

Amor y libertad

Cómo amar y seguir siendo dueña
de vos misma.



- Elaborado por:
Ruth Marina Matamoros
- Ideas centrales del documento base de la “Campaña para vivir el amor en libertad” de Grupo Venancia:
Alicia Bustamante
Itzel Fajardo
Ruth Marina Matamoros

Edición:
Carola Brantome
María de la Paz Arauz

Diseño y Diagramación:
Ediciones Gráficas Las Lilas

Ilustraciones:
Maitena (ilustradora argentina)

Gracias al apoyo de:
Fondo para la Equidad de Género y los Derechos Sexuales y Reproductivos

fed Fondo para la Equidad
los Derechos Sexuales
y Derechos Reproductivos
people
unlimited
Administrado por: **Hivos**

1. Introducción

No nacemos amando, lo aprendemos a medida que vamos creciendo. El amor es una práctica de relaciones interpersonales, una emoción, un sentimiento.

Al nacer, y para sobrevivir los seres humanos necesitamos que otras personas satisfagan nuestras necesidades no solo físicas, también las emocionales. Niños y niñas para crecer necesitan, cariño, comida, atención y amor.

En el proceso de crecimiento aprendemos a satisfacer nuestras necesidades, pero como somos seres sociales, seguimos relacionándonos con personas que de cierta manera contribuyen a la satisfacción de las mismas.

Esto se refleja luego en las maneras en que vivimos el amor, si lo disfrutamos, si lo sufrimos, y en las expectativas que tenemos de una relación de pareja, por ejemplo.

Nuestra primera forma de conocer el amor y establecer una relación amorosa es con las personas que nos cuidan. Generalmente es con la madre o con otra persona que sustituya las funciones de cuidado, protección y afecto. Como patrón tradicional esta función es asignada a las mujeres. En la relación paterna (sea el padre o cualquier otra figura masculina que haya estado presente o no), también aprendemos del amor, aprendemos a vivir las necesidades y los deberes en relación al amor.

Al relacionarnos con otras personas, con palabras o sin palabras, con acciones o sin ellas, con canciones o con poemas vamos aprendiendo sobre el amor, asociándolo con el cuerpo que es donde se vive el afecto y el dolor, donde se viven las reglas, prohibiciones, deberes y necesidades del amor.

Este folleto sobre el amor lo hicimos con el propósito de que las mujeres tengamos algunos elementos para analizar la manera en que hemos aprendido a amar, los efectos que esos aprendizajes pueden tener en nuestra vida, así como, darnos algunas herramientas para decidir cómo queremos amar a partir de ahora desde una visión libre, respetuosa y más gozosa.

II. Amar sin límites es un mandato para las mujeres

Dice la antropóloga feminista Marcela Lagarde que para las mujeres el amor está en el centro de la construcción de la identidad. **No es una experiencia posible**, sino una **experiencia que nos define**, aprendemos que el amor está en el centro de nuestra vida. Para las mujeres, el éxito o fracaso personal estará siempre relacionado a nuestra vida amorosa, y no precisamente a si hemos tenido muchos o buenos amantes, sino a si hemos logrado construir una pareja y mantenerla a costa de todo; en qué medida hemos entregado nuestro amor no solo a la pareja, sino a las hijas e hijos, a la madre, al padre, a la familia... en general al prójimo. Es decir que, tenemos el amor como **mandato**, no como **elección o voluntad**.

Las mujeres hemos sido capaces de hacer grandes transformaciones en varios aspectos de nuestras vidas, pero cuando se trata del amor, somos bastante tradicionales porque no hemos logrado superar el aspecto más íntimo de nuestra existencia: el cómo amamos, de qué o de quién nos enamoramos, cómo son nuestras relaciones, las cosas que hacemos por conservar el amor de otras personas y lo que esperamos recibir, etc.

No queremos decir con esto que no hemos hecho algunas resistencias al sistema que nos oprime; ¡claro que lo hemos hecho!, por ejemplo algunas hemos decidido que no queremos casarnos, hemos tenido relaciones sexuales por placer no solo para tener hijos, a pesar de los tabúes y prohibiciones algunas nos hemos enamorado de otras mujeres y hemos logrado conquistar nuestra autonomía estudiando, trabajando en lo que nos gusta, nos hemos preparado... No obstante, en general, seguimos amando y esperando del amor, cosas muy parecidas a las que esperaban nuestras abuelas. Y peor, vivimos decepciones amorosas con mucho dolor y sufrimiento sin aprender de esas experiencias.

¿Por qué nos ocurre esto? Porque las mujeres de hoy somos seres sincréticos; es decir que en nuestro interior conviven valores y mandatos de mujeres tradicionales con mandatos de ser mujeres modernas. Estos mandatos conviven en conflicto porque son opuestos.

Por ejemplo, es un mandato tradicional el que hagamos todo por amor, que entreguemos todo sin límites (nuestro cuerpo, nuestro tiempo, nuestro dinero) sin pedir nada a cambio; por que la mujer que no lo hace la señalamos como egoísta; mala madre, mala esposa, mala hija y muchas otras cosas más. Otro mandato tradicional es que las mujeres tenemos que satisfacer los deseos sexuales de la pareja sin importar los propios, en cambio, de las mujeres modernas se espera que seamos sexualmente activas y que tomemos la iniciativa. Es un mandato moderno

ser mujeres autónomas, estar claras de lo que queremos en la vida y saber poner límites, pero eso no lo hemos aprendido desde niñas por eso es lógico que a veces nos sintamos confusas entre los que queremos y lo que sentimos que debemos hacer.

El gran problema consiste en que al amar, las mujeres quedamos sometidas al control que otro/as ejercen sobre nosotras y este control se ejerce sobre nuestro cuerpo convertido en objeto para satisfacer las necesidades materiales, afectivas y sexuales de otros. Es más común escuchar a un hombre que diga: “esta es mi mujer” a que ella diga “este es mi hombre”. También se espera que si el hijo o hija enferma sea la madre quien le cuide y no su padre. Otro ejemplo, se ve normal que un hombre tenga varias parejas a la vez, pero se rechaza que una mujer haga lo mismo. Entonces, ¿de quien es ese cuerpo, de quien es su tiempo y sus energías?

Antes de avanzar más es importante definir de qué tipo de amor hablamos:

El amor no es solo un sentimiento, es un vínculo de empatía que nos lleva a compartir, expresar y solidarizarnos con el otro, la otra y a la vez con nuestro yo profundo. Pero cada hombre y cada mujer pueden tener su propia definición a partir de sus experiencias vividas.

Les preguntamos a mujeres participantes en nuestros talleres qué es para ellas el amor y respondieron:

Amor es: negociar, estar consciente con quién voy a compartir... requiere amarse una misma, amar más con la cabeza (no sólo con el corazón).

Amor es: Comprensión, respeto, confianza y felicidad.

Amor es: Un sentimiento mutuo, libre, donde hay picardía¹.

En el siguiente apartado veremos diferentes etapas históricas de cómo se concebía el amor y cómo algunos de estos preceptos ó criterios influyen todavía en nuestras ideas y prácticas actuales.

¹ Dicho o hecho ligeramente erótico y que no llega a ser grosero.

III. El amor es histórico

La forma de comprender, gozar y padecer el amor ha ido cambiando a lo largo de la historia y se ha manifestado de forma diferente según la cultura en la que se viva; por eso se dice que ha sido construido socialmente.

