, añoré el tiempo que no pasamos juntos, los momentos en que me reclamaban, para jugar, para contarme algo, qué se yo, cosas sin importancia piensas cuando ocurre, Ahora no puedo cariño, y ¡zas! el momento pasa y ya no vuelve más. ¡Qué rápido habían pasado los años! En fin, no lo he vuelto a hacer, no he vuelto a abrir esas cajas, ahora tengo a mano las fotografías de mis nietos, pero la pregunta que trajo aquel huracán, que se había colado en mi sala para dejarme arrasada durante unos días, se quedó conmigo: ¿Disfruté a mis hijos lo suficiente? Así que me tomé la venida de mi primer nieto como una segunda oportunidad. Lo ha sido y lo sigue siendo ahora que ya tengo dos, porque de una forma sorprendente, yo que soy una mujer inquieta, con tendencia a la ansiedad y a la impaciencia, consigo transitar por la serenidad en mi ser abuela, con bastante frecuencia. Los nietos son unos testigos despiertos y lúcidos que te recuerdan quién eres y dónde es-

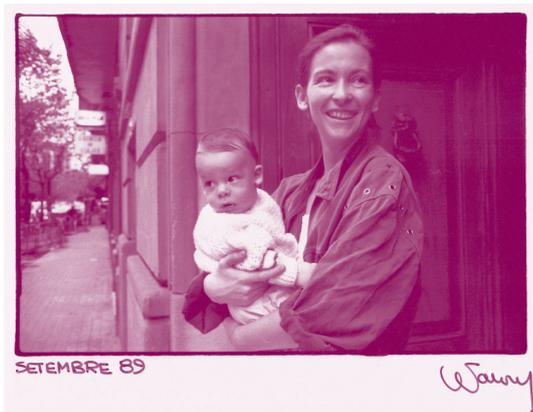
tás ahora, qué puedes hacer y qué ya no puedes ni podrás, te colocan siempre en el presente, el lugar donde habitan los niños con total naturalidad, y esa presencia constante en el presente, ya lo sabemos, desaloja la ansiedad.

En algún momento, después de cumplir los sesenta años, de ser abuela y jubilarme, me he hecho mayor. Junto a esta revelación, ser vieja, se ha instalado en mí una imagen, la del mundo sin mí, así, sin más, una imagen poderosa que no queda más remedio que aceptar como se suele hacer con las cosas inevitables. No quiero decir con esto que quiera dejarlo, me gusta creer que estoy en la niñez de la vejez, no he cumplido los setenta y tal vez llegue a los noventa como mi madre y sus hermanas. Mientras pueda seguiré con mi vida, el activismo no se deja colgado en la percha como el abrigo en verano, se lleva en la sangre y en el alma toda la vida, puede cambiar el modo en que una lo transmite, adoptar una forma más pausada, o más sutil, pero ahí está. Yo decido si ejerzo de abuela, o de activista, de terapeuta de reiki, de senderista, o de lo que sea y me siento cómoda en mi elección.

Por fin sé que de nada sirve correr más deprisa que las aguas de la propia vida, ahora percibo en el tiempo otro volumen, otra textura, aunque lo siento correr, yo ya no puedo hacerlo, ni siquiera para coger el autobús o el tren, las piernas no me sostienen como antes, voy por ahí con los cabellos blancos que mis nietos admiran, los dorsos de las manos llenos de manchas, *"porque eres viejita"* dicen, y el sujetador un poco más suelto porque es más cómodo, he aprendido a ver crecer la hierba y puedo observar la vida en general y a mis nietos en particular, sin prisas.

TRATANDO DE NARRAR LO EXTRAORDINARIO

una abueLa en un parto-en-casa



Margarita López Carrillo

<https://paulinaausterra.blogspot.com/>

Por dónde empiezo...

Isidro, mi hijo, me llamó a las once de la noche, y ahí que me fui cargada de comida (me había pasado el día cocinando, sobre todo para despistar la angustia de la espera). Llamé un taxi; con los nervios casi se me vuelca todo lo del cesto en el coche; comprobé el piso antes de llamar al interfono pero apreté otro timbre. ¡Dios mío!, pensé con desesperación, ¿conseguiré llegar a la casa y comportarme con un mínimo de normalidad? (me imaginaba tropezando, rompiendo cosas con las manos incontrolables,...)

Cuando entré reinaba la penumbra; la única lámpara encendida estaba velada con un pañuelo anaranjado. Natalia estaba desnuda tumbada en el sofá, respiraba profundamente, concentrada (según me explicó Isidro a media voz), tratando de entrar en cada contracción como en una ola, tratando de no sufrir, de no tensarse, de dejarse ir con ella, de dejarla pasar, de acompañarla sin resistirse hasta despedirla en el fondo de su vientre dolorido. Las comadronas de Titania se habían ido un rato para dejarlos solos, para que ella pudiera, en la intimidad, en la confianza absoluta en Isidro, encontrar la manera, su manera, de lidiar con ese mar cada vez más embravecido.

Isidro estaba en el extremo del sofá; le acariciaba las piernas, el vientre, le susurraba palabras de ánimo, la acompañaba con toda su atención y su presencia. Una música suave, que

salía de un portátil en un rincón, daba a la escena el último toque de sueño largo y extático.

Me calmé de golpe. Fue como cuando te incorporas a una danza que otros ya están bailando: coges el paso, entras en el ritmo, te unes, te acompasas. No tenía que hacer nada más. Comprendí que mi sola presencia a Natalia le servía.