En todas las culturas hombres y mujeres han tenido hijos e hijas, pero no en todas ha existido, por ejemplo, el ideal de la familia tal como lo entendemos en Occidente: (familia basada en el matrimonio entre heterosexuales² y con hijos de ambos cónyuges). En muchas culturas ni siquiera se relaciona el coito³ con la reproducción. El antropólogo Joan Bestard⁴ afirma que solo Occidente⁵ dejó en manos de algo tan frágil como el amor una tarea que lleva tanto tiempo como es la crianza de hijos e hijas.

Entonces, las manifestaciones del amor cambian según las culturas, el tiempo las realidades que vivimos las personas. Por ejemplo para los griegos el amor estaba ligado a la perfección, porque para ellos el amor hace perfectas a las personas; el amante es un ser imperfecto que para encontrar la perfección busca en el otro u otra lo que le falta. De aquí viene la idea de que para ser feliz, te falta una parte que te complete. Más adelante profundizaremos sobre esta creencia.

Para los griegos y romanos la conducta sexual no tenía por qué ser regulada, pues era un asunto personal. A diferencia de otras culturas, que valoraron a la vejez por sobre otras etapas de la vida, los griegos asociaron estrechamente al amor con la juventud. El apogeo de las cirugías estéticas que buscan retrasar el envejecimiento es consecuencia directa de esa forma de entender la belleza y el amor.

2 *Relación amorosa entre hombre y mujer.*

3 *El coito forma parte de la relación sexual, puede o no tener como objetivo la fecundación, pero es la manera en que se logra un embarazo de forma natural.*

4 *Bestard, J. Parentesco y Modernidad. Barcelona: Paidós. 1998.*

5 *Las culturas occidentales son aquellas influenciadas por las civilizaciones grecorromanas, el Cristianismo, el Renacimiento y la Ilustración, entre otros eventos históricos (Europa, Sudáfrica, Australia, Nueva Zelanda, América, Rusia e Israel).*

comprensión, requisito obligado para las mujeres, pero no para los hombres.

Para el amor burgués hombres y mujeres tienen que buscar y encontrar una persona para amarla toda la vida. Es así como la heterosexualidad se convierte en la norma moral que prevalece en la ideología y la cultura que va a seguir la sociedad. El amor heterosexual se llega a establecer como si fuera el único válido, positivo y natural y todo lo que es distinto y no heterosexual es visto “contra natura” y negativo.

La heterosexualidad⁷ se vuelve obligatoria y la monogamia, que significa exclusividad sexual se volvió una exigencia sólo para las mujeres; obligándonos a mantener una sola relación y el compromiso con una sola persona. De aquí proviene el sentido de propiedad al que se somete a la mujer, ordenándonos como destino en la vida hallar a un “dueño”, una persona a la que pertenecer no sólo jurídicamente, sino afectiva, sexual y económicamente.

Con esta moral sexual las mujeres no somos dueñas de todo lo que hace falta para amar: el cuerpo, la sexualidad y la subjetividad⁸. Esta es la razón por la que desde este punto de vista, las mujeres al enamorarnos ponemos en juego nuestra libertad.

Esto se contrapone a la propuesta feminista de ser dueñas de nosotras mismas, para lo cual necesitamos ser y sentirnos dueñas de nuestro cuerpo, elegir libremente cómo vivir nuestra sexualidad y transformar los mitos y creencias que nos limitan.

Todo esto ha hecho que surjan creencias y diferencias entre hombres y mujeres sobre qué esperar del amor y sobre cómo lo expresamos.

7 Heterosexualidad: Relación amorosa entre personas de distinto sexo.

8 La subjetividad está compuesta por percepciones, argumentos y lenguaje basados en el punto de vista de la propia persona, está influida por los intereses y deseos particulares de la misma.

Hay canciones románticas que dicen: “Sin ti no soy nada” o “Sin ti yo me muero”, estas palabras parten de la idea de que una persona para ser feliz depende de estar en relación amorosa con otro, y que ese otro u otra es necesario e indispensable. A las mujeres se nos educa para que nuestros pensamientos y acciones se focalicen en esa persona. En cambio los hombres, necesitan a la otra persona porque han crecido con la idea que merecen ser cuidados, atendidos y que serán el centro de la vida de esa persona.

La soledad tiene significados distintos según si sos mujer o si sos hombre.

Se ejerce mucha presión sobre las mujeres para que establezcamos una relación amorosa queramos o no, estemos o no preparadas; el mandato es estar con alguien, ese que se convierte en tu dueño. De no ser así escuchamos a la gente decir: “Te va a dejar el tren chavala” o apodos como “la niña vieja” “estás cuero” o empiezan a pensar que a lo mejor no te gustan los hombres y emplean una serie de palabras ofensivas para referirse a vos. También, puede empezar el acoso de algunos hombres que quieren ocupar ese lugar.

Para las mujeres enamorarse es una experiencia que llena o define su vida entera. Se espera que busquemos una persona que se convierta en nuestra pareja con quien compartiremos nuestra sexualidad, tengamos “sus” hijos y cuidemos esa relación. En cambio, para los hombres, el amor es sólo una parte de su vida, tener quien les ame, y les cuide les permite desarrollar los demás aspectos de su vida.

Es conveniente para las mujeres reflexionar acerca de la soledad. La soledad no es un destino, puede ser **una elección**, estar solas puede aprovecharse para comunicarse consigo mismas, apreciando el valor de centrarnos en nuestras propias necesidades, cuidarse y protegerse. Si elijo estar con alguien será porque **quiero**, no porque me dé miedo quedar sola.



B. La media naranja: Mi complemento

“La media naranja”, es una famosa expresión que tiene su origen en un mito que narra el famoso griego Aristófanes en la obra de Platón llamada “El Banquete”. Contaba que, en un principio, los seres humanos eran casi perfectos. Los seres eran redondos como naranjas, con dos caras opuestas en la misma cabeza, tenían cuatro brazos y cuatro piernas que utilizaban para desplazarse rodando y tenían dos órganos sexuales. Estos seres podían ser de tres clases: uno, compuesto de hombre + hombre, otro de mujer + mujer y un tercero (el ‘andrógino’), de hombre + mujer.



Imagen Internet

La vanidad llevó a estos seres a enfrentarse a los dioses creyéndose iguales a ellos. Zeus (padre de los dioses y los hombres) los castigó partiéndolos por la mitad con un rayo. Los seres andaban tristes buscando siempre a su otra mitad, y si alguna vez llegaban a encontrarse con ella, se enlazaban con sus brazos hasta dejarse morir de inanición¹⁰.

Viendo eso Zeus se compadeció y ordenó girarles la cara hacia el mismo lado donde tenían el sexo: de este modo, cada vez que uno de estos seres encontrara a su otra mitad, de esa unión pudiera obtener placer y descendencia. Según este mito los seres humanos vamos buscando entre nuestros semejantes a nuestra media naranja con la que unirmos en abrazos que nos hagan más “completos”.

Esta creencia encierra el inconveniente de sentirnos seres incompletos y que vamos por la vida buscando fusionarnos con alguien que cumpla con las expectativas que tengamos sobre el amor, y entregarnos totalmente al otro u otra sintiendo que es esa persona quien nos hará personas plenas, felices y que le dará sentido a nuestra vida.

Tanto hombres como mujeres somos seres completos y complejos, que se desean y se hablan, se afrontan, se encuentran y se reconocen. Somos seres individuales, iguales en derechos como humanos, pero diferentes porque cada uno y una tiene diferentes experiencias por su género, por su edad, por sus preferencias, por sus conocimientos, por todo eso que nos hace personas únicas. Hay partes de nuestra vida que podemos compartir y “calzan” con nuestra pareja y hay otras partes que no calzan, esto no es malo porque si cada persona en la pareja tiene intereses propios, sueños y metas personales eso puede enriquecer la relación.



¹⁰ Inanición: Estado de extrema debilidad y desnutrición por falta de alimento.

Si nos juntamos amorosamente con alguien debe ser para que cada persona se desarrolle, sin que la otra le detenga. No se trata de fusionarse sino de caminar al lado. Nuestro bienestar y felicidad es una tarea propia, no de nuestra pareja; tengamos o no pareja seguimos siendo personas individuales teniendo aspiraciones y actividades independientes de la pareja, y que nos satisfacen y son parte de lo que llena nuestra vida. En resumen, el amor por otra persona no me libera de hacerme cargo de mí misma, porque sigo siendo dueña o dueño y responsable de mi vida.

C. El amor es ciego, es una fuerza irracional que nos arrastra

De esta creencia están llenos poemas, canciones y otros elementos de la cultura. Hemos crecido creyendo que el amor es algo que no controlamos, que el amor no nos deja pensar, y por amor hemos llegado a hacer cosas que nunca imaginamos que haríamos. Por ejemplo, mujeres jóvenes y adultas compartieron en un taller que por amor han llegado a desobedecer a la familia, mentir, casarse sin conocer bien a la pareja, llenarse de hijos... Varias de estas cosas no las harían ahora después de darse cuenta de que el enamoramiento duró un tiempo y, que no todo es como lo vemos en las novelas.

Este mito nos ha hecho creer que no podemos escoger a quien amar, porque dicen: “cupido me flechó”. Lo que sucede realmente es que en un momento determinado de nuestra vida encontramos a alguien que encaja con las expectativas aprendidas y además, aparece en el momento justo en que le necesitamos, bien por carencias o problemas, o bien porque reconocemos en ese alguien las cualidades que para nosotras son merecedoras de amor.

Cuando alguien nos gusta sentimos “mariposas en el estómago”, nos late fuerte el corazón, queremos pasar todo el tiempo a su lado, compartir y saberlo todo de esa persona. Sentimos que hicimos una conexión con ese alguien. Es un sentimiento que nos produce gran placer, nuestro cuerpo produce una sustancia llamada endorfinas que nos causan esa sensación. Esta es la etapa del **enamoramiento** donde todo lo vemos extremadamente lindo. Las feromonas¹¹ se alborotan y nuestra mente exagera las virtudes y minimiza los defectos que podríamos encontrar en nuestro enamorado o enamorada.

La psicóloga mexicana Norma Vásquez nos dice que durante la etapa del enamoramiento sería mejor no tomar decisiones, por ejemplo, comprometerse, ya que nuestra mente no está trabajando en función de pensar sino de experimentar. Esta etapa dura un tiempo y le da paso a la siguiente que es el amor propiamente dicho.



¹¹ Las feromonas son sustancias químicas secretadas por los seres vivos con el fin de provocar comportamientos específicos en otros individuos. Funcionan para transmitir señales tanto para atraerse como para rechazarse sexualmente.

Amar solo es posible cuando somos capaces de ver y reconocer a la persona real de quien nos enamoramos (con sus virtudes y defectos), y esto se da cuando nos damos la oportunidad de compartir más que la pasión.

Cuando aparecen los conflictos o desacuerdos podemos llegar a experimentar sufrimiento pensando que el amor se acabó o que nos equivocamos al enamorarnos de esa persona, pero aunque es posible que eso pase, también puede deberse a que nuestra expectativa todavía esté centrada en la primera etapa de la relación: el enamoramiento.

Es positivo analizarlo, hablarlo y negociar sobre los que nos gusta y lo que no, lo que queremos y deseamos en esta relación y hacer un **pacto**. Ese pacto sólo es posible si ambas personas se aceptan como iguales y reales, es decir, no ideales.

El verdadero amor no es ciego, ve al otro y lo acepta, está basado en la realidad. Nace de la convivencia, de compartir, de dar y recibir, de intereses mutuos, de sueños compartidos. Es recíproco. Cuando alguien te ama se interesa en vos, en lo que te importa, en lo que te gusta y no te obliga a hacer lo que no querés.

D. Me cela porque me quiere

Casi nadie que haya tenido a una pareja celosa opina que los celos sean una señal de amor. La persona celosa sufre por su inseguridad y su pareja también debido a todas las conductas de control y actitudes posesivas hacia ella. Hay mujeres que cuentan que su pareja las sigue, las llama a cada rato o les hace preguntas de dónde anda, a quién ha visto y otras conductas que la hacen sentir mal, entonces si no se reconoce a tiempo, puede llegar hasta la violencia.

Hay gente que piensa que los celos demuestran el interés de la otra persona; lo cierto es que los celos surgen cuando la persona celosa se siente amenazada de perder a quien considera de su propiedad. Los celos son reflejo de la dependencia afectiva, la falta de autoestima, autonomía y falta de confianza en sí, sumado al deseo de poseer a la otra persona como si se tratara de un objeto.



Dice Marcela Lagarde, ya citada al inicio, que para las mujeres los celos están ligados a la necesidad de pertenecer a alguien y a la necesidad de tener a alguien que nos corresponda “que por lo menos me quiera como yo lo quiero a él”.

Recordemos para las mujeres es una señal de éxito no tener muchos hombres en la vida, sino tener un hombre para toda la vida: pelear, sufrir, humillarse, lo que haga falta para conservarlo.

Es un asunto muy serio, puesto que el celoso (o celosa) se mantiene con la inquietud, imaginando situaciones en las cuales su pareja le engaña, le deja de amar o le abandona. Vive sospechando de cualquier actitud de atención de su pareja hacia algo o alguien que no sea él (o ella) misma. Los celos han sido justificación perfecta para ejercer violencia, siendo mujeres las más afectadas.

El amor no tiene nada que ver con esto, en una relación donde quienes la integran sienten seguridad recíproca, no tiene porqué haber celos. Popularmente se dice “quien te quiere te hará sufrir”, pero lo mejor es: “quien me quiere me hará reír y disfrutar”.

E. La fidelidad es obligatoria en el amor

Como ya decíamos antes, la monogamia en nuestra cultura es algo que se asume como una obligación de la mujer, mientras se ve muy “normal” que un hombre tenga más de una pareja. Esto es muy injusto, porque lo mejor es tener igualdad de derechos para que las personas que integran una relación se sientan reconocidas e importantes.

Según la Real Academia Española **pareja** significa igual o semejante. Por ello, al comenzar una relación se deben establecer cuáles serán las reglas del juego. Si habrá una exclusividad sexual, será un compromiso que ambos miembros de la pareja deberían cumplir; desafortunadamente casi nunca lo hablamos claramente y queda sobreentendido que así será. Cuando no se cumple esta expectativa, nos sentimos mal.

Existe la idea de que si estás enamorada o enamorado no puede gustarte ni podés sentir atracción por nadie más, pero es totalmente natural que te atraigan otras personas porque el amor no inhibe la capacidad de percibir a otros; esto no significa que ames menos a la pareja, al contrario, aunque te guste otra persona, si decidís quedarte con tu pareja ésta es una señal del compromiso, ya que mantenés el acuerdo de exclusividad porque valoras lo que estás construyendo con ella o él. Ser fiel es una decisión que cada integrante de la relación debe tomar.