Luego, tal vez al cabo de una hora, aunque el tiempo se convirtió en algo espeso como el aire húmedo que sofocaba la noche, todo cambió. Volvieron las Titánias. Vi la preocupación en sus ojos: Natalia llevaba muchas horas de contracciones dolorosas y apenas había dilatado cuando le habían hecho el último tacto antes de irse, un par de horas atrás. Delicadamente me susurraron que si en el próximo tacto no se apreciaba un progreso significativo, no habría más remedio que ir al hospital porque su cuerpo mostraba ya signos de agotamiento. Entre tanto Natalia se había levantado, de repente necesitaba moverse, andar, aullar por el pasillo. La mujer doliente del sofá se había transformado en una hembra poderosa, un hermoso animal, parecía más alta, lo llenaba todo.

En pequeña asamblea, se decidió retrasar ese último tacto definitivo un poco más. Ahora sé que estrictamente sólo pasó una hora, pero la angustia y el desánimo -porque ni siquiera las Titánias con toda su experiencia se atrevían a interpretar el cambio de actitud de Natalia como un signo seguro de que la dilatación había cogido ritmo por fin-, iban atrapándonos a todas, una a una, y a Isidro, y casi casi pero no, porque su intenso trabajo la mantenía en pie de guerra sin aceptar rendirse ni un poco, a Natalia. "Si hay que ir al hospital, vale, pero esperemos a que se haga de día" -decía mientras deambulaba por el pasillo como una magnífica fiera enjaulada.

Horas más tarde, cuando todo hubiera acabado y las comadronas y yo nos dirigiéramos exhaustas y felices de madrugada, como atletas agotadas tras la victoria, por las calles desiertas del Guinardó hacia el metro, pensaría, a la luz de cómo había ido todo, que realmente cada parto debía ser único, como ellas no se cansaban de repetir, un todo imprevisible, con un ritmo y una duración propia que se resiste

a adaptarse a ninguna pauta. Pero de momento, nos atenazaba la incertidumbre.

A eso de la una y media, Pepi anunció que ese tacto objetivador implacable, que podía acabar de un plumazo con las ilusiones de esa pareja tan joven y tan entregada, con ese proyecto preparado con mimo, el de parir a su hijita en su propia casa, no se podía postergar más. Ella, (ellas) eran las profesionales, las responsables de poner ante sus ojos obstinados los límites de lo posible, cuando la realidad reclama su presencia frente al deseo. Natalia, mucho menos enajenada de lo que sus bandazos y alaridos -posturas imposibles contra los muebles y las paredes, buscar alternativamente los ojos de una, las manos de otro cuando una nueva acometida la empujaba contra los límites de sí misma- pudieran hacerlos pensar, se tumbó rápidamente para dejarse tocar, deseosa de salir de dudas, de saber si todo ese dolor extenuante estaba siendo útil (me contó al día siguiente que hubo un momento en que dijo, "No puedo", y que en ese instante pensó, "Mira, ya lo he dicho; me habían contado que todas las mujeres en algún momento del parto lo llegan a decir; pues bien, este ha sido mi momento").

Pepi se puso el guante, se untó los dedos de gel. Había ternura en sus gestos y también solemnidad, parecía una sacerdotisa en pleno ritual. El tiempo, hasta ese momento extraordinariamente lento y rápido a la vez, se detuvo como expectante: el aire tan húmedo y caliente, la espera tan larga, el temor a la desilusión tan grade... Desde mi lugar, una especie de taburete bajo, ancho y largo cubierto con una colchoneta (luego supe que era una silla de parto que las Titánias habían llevado por si era útil), en el rincón donde me había instalado hacía un rato para no estar en medio, para dejar que Natalia buscara libremente sus apoyos, para que sintiera mi amor cuando nuestras miradas se cruzaban, para que las que sabían mejor que yo lo que estaba sucediendo y lo que podía ayudarla no tropezaran conmigo en aquella casa tan pequeña en la que África nos había congregado (seis personas y una gata moviéndonos como fantasmas en la penumbra sofocante de la noche de agosto), leí, o quizá lo he interpretado después a la luz de lo que ya sé, el desconcierto en la cara de Pepi. Cada persona se sorprende como es: Pepi no puso



cara de sorpresa, no exclamó, sólo pareció concentrarse más, enlentecer un poco más sus gestos. Extrajo delicadamente los dedos y dijo con voz casi inexpressiva: "Estás mucho más dilatada de lo que esperaba". La idea caló en Natalia (seguramente, con rapidez, aunque en mi recuerdo, toda esa escena transcurre a cámara lenta), que gritó, "¿Mucho?, ¿cuánto?". "Ocho centímetros", contestó Pepi casi incrédula mientras se arrancaba el guante y miraba a sus compañeras que de golpe salían del estupor. Y Natalia, concreta y precisa, con entusiasmo y a la vez como preguntando, "Entonces, ¿ya está?". "Sí, pero te quedan dos centímetros", le respondió Pepi mientras el aire se volvía ligero, la penumbra acogedora y el mundo ancho y alegre.

"Vas muy bien, sigue haciendo lo que estabas haciendo", le dijo Tere como temerosa de que todo volviera a detenerse si Natalia perdía la concentración. Pero su cuerpo ya estaba lanzado. "Tengo muchas ganas de empujar". "No, aún no, que podrías hacerte daño". "Pero ¿qué hago?, no soy yo, es el cuerpo que empuja!". "Nada, deja que el cuerpo haga pero tú no aprietes". "Es que esto ya está aquí, no puedo retenerlo, creo que está a punto de salir" "No, eso es imposible, te quedan dos centímetros".

De golpe, todas estábamos en movimiento, había alegría, prisa. Natalia e Isidro vieron con entusiasmo cómo Pepi y Tere empezaban a hacer los preparativos para recibir a la niña: la perita para succionar las mucosidades de la boca (y no sé cuántas cosas más que yo no comprendía pero seguro que ellos sí porque se habían preparado a fondo), mientras Yanina, la tercera Titania, miraba fijamente a Natalia y comprendía que, por extraordinario que pareciera, sus ganas de empujar eran auténticas -que tal vez en su proceso de dilatación tan atípico en que nada se había movido durante horas y horas y luego se había desencadenado como una presa que revienta, era posible que aquellos dos centímetros ya se hubieran borrado un minuto después de medirlos-, y decidía seguirla y se unía a Isidro para escoltarla, en sus cada vez más lentos desplazamientos, hasta el baño donde Natalia se dejó resbalar por fin hasta quedar en cuclillas sostenida por Isidro que la sujetaba por las axilas, encajados entre la taza y la pared de la ducha, en un mudo, Aquí me quedo, y mientras yo, que era la única desocupada, me recuerdo como una sombra que sigue a los protagonistas, o como una cámara que nadie nota, sólo sé

COSAS QUE NOS PASAN

hablo con mi hijo

**Margarita
López Carrillo**

Hablo con mi hijo de los entresijos de la crianza: de libros sobre el desarrollo del bebé, de sus dudas sobre qué y cómo hacer esto y lo otro, de los cambios que la paternidad está operando en él, en su perspectiva de la vida, en su perspectiva sobre sí mismo. Hablo con él de estas cosas con naturalidad, porque es nuestra forma de conversar desde hace tiempo, en pie de igualdad: es un adulto y como tal me parece que a veces yo sé más que él sobre algo y a veces él me muestra algo que yo no sabía.

Me habla de la clausura de la etapa de juventud con su desorientación y sus heridas abiertas, de la necesidad de tomar las riendas, de empezar una nueva vida ahora que una vida nueva crece ante de sus ojos, entre sus brazos, en el centro de su propia vida. Vuelvo a pensar lo que descubrí cuando él nació, que la maternidad-paternidad, si la puedes aprovechar, es una segunda oportunidad, es como una mudanza, una oportunidad de cambiar muebles, tirar trastos, habitar otras paredes, cambiar de vistas.

Hablo con él de estas cosas y a la vez no dejo de tener entrañablemente presente aquella época en que era yo la que buscaba libros sobre bebés y la que me hacía todas esas preguntas y observaba con sorpresa los cambios que la maternidad provocaba en mi forma de ver la vida y de verme a mí. Vivo este presente con naturalidad y a la vez con la sensación de algo extraordinario. Él era el objeto de mis cavilaciones y mi entusiasmo y ahora es él quien me habla de eso mismo.

Una vez más me doy cuenta de que cuanto más intensa es la vivencia menos le afecta el paso del tiempo, más se resiste a convertirse en pasado, más permanece en un presente flotante, permanente. Mientras hablamos, ese pasado que no pasa se proyecta en la habitación, nos envuelve aunque sólo yo pueda verlo. Mientras hablamos, hay dos criaturas pequeñas deambulando a nuestro alrededor.

que estaba ahí cuando Yanina se agachaba ante Natalia y comprobaba que era cierto, que algo pugnaba por salir de la vulva dilatada, y yo me apartaba como flotando para dejar al grupo desplazase pesadamente los escasos tres metros que les separaban del sofá de la sala donde habría más espacio, le estaba sugiriendo Yanina dulcemente, porque el baño era demasiado pequeño para nada.

Isidro volvió a sentarse en el borde, ahora del sofá, y volvió a sostener por las axilas a Natalia que, con las piernas dobladas y abiertas, parecía mirar como hacia dentro de sí misma, con la cara sudorosa e intensamente absorta en eso que avanzaba hacia afuera de ella, eso que empujaba por su cuenta y que ni ella ni Isidro veían, hasta que Pepi puso un espejo con soporte en el suelo ante ellos para que pudieran ver, justo a tiempo, cómo nacía su hija.

Y no sé cómo, porque era como si no tuviera cuerpo, yo estaba allí delante viéndolo todo en primer plano; un privilegio. Y vi eso, que luego Isidro describió, con su humor característico, como un aguacate que iba separando poco a poco los labios hinchados de la vulva, y no podía apartar los ojos como abducida y a la vez diciendo por dentro: "Dios mío, ¿es así?, ¿es así cómo ocurre, así de extraño, de extraordinario?; esto que es nacer ¿se hace así?; y si es algo cotidiano que el cuerpo de miles y miles de mujeres realiza cada día ¿por qué me está pareciendo un milagro?"

Primero el aguacate, que era en realidad la coronilla surcada de rallas negruzcas de pelo mojado, se convirtió de repente

en una cabecita y a renglón seguido un ser humano completo, diminuto y perfecto estaba ante mí. Un ser de un blanco luminoso como de otro planeta, un ser divino (eso es exactamente lo que sentí), una vida nueva viniendo a visitarnos desde no sé qué remoto reino.

Y África ya estaba aquí.



LOS NIETOS ME LA SUDAN pero me hacen feliz

María Elena Cuyàs Robinson
Abuela veterana



Han pasado muchas cosas desde que Margarita me sugirió que escribiese algo relativo a las abuelas, entre las que me cuento. La única cosa que se me ocurrió fue el título. "Los nietos me la sudan" y le gustó. En esta etapa de mi vida el mundo en general, y el que me rodea en particular, me ha hecho edificar un muro impermeable insonorizado para evitar que nada ni nadie me amargue la vida.