Por otro lado, existen relaciones amorosas en las que se pactan acuerdos de compartir el amor entre más de dos personas; aunque puede parecer complejo, suelen existir, generalmente en sociedades donde la poligamia es aceptada –sobre todo cuando son los hombres quienes pueden tener varias esposas que aceptan tener una vida en común - aquí generalmente se dan

dentro de una estructura donde él es el centro de la relación. No obstante, también es probable que ese pacto sea una elección libre donde hombres y/o mujeres se involucren totalmente concientes de su posición en la relación y usan su libertad y conocimiento para negociar los alcances y límites de la misma.

F. Un trío inseparable: amor, sexualidad y reproducción

Este es otro terreno en el cual a hombres y mujeres nos enseñan de manera distinta y desigual.

En el modelo de amor dominante se supone que nos enamoramos para vivir con una persona con quien compartiremos nuestra sexualidad con el fin de reproducirnos y crear una familia. No estaría mal si no fuera porque este modelo excluye un sin fin de posibilidades de relacionarnos amorosamente con personas del sexo opuesto y del mismo sexo por el solo deseo de compartir un tiempo o un ámbito de la vida.

Los seres humanos no solo nos unimos porque queremos reproducirnos y formar una familia; somos seres gregarios, es decir, tendemos a agruparnos, a estar con otras personas con quienes deseamos compartir afecto, intereses, sexo, entre otras cosas.

Hablemos de sexualidad. Hay una presión diferente para las mujeres que para los hombres en relación a cuándo comenzar las relaciones sexuales. A los hombres se les presiona para que desde temprana edad inicien su vida sexual; se dice que ellos “necesitan” experiencia y deben estar “siempre listos” para tener sexo, desearlo y “poseer” a la mujer. Es así que, los hombres se imponen a sí mismos abordar a la mujer hasta convencerla y demostrar a los demás “lo hombres que son”. Esa es una de las razones por las que ellos han aprendido a separar sus experiencias sexuales del sentimiento de amor, además se les ha permitido y normalizado que puedan tener múltiples relaciones a la vez como si su sexualidad fuera incontrolable y que necesitan expresarse sexualmente para demostrar su virilidad.



En cambio a las mujeres se les exige recato, virginidad y sus experiencias sexuales son válidas sólo si están ligadas al amor y la maternidad. Si a cierta edad una mujer está soltera o no tiene hijos o hijas es objeto de burlas y presiones. También, si una mujer es sexualmente activa, pero no tiene pareja estable se le critica porque se supone que está haciendo “algo que no es de mujer decente” ya que se espera que todas cumplamos con el rol de madre y esposa.

El modelo sexual dice:

Hombres	Mujeres
Activos	Pasivas
Sujetos del deseo	Objeto de deseo
Conquistán	Seducen para llamar la atención de ellos

En el amor, el deseo sexual es fundamental. Cuando tenemos contacto íntimo y somos capaces de sentir y compartir placer muchas veces se logra una profunda compenetración con el otro/a. A veces con palabras o sin palabras se establece una comunicación que permite profundizar el conocimiento mutuo. La pareja puede evolucionar junta y descubrir lo que complace más a cada uno/a.

G. El rol de hombres y mujeres en la sexualidad

La sexualidad de la mujer se ha visto como peligrosa desde el mito de que Eva “tentó” a Adán con la manzana y que le hizo pecar, por esta razón fueron lanzados fuera del paraíso; así, se nos ha cargado de prohibiciones que nos limitan para conocer nuestros gustos y saber expresarlos. También, se nos ha culpabilizado a las mujeres de “provocar” con nuestra sexualidad a los hombres, como si ellos no pudiesen hacer nada al respecto.

Como vimos arriba, con el Amor Burgués, se instituyó una moral sexual que impuso la heterosexualidad como norma y como mandato, pero este mandato es mucho más obligatorio para las mujeres, porque, aunque la homosexualidad masculina no es celebrada y puede mantenerse semioculta, es más aceptada, en relación a que dos mujeres puedan quererse de forma erótica. En este marco, el lesbianismo se vuelve inconcebible, invisibilizado y se pretende restarle importancia, nombrándole como relación entre “amigas especiales”. Es como si, un hombre con otro hombre reforzara sus poderes, en cambio dos mujeres no podrían tener una relación válida porque no se nos considera sujetos de derechos.

Es muy importante desmontar estos prejuicios que rebajan los derechos de las mujeres, que no nos permiten elegir libremente con quien estar, a quien amar y decidir qué tipo de relación amorosa queremos construir, independiente de la reproducción.

Si por presión hemos aceptado alguna imposición de parte de nuestra pareja, no es amor. Por ejemplo, si para que él no nos deje hemos caído en dar “la prueba de amor” o no exigir el uso del condón, realmente hemos cedido nuestros derechos, porque no se tomó en cuenta nuestra palabra.

Si compartimos nuestra sexualidad, nadie tiene derecho a sobrepasar los límites que ponemos, porque lo que está en juego es nuestra libertad; así mismo, reconocemos que el otro u otra es una persona con derechos que debemos respetar. Jugar un papel activo en la relación de pareja implica que cada quien asuma responsabilidad sobre su cuerpo.

Ser dueña o dueño de nuestro cuerpo significa que lo conocemos, valoramos y decidimos lo que hacemos, pero usando nuestro propio criterio, estando conciente, actuando libre de presiones, amenazas y prejuicios, también, poniendo límites, expresando abiertamente lo que no nos gusta.

Revisando nuestros propios mitos podemos evitar relaciones tensas, frustrantes o con sufrimiento. Pretendemos abordar el amor desde una perspectiva nueva y diferente, que nos permita deconstruir los aprendizajes del amor para vivir las relaciones de un modo libre, digno y placentero. Más adelante te damos algunas pistas desde la teoría y práctica feminista del amor.

V. ¿se puede amar y seguir siendo libre?

Hay personas que piensan que por estar en pareja ya no son libres. Al contrario, ¡sólo podemos amar de verdad cuando somos libres!

Lo que sí es contrario al amor es la dependencia. Cuando la otra persona se nos hace indispensable para estar bien, la cargamos con la responsabilidad de hacernos felices. Cuando tenemos una expectativa no realista de la vida, culpamos a la pareja del malestar o le consideramos responsables de nuestro bienestar. Como consecuencia intentamos controlar a la otra persona, porque creemos que lo que hace, nos afecta demasiado.

No es responsabilidad de nuestra pareja darnos felicidad sino que podemos ser felices a su lado.

La clave para no crear dependencias en el amor es desarrollar el propio yo, tener nuestros propios intereses y diversificar nuestros afectos. De esa manera vamos a poder comunicarnos mejor con ella o él, cada cual va a poder expresar sus sentimientos y anhelos sin sentirse criticado o criticada y sin temor de que quieran cambiarnos para ajustarnos a sus deseos e intereses.

Una relación de pareja se desarrolla mejor cuando tiene de base una verdadera amistad, se aceptan uno/a al otro/a por encima de la atracción física. Cuando se ama libremente cada parte puede invertir en mejorar lo que quiera y aportarle así a la relación.

Esta idea supera el mito de la media naranja. Somos personas completas que nos encontramos con otra persona completa que, si se concibe a sí misma como individuo o individuo, va a asumir también de forma responsable la relación y va a desear que seas libre y autónoma para ser feliz.

Cada persona debe presentarse al encuentro amoroso conciente de sus debilidades y de sus potencias para que de verdad pueda establecer una relación entre iguales. Así pues, no es suficiente tener una visión romántica del amor para que las relaciones sean saludables y duraderas, sino que sean capaces de apoyarse mutuamente en sus proyectos, en sus problemas, escuchándose, compartiendo, queriéndose y demostrándose no solo deseo, sino comprensión y cariño.

VI. La violencia es contraria al amor

Relacionarse desde el placer y el buen trato son condiciones necesarias en el amor. Si tu relación amorosa en vez de producirte bienestar y crecimiento es una fuente de sufrimiento y de temor hay que revisar qué pasa. A veces no es tan sencillo darse cuenta porque los mecanismos usados son más sutiles que la violencia física, son estrategias coercitivas¹² denominadas “micromachismos”.

Una forma frecuente de abuso es la intimidación que se da cuando la mujer siente que si no hace lo que él espera de ella, algo malo puede pasarle. Una frase común es: “Mirá, después no te quejés”. Suele aplicarte la “ley del hielo”, no te dirige la palabra, y pasa días sin hablarte.

Si toma decisiones que te afectan sin consultarte o controla tu tiempo, tu dinero y ocupa todo el mejor espacio siempre o consume lo más rico para sí solo.

Si usa frases como: “yo soy hombre y puedo hacer lo que quiera” lo hace para salirse con la suya y según su lógica le corresponden todos los derechos.

Si controla todo lo que hacés, quiere saber todo el tiempo dónde estás y con quién andás, sentís que te vigila además de atormentarte con celos.

Te podés dar cuenta que estás siendo maltratada si tenés esa sensación de estar siendo explotada; él está todo el tiempo intentando que le atendás a él y a la familia, independiente de que te vea cansada o que no querés en este momento dedicarte a lo doméstico, te deja sola asumiendo toda la carga con la excusa de “a vos te queda mejor la comida” o “es que vos cuidas mejor al niño/a”.

También puede ser que haya explotación emocional cuando te culpa de cualquier cosa, de lo que no funciona en la relación o de lo que no sale bien en la casa. Hay mujeres que se sienten muy mal luego de que su pareja les ha dado a entender que desde que ella empezó a estudiar, por ejemplo, la casa está descuidada o que el hijo/a va mal en clases. Estas son maneras de responsabilizar a la mujer y desentenderse él de todo lo relacionado con la casa y de las funciones que tiene como marido, pareja o padre.



¹² La coerción es cuando alguien usa la amenaza (velada o directa) para que otra persona haga o deje de hacer algo.

Hay chavalas que cuentan que su novio les chantajea diciéndoles cosas como: “si de verdad me quisieras me darías la prueba siendo mía”. Otros ejemplos “ya sabés que no me gusta que andés con esa amiga, pero no me hacés caso. No te importa lo que yo piense”, “Amor, no te pongas esa falda porque vas provocando a los hombres, te lo digo porque te quiero.”

A veces es aún más sutil cuando te dice que está bien que hagas una cosa pero con la expresión de la cara te manda un mensaje diferente. Ejemplo: “es cosa tuya si querés ir (a la vez pone cara triste, de víctima)”



Imagen Internet

¿Cómo saber si es verdadero amor?

Una persona que nos quiere realmente nunca nos obligará a hacer algo que no deseamos, ni a que dejemos de hacer algo que realmente deseamos.

Otras maneras en que se utiliza la violencia es inferiorizando a la mujer, descalificándola, rebajándole su autoestima, buscando la forma de que ella crea que necesita de la aprobación de los demás. Ejemplo de esto es cuando se le critica a la mujer por “no ser como otras” que se dedican a las labores del hogar, que “piensan primero en los demás antes que en sí mismas”, también cuando critica tu cuerpo o tu forma de hacer el amor.

Con esta forma de violencia, la mujer se siente indefensa, confusa, desorientada y muchas veces no sabe qué hacer porque sospecha que haga lo que haga nunca estará bien para su pareja. El objetivo de él es mantenerla en su rol de cuidadora y sin posibilidades de salir del aislamiento en que la coloca el maltrato.

Hay otra forma de violencia psicológica que esconde la posesividad y sentimientos de superioridad de algunos hombres que aparentan cuidar a su compañera/pareja, pero en realidad lo que hacen es hacerle creer que ella no puede por sí misma, que es frágil o poco inteligente. Algunos gestos de caballerosidad esconden estas ideas, por ejemplo cuando él le carga la mochila justificando que ella tiene menos fuerza. O cuando aunque el dinero sea tuyo él quiere pagar porque “a vos te pueden engañar”, o cuando ella está tratando de arreglar la rueda de su bicicleta y él le dice “dejalo que yo lo hago, tus manos no son para esto”.

Son muchas las maneras en que pueden expresarse el maltrato emocional en la relación de pareja, es importante estar atentas a cómo nos sentimos, si en la relación tenemos espacio para hablar, sentirnos escuchadas, dar nuestro punto de vista sobre cualquier aspecto de la relación.



Imagen Internet

Si tu novio o pareja se hace el tonto, se justifica diciendo “los hombres somos así” para no cambiar nada, busca excusas para no hacer cosas que a vos te gustan, no cumple sus promesas, te engaña o te oculta cosas que “no le conviene” que sepas. Está acumulando poder en la relación para usarlo y... no te quiere.

En las relaciones amorosas sanas cada uno/a debe sentirse a gusto, en confianza, comprendido/a y aceptado, sin avergonzarse por estar enfermo/a o sin sentirse humillado/a por no entender bien algo.

Tenemos la responsabilidad de reclamar cuando nuestros derechos personales son quebrantados. No debemos tolerar los abusos, vengan de donde vengan, independientemente de que sea nuestra pareja, amigo/a, novio/a o familiar.

Cuando alguien nos maltrata hiere nuestra dignidad. La dignidad es inherente (propia e inseparable) al ser humano porque somos seres sociales libres, con capacidad para cambiar y mejorar nuestras vidas, de tomar decisiones por sí mismas/os.

VII. Conocerse, quererse, cuidarse, decidir por sí misma/o y realizar los sueños propios son condiciones indispensables para poder amar a otra persona libremente.

La teoría feminista plantea que toda persona tiene derecho a realizarse y que esto contribuye a establecer relaciones afectivas sanas y positivas con otros/as.

Vamos a desarrollar cada uno de los aspectos que contribuyen a esto, comenzando por el

I. autoconocimiento y la autoestima:

Conocer nuestros deseos es el primer paso. Preguntarnos ¿Qué es lo que queremos y por qué? El amor, sería entonces un aspecto importante de nuestra vida pero no lo único pues aunque amar y que te amen es bonito, no es lo único que puede hacernos felices.

Preparáte. Eso significa que cada persona debe presentarse a la relación de amor con sus propios recursos (internos y externos) lo cual ayuda a que no recarguemos nuestras necesidades afectivas y físicas en el otro/a.

Todos y todas tenemos **recursos internos** que son herramientas que contribuyen a mantener y conformar nuestra individualidad, nuestra forma de ser.

Por ejemplo, aquellas cualidades propias que hacen que las demás personas se sientan a gusto a nuestro lado, generar confianza, empatía y crear una corriente afectiva entre dos personas.

¿Qué aspectos positivos tuyos pueden hacer que una persona se enamore de vos?

Trabajar en nuestro autoconocimiento significa conocernos, ponernos atención a nuestras propias reacciones, a nuestro cuerpo y sentimientos.

Nuestra asertividad es la fuerza que permite que no dejemos de ser quien somos para complacer a los otros y esto es importantísimo en el amor y en otras relaciones. Es poder defender el lugar que ocupó y la persona que soy, de afirmar mis decisiones, tener criterio propio y cuidar mi espacio de quienes me quisieran dañar. Ser asertivas no es ser tercas sino saber defender lo que pensamos y poner límites.

Tenemos que mejorar nuestra autoestima, el aprecio que nos tenemos, las cosas que hacemos para cuidarnos.