Reconozco por mi parte que es muy poco "solidario" (una palabra que todo el mundo se atreve a utilizar de forma amenazante), pero no quiero cabrearme más de lo inevitable. Gracias a vosotras, chicas jóvenes guerreras (sé que algunas ya no sois tan jóvenes, pero actuáis como tales) me mantengo informada de buena fuente, me ayudáis a mantenerme viva y a pensar que la vida aún vale la pena aun sabiendo que pronto voy a morir.

Voy al grano. Me enteré de lo que iba la vida a los 20 años cuando parí por segunda vez. La primera fue un niño. La segunda una niña. A los 4 meses me aseguraron que no llegaría al año. Aquí me di cuenta de lo que iba el tema. Vivió 37 años y nos dio una lección que no se aprende en ninguna universidad. Cuando mi hijo mayor me convirtió en abuela antes de cumplir 50 años yo aún tenía dos hijas veinteañeras y una chica y dos chicos adolescentes. Para mí fue un juego continuado (a pesar de mi edad no dejo de jugar, aunque sea sola, como ahora). Sé que lo que digo puede parecer frívolo y poco "solidario" pero era una niña cuando me enseñaron que para lavar bien los calcetines hay que darles la vuelta. Lo he aplicado a la vida y me funciona.

Otra cosa que funciona muy bien, en especial con las nietas y nietos, es conservar viva la curiosidad para empaparte de lo nuevo que aportan a tu vida y hacerlo tuyo, cambiando los puntos de vista que te parecían inamovibles. Cuando una nieta me habla del poliamor me intereso mucho por el tema y pienso en lo bien que se lo está pasando. No se me ocurre darle consejos porque el día que las cosas le vayan mal, no podré ayudarla porque no vendrá a cobijarse en mis brazos. Es evidente que muchas veces cuando tus nietas (y nietos también) se van de tu casa y te dejan sola después de una comida con confidencias, vas a tener que usar tus mejores mecanismos de defensa para poder dormir esa noche. Por supuesto no puedes compartir nada de lo que se cuece en estas comidas con sus padres, y esto cuesta. Soy afortunada porque tengo 15 nietos y 5 aún no han llegado a la adolescencia.

La relación con mis nietos ha sido diferente de la que tienen muchas de mis amigas que se preocupan por su educación, su salud y comparan lo que hacen los padres con lo que ellas hacían con sus hijos. Yo con mis nietos he hecho siempre lo que me ha apetecido y si alguna vez los han dejado a mi cuidado no he aceptado órdenes. No me he sentido, ni me siento, responsable de ellos. Los acepto como son y trato de hacerles la vida lo más agradable posible. Tengo uno de 12 años al que le encanta venir a dormir conmigo porque duerme en mi cama a pesar de mis ronquidos. Es el mismo que cuando tenía 8 años, al negarme yo a hacer algo y excusarme diciendo, "ya soy vieja para esto", me dijo convencido, "ya, pero eres una vieja con clase". Hice lo que me pedía, claro.

Para mí lo de abuela va muy unido a la vejez. Me siento vieja y saco ventaja de mi situación. Reconozco que es algo raro estar orgullosa de ser vieja, pero me hace sentir agradecida de estar viva y al mismo tiempo convencida de que muy pronto ya no voy a estar aquí y vale la pena pasarlo lo mejor posible. Hablo mucho de la muerte con mis nietos. La muerte para mí es una persona muy viva en mi vida que no me asusta ni me intriga. Simplemente está ahí ayudándome a ser feliz. Hace unos días, mi último nieto, que en Navidad cumplirá 5 años, cuando con mi excusa de siempre le dije que no podía hacer algo porque era viejecita, me dijo muy contundente, "tú no eres una viejecita, tu eres una abuelita". Dándole vueltas al tema he llegado a la conclusión de que mis nietos me hacen muy feliz pero no los necesito. Está claro que sé que están y puedo contar con ellos y que cuando quiero puedo verlos pero es un sentimiento muy diferente a todos. No me siento responsable, no me acerco a ellos de forma generosa y desinteresada, no. Me interesan por lo que me dan, los acepto como son y no trato de aparentar nada. Los disfruto y punto. Por supuesto que he pasado momentos duros en los que era difícil conseguir una sonrisa, pero los hemos superado juntos y he crecido con ellos.

Hoy me ha llamado mi hija para explicarme que su hija de 16 años, que ha empezado el bachillerato en un instituto nuevo, ha llegado contentísima porque tiene tres amigas divertidísimas que van vestidas muy raras (a ella le gusta vestir raro) y fuman. "A l'Abue le encantarán", le ha dicho a su madre. Mi hija no ha hecho comentarios, pero sé lo que ha pensado. Yo fumo.



Silvia Adela Kohan
Escritora y abuela

ABUELAS transmisoras de historia

Yo no tuve abuelas ni abuelos y lo lamenté siempre. Percibía en mi infancia -y también después- que no era un vínculo más, que era mágico para muchos. Necesité escribir dos libros para inventarme unos abuelos. Un dato que tenía era esta frase de mi abuelo León: "uno duerme como se hace la cama". La convertí en el hilo conductor de mi vida y la coloqué como epígrafe en *Qué es lo mejor de ser abuelos*. Pero gracias a mis hijas, tengo seis niet@s, cinco chicos y una chica -que ya tienen entre 20 y 11 años-, a los que intento resultarles mágica. Al menos, me dicen que soy una abuela especial. Con la llegada de cada uno o una, sentí que mi lugar en el mundo adquiriría una dimensión tridimensional. Inicié aquel libro con las respuestas de los tres mayores, que tenían entonces entre 4 y 5 años, a la pregunta, ¿qué son los abuelos para ti?