Nuestras emociones forman parte de nuestros recursos internos, todo aquello que soy capaz de sentir desde el amor hasta el odio, desde el rechazo hasta el deseo (mis valores, voluntad, atracción, tristeza ...) No puedo elegir lo que siento pero sí puedo decidir qué hago con mis emociones. Esta capacidad de manejarlas responsablemente es una verdadera herramienta.

Aceptarnos a nosotras/os mismas/os, con nuestras virtudes y defectos. Aceptarse implica no tener la urgencia para cambiar porque los demás te lo piden o exigen. La aceptación te empuja hacia delante, es diferente a resignarte que muchas veces te da la sensación de impotencia.

Los **recursos externos** son aquellas cosas, instituciones y personas que, desde fuera pueden ayudarte a seguir adelante cuando necesitas apoyo o son grupos de referencia, en lo que te sentís parte. Para identificarlos te podés preguntar: ¿Con quienes cuento y para qué? Incluye las amistades, las personas de la familia en quien te podés apoyar, tu trabajo cuando te da satisfacción y dinero, las cosas que son de tu propiedad, tus estudios, etc. Pedir apoyo no es depender, hay que aprender a pedir y a recibir ayuda cuando la necesitamos porque no es lo mismo hacerlo de forma puntual a recostarte en los demás a cada rato.

II. El segundo aspecto a desarrollar para vivir el amor en libertad es **Cuidar de sí misma/o.**

Para ser libres en el amor también es necesario practicar **el autocuidado.** Como la palabra lo indica, es el cuidado de sí misma/o mediante hábitos rutinarios que contribuyen a nuestra salud y bienestar.

Tenemos que ser generosas/os con nosotras/os mismos como lo somos con los demás, pues no se puede dar lo que no tenemos.



Imagen de Internet

Parte del autocuidado es tener nuestros espacios propios, nuestros momentos, nuestros horarios disponibles para los demás, aparte de los propios darnos cariño y regalos, hacer cosas que nos causen placer, etc. Todo esto nos da las condiciones de negociar y poner límites en nuestras relaciones.

Por autocuidado también entendemos que nos protegemos de lo que daña nuestra integridad y nuestra autoestima. Como dijimos antes, la violencia es contraria al amor, cuidarte conlleva a decidir separarte de una pareja violenta.

Veamos cómo los afectos también están relacionados con los derechos:

El artículo 3. de la Declaración Universal de los Derechos Humanos dice que *Toda persona tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.*

Nadie tiene derecho a limitar la libertad de nadie, ni a poner en riesgo su vida. Cada quién debe tener la seguridad de que no le lastimarán intencionadamente, que puede vivir la vida que desea sin culpa, miedo o apego¹³.

Artículo 4. *Nadie estará sometido a esclavitud o servidumbre*

Cuando nuestra libertad no nos pertenece, cuando nuestro tiempo es siempre tiempo para otros y no tiempo para una/o misma/o, cuando sos o te sentís la única o principal responsable del cuidado y bienestar de los miembros de la familia (comida, vestido, afectos etc.) estas viviendo esclavitud.

Artículo 5. *Nadie será sometido a torturas ni a penas ni a tratos crueles, inhumanos o degradantes.*

En una relación de amor no tiene cabida el maltrato. Cuando hay menosprecio, te ignoran o se burlan sistemáticamente de vos están violando tus derechos.

Artículo 12. *Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en la vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia.*

Como seres humanos tenemos derecho a la intimidad, a mantener nuestros espacios, nuestra vida privada sin que la pareja nos exija que le contemos todo, que le digamos a cada momento qué hacemos, donde vamos y en qué pensamos. Entregar la clave del e-mail, facebook o que te revise tu teléfono no son pruebas de amor, sino estrategias de control y faltas de respeto a la intimidad.

Artículo 20. *Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y asociación pacífica.*

Tener espacios propios además de los compartidos con la pareja es sano y satisfactorio, ayudará al crecimiento personal y de la pareja misma.

Una relación que te absorbe no te ayuda a crecer ni te permite aportar nuevas cosas a la relación.

Talvez nunca nos hemos dado tiempo y nos de pena dedicarnos espacio, pero si asumimos que es nuestro derecho, lo podemos hacer. Dejémonos cuidar también por quienes nos quieren.

III El tercer aspecto a **desarrollar es la autonomía e independencia**. Ya abordamos un poco este elemento al hablar más arriba acerca de nuestro derecho a ser libres.

13 El apego es cuando creemos depender emocionalmente de alguien y vivimos con temor a ser abandonadas/os.

A las mujeres nos han enseñado que en nuestro sentido de vida está ser dadoras de cuidados y afectos, pensar primero en las personas a quienes queremos y luego, si hay tiempo, en nosotras mismas. Nos han dicho que para sentirnos seguras y protegidas necesitamos la figura de un hombre, que le temamos a la soledad, cuando en realidad es una oportunidad para comunicarnos con nosotras mismas, pensar en lo que queremos y desarrollar nuestra independencia.

Los hombres han aprendido a no mostrar sus sentimientos, a aparentar seguridad (aunque tengan temor), a ser los principales responsables del mantenimiento económico (aunque muchas veces la mayor contribución a la casa es de las mujeres no solo con dinero sino con nuestro trabajo doméstico). También han aprendido a ejercer su independencia, a costa de tener resueltas sus necesidades físicas (alimentación, ropa limpia, sexo, etc.) y emocionales (afecto, cuidado) por parte de las mujeres en su vida (la esposa, la novia, la madre, las tías, las hermanas...), han sido socializados para ***pensar en sí mismos***.

Estos aprendizajes nos han hecho creer que mujeres y hombres somos complementarios y dependientes, lo cual se vuelve dañino en el amor. Por esa razón es tan importante replantearnos los mensajes y aprendizajes que recibimos, para sustituirlos por otros más saludables que aporten al crecimiento de los miembros de la pareja.

Cuando tu pareja dice “me perteneces, sos mía/o”, “si me dejas me voy a morir” o cuando te sentís todo el tiempo vigilada/o son síntomas de posesión y fusión que pueden ser destructivos. Así que tenemos que estar alertas a estos signos.

Cuando uno de los dos se atribuye la autoridad para otorgar indultos¹⁴ y aprobaciones de todo tipo no puede ser amor, si sentís que tenés que pedir permiso a tu pareja para salir o para hacer algo que te gusta, pensálo dos veces.

Para amar en libertad es necesario que reconozcamos que no podemos ser de otras personas porque somos sujetos, no objetos. Para conservar nuestra individualidad y que nuestra pareja conserve la suya hay que buscar un balance.

Los hombres necesitan para crear su independencia emocional explorar sus sentimientos y aprender a expresarlos, a percibir los sentimientos de las otras personas. Necesitan hacerse cargo de sí mismos, de cuidarse por su propia cuenta y expresar sus deseos desde el respeto, nunca desde la imposición, el chantaje o la violencia. La capacidad de ternura y cuidado hacia las personas se puede desarrollar si hay voluntad.



14 Te otorgan el perdón de una pena aunque se considera que seguís siendo culpable.

En general ambos miembros de la pareja deben evitar la entrega absoluta o esperar que la otra persona pierda su propia identidad para sumergirse en la relación. Es fundamental avanzar hacia la autonomía emocional, económica, erótica para que el encuentro con la otra persona sea desde la independencia y la seguridad, nunca desde la dependencia y el miedo.