Dijo Luca: *"los abuelos son unos compañeros de juegos que no conocen los juegos, pero tienen muchas ganas de aprender"*.

Dijo Tomás: *"los abuelos se parecen a Papá Noel, no solo porque traen regalos sino porque vuelan"*.

Dijo Nahuel: *"los abuelos son los que dan más besitos"*.

De alguna manera, los nietos me han permitido subsanar los errores y cubrir las lagunas que había cometido con mis hijas. Sí, lo he hecho mejor. Puesto que a mis hijas no les dediqué la misma atención, ni les dije, tanto como me hubiera gustado, que las quería mucho. Ahora, a través de mis nietos les hago llegar mi amor. Trato de adaptarme a ellos en lugar de tratar de que ellos se adapten a mí, y me ha dado muy buenos resultados. A la vez, como el centro de mi vida ha sido la escritura, siempre les he estimulado para que escribieran y, tanto los cinco chicos como mi única y altísima nieta, son buenos contadores de historias. Supongo que esta es otra función de la abuela: enseñarles de modo sutil lo que una mejor sabe, y fomentar el diálogo. Actualmente, dialogar con cada uno de ellos (cuando están disponibles) es para mí un placer inigualable.

Mientras tanto, no dejo de vivir mi propia vida.



Somos transmisoras de la historia

Seguramente, cada abuela tendrá su propia versión de sus momentos a solas con los nietos. Yo podría destacar lo dichosa que me siento cuando están los seis en mi casa y, más todavía, si se quedan a dormir. Cantamos, bailamos, cenamos y hablamos, pura alegría.

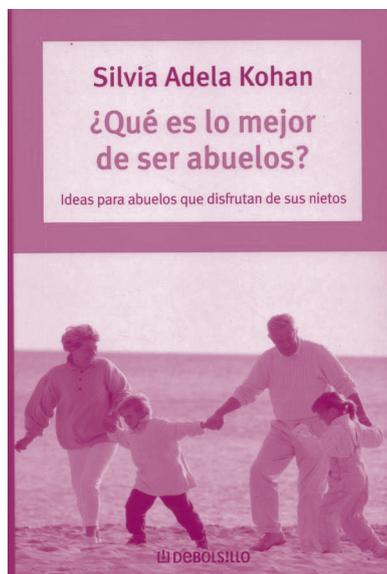
Los nietos disfrutaban oyendo a sus abuel@s hablar sobre la vida de cuando eran jóvenes porque les ayuda a llenar el vacío entre pasado y presente.

La abuela y el abuelo tienen un papel protagónico en la transmisión de los mitos y mandatos, en la construcción de la identidad familiar. Con las anécdotas que narran ayudan al autoconocimiento y la comprensión de cómo y por qué ciertas cosas van cambiando o no. Lo que les cuentan sobre la vida de sus padres cuando eran niños, les provee un sentido de continuidad de la familia y reafirma su identidad.

En este sentido, desde que eran pequeñ@s, les preparo tres o cuatro comidas particulares que en la familia se repiten de generación en generación, y aprovecho cualquier momento para transmitirles vivencias y recuerdos, sin recortarles información y sin adornar el pasado para que parezca perfecto.

Hablarles con el cuerpo

Dice un proverbio hindú que cuando el amor entra por la ventana, el infortunio sale por la puerta. Numerosos estudios médicos confirman la importancia del contacto físico, los masajes, las caricias, los abrazos. Esta forma terapéutica tiene



antecedentes. En la tumba del sacerdote egipcio Ankmahor, que vivió 2200 años antes de Cristo, aparece la imagen de un hombre sentado recibiendo masajes en los pies; para Hipócrates, el "arte médico del frotamiento" debía constituir una herramienta terapéutica efectiva. El Shantala, un antiguo libro hindú, explica

los masajes que las madres hacen a sus hijos antes de dormir y relaja a los niños.

El amor por los nietos, con sus caricias y abrazos, tiene la misma carga que el amor platónico que, según Ortega y Gasset: *"se caracteriza por contener dos ingredientes: el sentirse encantado por otro ser que nos produce ilusión íntegra, y el sentirse absorbido por ese amor hasta la raíz de nuestra persona"*.

El amor siempre vigoriza.

La abuelitud elegida

Evidentemente, ejercer la abuelidad (o la "abuelitud", más cercano el término al de "juventud") permite establecer con los nietos una relación privilegiada, es una construcción permanente incluso si no se trata de un nieto biológico, lo compruebo con una nieta postiza de ocho años que no tenía abuelas, y un día me dijo que yo le gustaba como abuela y si quería ser la suya. Por supuesto que acepté y es muy gratificante. Y a la vez, es saludable. Aporta energía, diversión, creatividad, ternura, obliga a experimentar situaciones inesperadas, nuevos conocimientos, otros puntos de vista, y así permite mejorar las destrezas mentales e influye de modo favorable sobre la salud. En la novela *El mismo mar*, Amos Oz relata así el intercambio de una abuela con sus nietos: *"Todos los viernes me traen a mis nietos. Ella es Aries y él Capricornio, ella me llama Yaya Ti y a él le gusta tirarme del pelo. El viernes por la noche duermen siempre conmigo a ambos lados de mi cama. Yo los protejo de las pesadillas y el frío, y ellos me protegen de la soledad y la muerte"*.

Siendo abuela, descubrí la capacidad de ser otras que habitaban dentro de mí y no sabía, que los nietos tienen varias llaves para descubrir el tesoro que llevamos dentro.