Nuestro amor es autónomo y voluntario cuando somos dueñas/os de nuestro tiempo y nuestras cosas personales, cuando nos sentimos con absoluta confianza de expresar lo que sentimos, nuestros puntos de vista y reflexiones; cuando desarrollamos las actividades tranquilamente, sin temor, obligación o culpa; cuando no tenemos que pedir permiso, ni justificar nuestro comportamiento. Implica que cada cual tenga un territorio propio aparte del territorio que comparte con su pareja y respetar esos límites.

Si tu pareja es capaz de respetar tus decisiones, sabe que estás con él/ella porque le amas no porque si no te enojas, cuando están juntos/as porque quieren y no por costumbre, estás viviendo un amor sano.

Otra manera de verificar si es amor del bueno es identificar si esa persona te corresponde, si es recíproco. Cuando sentís armonía en la relación, que le importan tus cosas, tus problemas y te apoya. En el amor mutuo se dan intercambios de afecto, ninguno/a tiene más privilegios que el otro/a, ambos tienen igualdad de derechos y deberes, nadie piensa que merece más que la otra persona, te queda la sensación de que das y recibís equitativamente, que no se aprovechan de tu persona.

No creamos que en estas relaciones no hay problemas, ¡claro que los hay! No se trata de evitar o esconder los conflictos sino de abordarlos y tomarlos como fuente de aprendizaje y crecimiento. Cuando hay respeto y comprensión todo se puede hablar y negociar para hacer acuerdos que permitan mejorar la relación, madurar y continuar.

En las relaciones que funcionan hay solidaridad. En los momentos difíciles podemos contar con la pareja, ambos se preocupan por el bienestar del otro/a, sentimos la confianza de que no contará a nadie las intimidades que podrían afectarnos. Te podés dar cuenta fijándote si cumple con las responsabilidades que asumió en la relación; está pendiente y acepta tus sentimientos sin fastidiarte pero tomando en serio las preocupaciones y tus propuestas. Esto mismo te toca a vos hacerlo.



Por eso el amor de pareja es muy cercano a la amistad. Se comparte ternura, comprensión, y respeto, condimentado con otros ingredientes importantes como pasión, atracción y deseo. Ambas personas son libres de expresar sus sueños y aspiraciones. Conocen y respetan sus propias ideas, aceptan sus sentimientos, los escuchan y expresan sin violencia ni chantaje, libre e independientemente de los deseos de la otra persona.

Autorrealización personal es el cuarto aspecto a desarrollar si queremos amar en libertad. La autorrealización es un proceso vital que consiste en tener un sentido o proyecto propio de vida, poniendo en función todos nuestros recursos internos y externos, buscando los medios necesarios para lograr las metas que nos planteamos. Requiere que asumamos la responsabilidad de construir nuestra vida.

Tomar decisiones propias te da una increíble sensación de poderío; para lograrlo primero tenés que preguntarte qué es lo que querés, qué anhelas, qué necesitas, por qué, si querés o no incluir a alguien en tu vida para construir metas y proyectos juntos/as.

En toda decisión deberíamos escucharnos en primer lugar a nosotras/os mismas/os, valorar las consecuencias de diferentes opciones y pensar si vamos a poder asumirlas. Tomamos mejores decisiones cuando nos informamos, consultamos o pedimos opiniones pero al final somos nosotras/os mismas/os quienes asumimos la responsabilidad de los resultados, sean positivos o negativos.

Revisá tu vida y quizá comprobés si te desviaste de lo que pensabas ser ó hacer. A veces pasa sin darnos cuenta, porque van sucediendo cosas a nuestro alrededor que creemos no controlar. Las decisiones que tomamos nos llevaron al lugar donde estamos pero no fuimos conscientes de cuándo ni cómo todo cambió, entonces miramos hacia atrás con nostalgia y pensamos “si hubiera hecho esto, si no hubiera hecho lo otro...”

Para tener más control de nuestra vida es mejor si hacemos un plan, otro compartido con nuestra pareja y promovamos que también el ó ella haga el suyo independiente de la relación. Llevemos adelante nuestros planes y disfrutemos de ellos. Nunca olvidemos que somos las



únicas/os dueñas/os de nuestra vida y, aunque respetemos a las otras personas, nos corresponde decidir sobre ésta.

Al final del folleto te presentamos algunas preguntas que te pueden ayudar a construir tu plan.

La relación de pareja no debería ser el único sentido de la vida, Hay muchos otros aspectos en ella que contribuyen a que sea integral, plena y feliz. Imaginate la rueda de una carreta donde el eje sos vos misma/o y desde allí todos los rayos se distribuyen en tus espacios importantes, desde donde podes verlos y atenderlos a todos dándole énfasis según tu interés. ¿Te has fijado que hay gente que cae deprimida después de una ruptura amorosa y le cuesta salir de esa situación? Es porque colocaron en su **eje** esa relación, cuando por una u otra razón la relación termina se pierde el eje y es lógico que se siente perdida/o.



Una relación amorosa no debería impedirnos expandir nuestros talentos y capacidades personales, no debería llevarnos a reprimir nuestros deseos o a que abandonemos aquello que más nos motiva. Si sentís que estar con tu pareja te ha hecho ir para atrás, ponéle mucha mente, quizá no te conviene.

Cuando por una pareja renunciamos a la realización personal nos puede causar resentimiento e insatisfacción, pues se empequeñece nuestra existencia, y de esta manera no puede darse un desarrollo saludable. Busquemos personas que nos respetan y con quienes podamos crecer codo a codo, así amar se convierte en una gran muestra de amor propio y dignidad.

La autorrealización es un camino de toda la vida, independiente de la edad que tengamos debemos seguir cumpliendo nuestras metas, cultivando nuestro propio espacio personal. Para lograrla son imprescindibles los 3 autos anteriores: autoconocimiento, autocuido y autonomía, lo que nos permitirá tener relaciones más equilibradas, crecimiento personal y el cumplimiento de nuestras metas.



La negociación en las relaciones de pareja

No queremos terminar este folleto sin tratar este aspecto tan importante de las relaciones amorosas.

No es cierto que el amor no pone límites y que es absolutamente incondicional. Es necesario aprender a negociar.

Walter Riso en su libro: Los límites del amor saludable nos dice que hay tres condiciones que no se deben sobrepasar en las relaciones de amor.

1. Cuando no te quieren

Esperar que una persona que no te quiere, con el tiempo llegue a hacerlo es una de las experiencias más humillantes y tristes.

Mendigar amor es la peor de las indignicias, porque lo que está en juego es tu persona, y si

tu pareja acepta que te coloques en esa posición significa que se siente por “encima”, que acepta darte limosnas, por tanto no te merece.

Una persona honesta no estaría con quien no ama para aprovecharse de ciertos beneficios (comodidad, dinero, compañía, etc.)

Si no te quieren no es negociable. Por eso “guardar la esperanza” puede ser causa de sufrimiento. Si te dicen: “déjame pensarlo”, “no estoy seguro/a” solo te dicen mentiras.

Si estás insatisfecho/a, esperando que ese amor que un día hubo resucite” está clarísimo que no te aman y alguien tiene que irse.

2. Cuando obstaculizan tu realización personal.

Ya hablamos antes de esto pero nos falta decir que, el desarrollo de las propias capacidades y fortalezas son necesarias para la salud mental. La represión es enemiga de la felicidad.

Un amor que te exija eliminar tus motivaciones emocionales o intelectuales, no es amor, es esclavitud.

3. Cuando vulneran tus principios y valores

¿Qué estamos dispuestas/os a negociar por amor?

Hay cosas en las que no podemos ceder, simplemente porque si lo hacemos nos traicionaríamos a nosotras/os mismas/os.