MYS niñas crecen... y yo envejezco.



Leonor Taboada Spinardi
Directora MyS

El orgullo me puede. Han tenido la suerte de nacer y protagonizar la cuarta ola. Han tenido la suerte de nacer en un momento

donde casi todas las luchas que sus madres y abuelas hemos llevado a cabo han avanzado. Cuando ser mujer ya merece respeto.

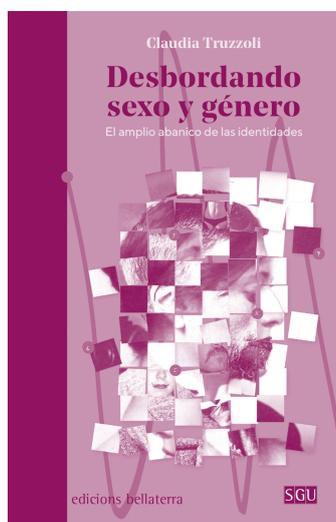
Han aprendido muchas lecciones saludables. Les preocupa el medioambiente. Y en general los derechos humanos- y de las humanas. Saben que tienen que estudiar. Saben cuidarse. No piden permiso para ser quienes quieren ser. No compiten entre ellas. Aman a sus amigas y amigos. Huyen de las relaciones tóxicas. No juzgan las relaciones familiares. No distinguen entre los derechos del sexo de nacimiento y el elegido. No piensan vender sus óvulos. No aceptan la prostitución como imposible de erradicar. No miran porno. La violencia de género y las guerras y las fobias a la inmigración y a la pobreza les preocupan, motivan e indignan.

Y, como es natural, les va la marcha.

No son perfectas, diréis. Claro que cometen errores. Que les toca gozar y sufrir. Claro que el mundo de hoy no es muy amable con la gente joven. Que tendrán retos que afrontar, para avanzar. Pero estoy convencida de que lo harán. Patriarcado y capitalismo, ¡temblad!

Me siento amada y respetada. ¿Qué más puede pedir una abuela? La relación es de ida y vuelta... Ellas tienen mi amor incondicional y yo el ego inflado hasta el infinito.





DESBORDANDO SEXO Y GÉNERO

El amplio abanico de las identidades

Claudia Trúzzoli
Edicions Bellaterra, 2020

Reseña de la autora

Escribí este libro respondiendo a la demanda de información de parte de muchas amigas que ignoraban las cuestiones relativas a estas nuevas identidades, a veces con prejuicios y confusiones.

Sorprendentemente, esa ignorancia es compartida por muchos profesionales que, ignorantes frente al desbordamiento de las identidades binarias clásicas, se encuentran en dificultades a la hora de enfrentarse a las demandas específicas por parte de colectivos transexuales, transgéneros e intersexuales, los cuales aspiran a ser reconocidos en su identidad sentida cuestionando el carácter monolítico de la misma en base a la anatomía y la denunciando, en el caso de los intersexuales, la violencia ejercida frente a su ambigüedad genital por parte del personal médico que opera sus genitales para adecuarlos a un género determinado, sin saber si esa atribución de género les es sintónica.

La falta de información específica sobre el tema afecta incluso a algunas Unidades de Género a las que acuden familias que tienen hijos transexuales para obtener apoyo, información y tratar de encontrar una solución para sus hijos.

Las transexuales sostienen que la identidad genérica está en el cerebro, y se decantan por explicaciones causales más esencialistas. Los transexuales, en cambio, prefieren explicaciones causales más constructivistas, apelando a la sociología y a la cultura que ofrecen modelos estereotipados de género con los que no se sienten en sintonía.

Muchos años atrás, escribí el libro "El sexo bajo sospecha", donde denunciaba el papel, a veces castrador, de los estereotipos de género, en un intento de desligarlos de la anatomía genital, o sea, que el nacer hombre o mujer no lleva consigo la garantía de querer serlo de acuerdo a los estereotipos al uso. Pero dado el aumento del número de sujetos que se definen como transexuales, parece ser que ese despegue de los estereotipos no les es suficiente.

Recientemente (poco después de la publicación del libro que ahora presento) ha aparecido una intensa polémica que enfrenta a ciertos sectores trans muy radicales -los cuales reivindican no sólo ser considerados mujeres sino que la palabra mujer va desapareciendo en sus discursos siendo reemplazada por "personas gestantes" y "personas menstruantes"- y sectores feministas alarmados por lo que consideran un retroceso en la lucha por la igualdad de derechos, que tanto ha costado obtener, y en la denuncia del ejercicio de un poder patriarcal opresivo. Desafortunadamente, cuando escribía "Desbordando sexo y género", esta polémica aún no había surgido.

El sexo no es carne pura sino una metáfora que tendrá para cada sujeto una significación particular. Por eso este ensayo es una llamada de atención a los prejuicios que intentan dar una consistencia rígida a una identidad definida por consenso social, no sólo en cuestiones de género sino de orientación sexual, cuando en realidad el deseo, entendido como energía vital en el sujeto humano, es más amplio que el estrecho margen que le otorgan los estereotipos, los semblantes de género y las etiquetas que definen su orientación sexual. Por tal motivo hay capítulos críticos con la pretendida pureza de la heterosexualidad, cuyas fronteras no siempre son tan alejadas de fantasías homosexuales, otro que trata de las distintas homosexualidades atacando el prejuicio que las coloca uniformemente en la perversión, otro que trata de mostrar las vivencias de los transexuales e intersexuales con sus propias palabras, amenizando sus discursos con la referencia a películas muy pedagógicas que tratan los distintos temas.

También incluyo otros capítulos que estudian las relaciones de poder que se establecen entre los sujetos, los abusos, el maltrato, la violencia machista, una manera original de dirigir la cura en mujeres maltratadas, una descripción de los distintos tipos de celos, y las iatrogenias que se producen en la dirección de la cura por ceguera de quien las dirige.

Como psicoanalistas con perspectiva de género, tenemos la obligación ética de escuchar sin prejuicios tanto los relatos de mujeres maltratadas, como la escucha de estas nuevas subjetividades que intentan incluirse en un orden simbólico que reconozca su especificidad. Eso nos obliga a poner en suspenso lo que creemos saber y reconocer que hay algo desconocido en cuestiones de sexo y estar advertidos para no sucumbir a la repetición de conceptos que transforman las incertidumbres -más propias de lo real- en falsas certezas. Lo que hagamos hablará más de nosotras mismas que de los demás.

CUADERNOS PARA LA SALUD DE LAS MUJERES DE LA ESCUELA ANDALUZA DE SALUD PÚBLICA.

<https://www.easp.es/project/cuadernos-para-la-salud-de-las-mujeres/>

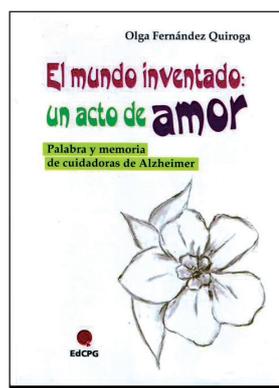


Una serie de publicaciones periódicas impulsada por el Instituto Andaluz de la Mujer y la Escuela Andaluza de Salud Pública. La iniciativa, dirigida a mujeres de todas las edades, pretende ofrecer una información de calidad, científicamente contrastada y con perspectiva de género, abordando la salud en un sentido amplio que vaya más allá de la ausencia de la enfermedad y que aborde todos los factores culturales de género que repercuten en la salud de las mujeres.

Entre los temas contemplados, se abordará el envejecimiento activo, la sexualidad saludable, la influencia de la imagen en la salud, la doble jornada laboral de las mujeres, la salud mental, las consecuencias de la violencia de género en la salud, el cáncer de mama o las enfermedades cardiovasculares, entre otros. La serie cuenta con un total de 9 publicaciones, acompañadas de vídeos de presentación, exposiciones itinerantes y cartelería que contribuyan a su difusión.

<https://www.easp.es/project/cuadernos-para-la-salud-de-las-mujeres/>

<https://www.easp.es/project/cuadernos-para-la-salud-de-las-mujeres/>



EL MUNDO INVENTADO: UN ACTO DE AMOR

Palabra y memoria de cuidadoras de Alzheimer

OLGA FERNÁNDEZ QUIROGA
Ed. CPG 2020

Este libro contiene doce estuendas piezas de literatura oral. Son historias relatadas desde la perspectiva de personas que tienen un familiar con la enfermedad de Alzheimer.

Muy fácil identificarse con ellas. Si se comparte alguna relación con la enfermedad de Alzheimer, puede ayudar mucho, pero aunque no sea así, también nos identificamos, porque hablan desde su propia experiencia como hijas, esposas, hermanas, sobrinas, pero también como mediadoras ante la sociedad, el Sistema Sanitario, los servicios sociales, las amistades, la familia. El mundo exterior e interior. El mundo. Siempre hay esta dualidad. Son vidas. Emociones. Reflexiones. El yo y el inconsciente. El ser. La oscuridad. La luz. La memoria. El olvido.



EL BUENTRATO

Como proyecto de vida

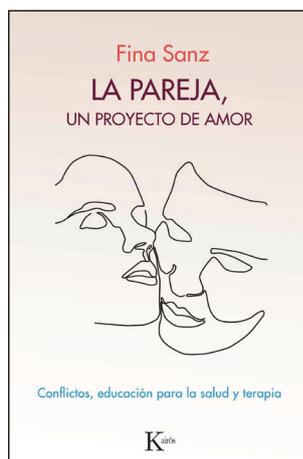
Fina Sanz

Ed. Kairós, 2016

El buentrato ha de crearse en un espacio personal, relacional y colectivo. Para ello, debemos abandonar creencias antiguas, valores y comportamientos que reproducen —de forma consciente o inconsciente— el maltrato. Por contra, hemos de crear nuevos valores, otras formas

de percibirnos y de relacionarnos que favorezcan el desarrollo personal y unas relaciones humanas, sociales y con la Naturaleza desde el respeto a la diferencia, la cooperación y la solidaridad, la armonía y la paz.

El buentrato aporta, así, las claves para la reflexión, la discusión y la concreción posterior de un modelo más saludable de convivencia en diferentes áreas laborales y de la vida cotidiana. En este libro revolucionario, la autora sintetiza la esencia de muchos de los trabajos y metodologías que lleva realizando desde hace décadas, y que se han plasmado en sus libros y formaciones.



LA PAREJA

Un proyecto de amor

FINA SANZ

Editorial Kairós, 2020

Este libro está dirigido tanto a los profesionales que trabajan en el ámbito de la salud, la educación o el trabajo social, como a cualquier persona —en pareja o no— que desee conocer los conflictos o las vivencias positivas que pueden aparecer en la interacción de pareja y cómo abordarlos desde el autoconocimiento y el desarrollo mutuo. Por ello el libro contiene ejercicios prácticos para que pongamos nombre a nuestras fortalezas y conflictos y utilicemos las herramientas adecuadas para resolverlos. La autora hace especial hincapié en que la relación de pareja se constituya como un proyecto de amor, donde podamos crecer y desarrollarnos a nivel personal y relacional.