El límite de lo negociable es la dignidad personal. Es decir, la opción de ser valorado/a, honrado/a y respetado/a. La dignidad tiene que ver con la autonomía y la autodeterminación.

Sentirse digna/o es aceptar que uno/a es merecedor/a de respeto

¿Cómo te das cuenta que alguien está afectando tu dignidad?

Sentís que han violado lo más hondo de tus sentimientos y que los intereses más íntimos y radicales han sido maltratados. Te da indignación, cólera.

¿Qué podemos hacer para conservar nuestra dignidad en el amor?

Acepta que tu pareja no es más que vos, ni más valiosa por lo menos en lo que se refiere a recibir consideración y respeto.

Aunque a las mujeres se nos ha enseñado que la entrega y el sacrificio por amor son nuestro deber, es necesario romper con eso y asumirnos como seres humanos iguales en derecho y dignidad que los hombres y por tanto debemos rechazar todo aquello que nos hace sentir menospreciadas o esclavizadas.

Para amar no tenemos que dejar de ser nosotras mismas, al contrario, seguimos siendo individuos/os, nuestro tiempo, nuestro cuerpo y nuestra energía sigue siendo nuestra y la usamos por decisión propia. Cuando dejamos esto en claro, nadie puede utilizarnos y convertirnos en instrumento.

Decidíte a vivir en el presente y no sufrás por amor. No vivás pensando lo que puede pasar si te abandonan, eso te quita tiempo precioso que podrías disfrutar.

El dolor es un elemento de la vida, puede ser difícil pero es inevitable. Pero el sufrimiento sí es evitable. El sufrimiento resulta cuando nos aferramos a expectativas que no se cumplieron. Cuando una relación se termina es importante vivir el duelo, despedirte, llorar y luego continuar adelante. A ello te puede ayudar conversar con amigas/os y desahogarte.

Y, antes de comenzar una nueva relación, preparáte con una actitud positiva, consciente lo que falló antes y poner lo que está de tu parte para tener una relación sana.

Recordá que, no tenemos que resignarnos a ser el anexo de otra persona porque somos seres completos/as.

Nuestra propuesta principal es que te cuidés a vos misma, que si decidís tener una relación de pareja no abandones tus proyectos y sueños de vida y que tengás autonomía para decidir el rumbo que querés tomar, sin temor a estar sola o a perder el amor de alguien.

Marcela Lagarde nos da a las mujeres algunas pistas de construirnos como ciudadanas en el amor, nos llama a formarnos juicios propios, voluntad propia y capacidad para negociar. Pensá: ¿qué es lo que estás dispuesta a negociar y qué no?, ¿Qué es lo más importante para vos?

Tenemos que creer en nuestra capacidad de hacernos felices, sentir que lo merecemos y no colocar fuera de nosotras las soluciones y la expectativa de que alguien nos salvará.

Aquí más ideas que te pueden ayudar a vivir relaciones de amor libres y satisfactorias:

- Asumir que somos dueñas de nuestros actos, gustos y forma de ser.
- Valorarnos y valorar a la pareja de manera positiva, reconociendo que somos iguales en derecho y dignidad.
- Exigir nuestro propio espacio y respetar el de nuestra pareja, identificar cuales son los espacios comunes
- Resolver los problemas mediante la comunicación asertiva.
- Tomar decisiones que nos ayuden a fortalecer una buena relación.
- Ser capaces de enfrentar la realidad, conversar qué cosas podemos compartir.
- No aceptar un desequilibrio en el poder en la relación. Entender que cada uno/a somos seres sociales y merecemos tener amistades y otros intereses fuera de la relación.
- Reconocer que somos únicas y que hemos nacido solas, permitiéndonos vivir libres de apego y dependencia emocional, reconocer que la pareja también tiene su vida.
- Tener valor de ser una misma/o, no hay que callarse o aceptar lo que otros nos piden o exigen por miedo a perder su aprobación ó afecto. Esto es la asertividad, defender con argumentos tus opiniones, reconociendo que los demás pueden no estar de acuerdo puesto que están en su derecho.
- Proponerte metas realistas y actuar para alcanzarlas. Cuando se quiere algo, es necesario trabajar duro para lograrlo y no esperar sentadas/os que los sueños se cumplan.

Para cumplir nuestras metas, a veces necesitamos el apoyo de otras personas. Es importante el diálogo para que conozcan nuestros deseos, para compartir nuestro entusiasmo, vencer las resistencias y conseguir el apoyo de quienes nos rodean.

Las metas que nos planteemos deberían ser ecológicas; o sea no deben hacer daño a nosotras ni a otras personas, deben depender sólo de nosotras mismas, aunque se vale pedir ayuda. A veces necesitamos identificar dónde, cómo y a quién pedir ayuda para lograrlas.

Para finalizar, te proponemos hacer el siguiente ejercicio para que planifiques tus metas y que no sigan siendo solo una idea, sino que se concreten.

Ejercicio “De sueños a metas”

Primero relájate y prepárate para imaginar. Cerrá los ojos y visualiza tu sueño como si ya fuera una realidad. ¿Cómo te sentís con tu sueño ya realizado? ¿Qué expresión tenés en tu cara? ¿Quiénes están con vos? ¿Cómo se ven? ¿Están contentas/os por tu éxito? ¿Cómo es el lugar donde estás? ¿Qué colores predominan? ¿Hay olores alrededor? ¿Cómo es esa sensación para vos? Disfrutála por un momento, prepárate para volver.

Con esa sensación sabrosa, abris los ojos y contestá las siguientes preguntas para que tu plan tome forma.

- ¿Cuál es tu meta?
- ¿Qué pasos vas a dar para conseguirla? ¿Cuáles son las acciones concretas que necesitas realizar?
- ¿Cuáles son tus cualidades, capacidades y conocimientos que te ayudarán a conseguirla?.
- ¿Qué cosas tuyas y del entorno te podrían obstaculizar? (tu familia no quiere, tu pareja te propone matrimonio y no sabes que hacer, la situación económica no te permite seguir adelante...)
- ¿Cómo vas a salvar esos obstáculos?
- ¿Qué personas o recursos de tu entorno te van a ayudar a llegar a esa meta?
- ¿Cómo vas a llegar a ellas?
- ¿Cómo te darás cuenta que ya llegaste a tu meta?
- ¿Cómo lo vas a celebrar?

Bibliografía consultada:

Amar y Dependier

Base teórica para el manejo de la campaña del Grupo Venancia sobre Amor y libertad

“Claves feministas para la negociación en el amor”

Del enamoramiento al amor: El juego de luces y sombras.

“Dossier Amor y autonomía”

El camino de la autodependencia

“El amor no es...”

Folleto “Relaciones constructivas”

Los límites del amor

*“Las negociaciones nuestras de cada día”
Materiales didácticos para la prevención de la violencia de género”*

*“No te lées con los chicos malos.
Guía no sexista dirigida a chicas”*

Walter Riso

Alicia Alonso, Itzel Fajardo
y Ruth M. Matamoros

Marcela Lagarde

Florence Thomas

Grupo Venancia

Jorge Bucay

Clara Coria

Grupo Venancia

Walter Riso

Clara Coria

Pilar Jiménez Aragonés
Cruz Roja Juventud



Grupo Venancia
Ermita de Guadalupe, 1 1/2 cuadras al sur.
Barrio Guanuca, Matagalpa.
Teléfono: 2772 3562 Telefax: 2772 4971
Correos electrónicos: venancia9@turbonett.com.ni
centroculturalguanuca@yahoo.es
facebook.com/centroculturalguanuca
Página web: www.venancia.org

Con apoyo de:



Mayo 2016