Este libro está dirigido tanto a los profesionales que trabajan en el ámbito de la salud, la educación o el trabajo social, como a cualquier persona —en pareja o no— que desee conocer los conflictos o las vivencias positivas que pueden aparecer en la interacción de pareja y cómo abordarlos desde el autoconocimiento y el desarrollo mutuo. Por ello el libro contiene ejercicios prácticos para que pongamos nombre a nuestras fortalezas y conflictos y utilicemos las herramientas adecuadas para resolverlos. La autora hace especial hincapié en que la relación de pareja se constituya como un proyecto de amor, donde podamos crecer y desarrollarnos a nivel personal y relacional.

EL PLOMO Y EL MERCURIO PUEDEN PROVOCAR AUTISMO



El equipo investigador que firma este artículo, partía de una hipótesis: que los metales pesados presentes en el organismo procedentes del agua de beber, los alimentos u otras fuentes, podrían estar relacionados con el desarrollo del autismo. Se centraron en tres metales: plomo, mercurio y cobre. Para ello, llevaron a cabo un metaanálisis, es decir, recopilamos artículos de estudios ya publicados (en este caso, 18, producidos en diferentes países entre 1982 y 2019) y reanalizaron todos los datos juntos mediante un software. Evaluaron las concentraciones de estos metales en las muestras de sangre, cabello y uñas, y hallaron que, mientras la presencia de cobre no mostró una relación significativa con la enfermedad, el plomo y el mercurio sí estaban claramente relacionados. Esta es otra muestra de la importancia del enfoque multidisciplinar a la hora de diagnosticar enfermedades tanto físicas como mentales.

Jafari Mohammadabadi H, Rahmatian A, Sayehmiri F, Rafiei M. The Relationship Between the Level of Copper, Lead, Mercury and Autism Disorders: A Meta-Analysis. Pediatric Health Med Ther. 2020 Sep 21;11:369-378.

MÁS RAZONES PARA NO USAR EL DIU HORMONAL (MIRENA)

El estudio, que publica la revista médica *Obstetrics & Gynecology*, muestra que las usuarias del DIU (dispositivo intrauterino) hormonal, cuyo nombre comercial en España es Mirena, presentan más lesiones cancerosas en el cuello del útero (neoplasias cervicales) que las usuarias del tradicional DIU de cobre.

La hormona anticonceptiva del DIU hormonal es levonorgestrel, una progestero-na sintética que está presente en todos los métodos anticonceptivos hormonales que se usan en la actualidad (píldoras, parches, anillos cervicales, ...).

Esta información nos parece importante por dos razones: 1.- porque viene a sumarse a las evidencias ya existentes de riesgos oncológicos y cardiovasculares que desaconsejan el uso de anticonceptivos hormonales; 2.- porque muestra cuan contradictorio es que a las jóvenes les receten anticonceptivos hormonales en las consultas médicas, cuando acuden a hacerse su primera revisión (los hayan pedido o no), y a la vez les sugieran la conveniencia de vacunarse contra el virus del papiloma, causante del cáncer de cuello. Es decir, les recetan un método anticonceptivo que puede provocar cáncer de cuello mientras les instan a ponerse una vacuna que, sabemos, es peligrosa e innecesaria.

Spotnitz ME, Natarajan K, Ryan PB, Westhoff CL. Relative Risk of Cervical Neoplasms Among Copper and Levonorgestrel-Releasing Intrauterine System Users. Obstet Gynecol. 2020 Feb;135(2):319-327. doi: 10.1097/AOG.00000

0000003656. PMID: 31923062; PMCID: PMC7012337

www.mys.matriz.net

¡Síguenos!

 /Revista-MYS

 /MySrevista

ECOEMBES MIENTE

Greenpeace da la voz de alarma



De todos los envases de plástico que echas al contenedor amarillo, Ecoembes apenas recicla el 25%, pasando el resto a contaminar el medioambiente.

¿Qué es Ecoembes?:

Las empresas productoras de envases, tienen la obligación de gestionar los envases que salen al mercado para poder ser recuperados. Pueden gestionarlos de dos maneras, con iniciativas SDDR (Sistema de Depósito, Devolución y Retorno) o trasladar esa responsabilidad a un SIG (Sistema Integrado de Gestión). Este es el caso de España, donde Ecoembes gestiona los residuos como único SIG del país. El problema es que los accionistas de Ecoembes son los mismos productores y comercializadores de los envases (Bimbo, Pascual, Donone, Nestle, Mercadona, Carefour, El Corte Inglés, y un largo etcétera), con lo que se produce un claro conflicto de intereses.

En este informe, "Ecoembes Miente", Greenpeace expone la investigación desarrollada para concienciar a la población y exigir a las administraciones que dejen de mirar para otro lado y encaren el problema del plástico de una vez por todas a través de dos mecanismos:

- 1- Reducción de producción y consumo de envases.
- 2- Implantar el modelo SDDR Depósito-Devolución-Retorno.

<https://es.greenpeace.org/es/wp-content/uploads/sites/3/2020/10/ecoembes-miente-informe.pdf>



MyS MUJERES Y SALUD

Vale Regalo por la suscripción de 1 año (2 números) a la revista MyS.

- > Haz un ingreso de 20€ en la cc de CAPS: ES24 2100-0781-4902-0008-1043
- > Mándanos un mensaje a mys@pangea.org con los datos de la persona a quien se la regalas.

Con la colaboración de:

