

¿Cómo vivimos el amor las mujeres?



6

Créditos

Elaboración: **Paz Aráuz**

Edición: **Tania Montenegro**

Ilustraciones, diseño y diagramación: **Ediciones Gráficas Las Lilas**

Una publicación de  **GRUPO**
Venancia
Comunicación y Educación Popular Feminista

Con el apoyo de



Matagalpa, Nicaragua • Agosto de 2016

Introducción

Aprendemos del amor en la medida que vamos creciendo, no nacemos amando. 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, sino también emocionales. Niñas y niños para crecer necesitan, cariño, alimentación, atención y amor.

A las mujeres se nos enseña una forma de amar ligada al sacrificio personal y a pensar siempre en las otras personas. La experiencia nos muestra que el amor de pareja está más relacionado con el sufrimiento que con el gozo y la realización personal. Nos han enseñado a anularnos en su nombre y hasta aguantar violencia como forma de demostrarlo.

Por eso es importante que reflexionemos sobre cómo hemos aprendido a amar y pongamos límites para no caer en las trampas que nos dañan e irrespetan nuestros derechos. Activar el amor propio es el primer paso para sentirnos bien y evolucionar como personas. Se trata de reconocer sin vergüenza ni temor las fortalezas y virtudes que poseemos e integrarlas al desarrollo de nuestra vida para hacerla más saludable y llevadera.

En este folleto encontrarás información sobre cómo ha evolucionado el concepto del amor, cómo se nos enseña a amar a las mujeres y qué consecuencias nos trae, además de algunas pistas para negociar con la pareja y vivir el amor en libertad. También encontrarás una propuesta metodológica para trabajar en grupo.

El contenido está basado principalmente en el documento *Amor y Libertad*, elaborado por Ruth Marina Matamoros de Grupo Venancia. Esperamos sea de utilidad ¡y nos ayude a quitarle la máscara a Cupido!

Cómo nos educan para el amor

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. Como explica la antropóloga mexicana Marcela Lagarde, para las mujeres el amor está al 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.

Entonces, nuestro éxito o fracaso personal estará siempre relacionado a la vida amorosa, y no precisamente al hecho de haber tenido muchos o buenos amantes, sino más bien, a que si hemos logrado construir una pareja y mantenerla a nuestro lado 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 papá, a la familia, en general al prójimo? Tomemos conciencia que tenemos el amor como mandato, no como elección o voluntad.

“El mito del amor sin límites ha hecho que infinidad de personas establezcan relaciones totalmente dañinas e irracionales, en las que se promulga el culto al sacrificio y la abnegación sin fronteras. *Vivo para ti, Mi felicidad es tu felicidad: ¿Y después qué?, ¿cómo escapar si me equivoqué?* Si el amor teórico y celestial es ilimitado y no conoce condiciones, el amor terrenal las necesita, y con urgencia”, cuestiona el psicólogo y escritor español Walter Riso.

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 superamos 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, entre otros aspectos.

Es cierto que hemos resistido al sistema, por ejemplo algunas hemos decidido no casarnos, tener relaciones sexuales por placer no solo para tener hijos,

Mitos y realidades sobre el amor de pareja

Es importante revisar nuestras creencias originadas de lo que hemos escuchado o vivido. Hay muchas falsas creencias o mitos que aún persisten. Aquí vamos a aclarar algunos:



- A. *Estar sin pareja no significa que has fracasado en el amor.*** Se cree que una persona para ser feliz tiene que estar en una relación amorosa y eso no es cierto. A las mujeres se nos educa para que nuestros pensamientos y acciones se focalicen en esa persona. En cambio, los hombres creen necesitar a la otra persona porque han crecido con la idea que merecen ser cuidados, atendidos y que deben ser el centro. Creer esto nos lleva a sentirnos personas frustradas y muchas veces, para no perder a la pareja, hacemos o aguantamos cosas que de otra manera no haríamos. El miedo a estar solas se vuelve una razón para no romper con relaciones dañinas.



- B. *No existe la media naranja.*** Esta creencia parte de que somos seres incompletos y que vamos por la vida buscando fusionarnos con alguien para sentirnos personas plenas, felices y que eso 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 por las experiencias, el género o la edad, entre otros aspectos.



- C. *El amor no es ciego ni una fuerza irracional que nos arrastra.*** Hemos crecido creyendo que el amor es algo que no controlamos, que no nos deja pensar y que haremos cualquier cosa en su nombre. Este mito nos hace creer que no podemos escoger a quien amar, porque *es Cupido quien nos flecha*. La realidad es que en un momento determinado de nuestra vida encontramos a alguien que encaja con las expectativas aprendidas, y además, aparece en el momento

el amor no anula la capacidad de percibir a otras personas. Esto no significa amar menos a la pareja, al contrario, aunque te guste otra persona, si decidís quedarte con tu pareja es una señal de compromiso.



F. *Ni los hombres son animales sexuales, ni las mujeres Evas tentadoras.* Se cree que por naturaleza los hombres tienen una sexualidad salvaje e incontrolable, que “necesitan” experiencia, y deben estar “siempre listos” para tener sexo y “poseer” a la mujer. En parte por eso han aprendido a separar sus experiencias sexuales del amor, además se les ha permitido y normalizado que tengan múltiples relaciones a la vez. Mientras, nuestra sexualidad es vista como peligrosa desde el mito de que Eva “tentó” a Adán. A las mujeres se nos exige recato, virginidad y las experiencias sexuales son válidas sólo si están ligadas al amor, al matrimonio y la maternidad. Además se nos ha impuesto la heterosexualidad como norma y como mandato (que solo pueden haber parejas de hombre y mujer), pero esto es más fuerte para las mujeres, porque se acepta más la homosexualidad masculina que el lesbianismo (atracción erótica y afectiva entre mujeres). Unos mensajes bien contradictorios que intentan justificar los roles impuestos por la sociedad.

Nuestros derechos en la vivencia del amor

Si por presión hemos aceptado alguna imposición de parte de nuestra pareja, estemos claras que eso 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 en nuestros derechos, porque no se tomó en cuenta nuestra opinión y eso expone nuestra salud y vida. Ser dueña de nuestro cuerpo significa que lo conocemos, valoramos y tomamos decisiones sobre él.

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 desmenuzar los aprendizajes del amor para vivir las relaciones de

un modo libre, digno y placentero. Relacionarse desde el placer y el buen trato son condiciones necesarias en el amor.

Tenemos la responsabilidad de expresar nuestra inconformidad 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, familiar o persona desconocida. La teoría feminista plantea que toda persona tiene derecho a realizarse y que esto contribuye a establecer relaciones afectivas sanas y positivas con otras personas.



A continuación te damos algunas pistas

Importancia del autoconocimiento y la autoestima en las vivencias del amor.

Conocer nuestros deseos es el primer paso. Es básico preguntarnos qué es lo que queremos y por qué. Trabajar en nuestro autoconocimiento significa conocernos, ponernos atención a nuestras propias reacciones, a nuestro cuerpo y sentimientos.

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.

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.

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 podemos elegir lo que sentimos pero sí podemos decidir qué hacer con nuestras emociones. Los **recursos externos**

son aquellas cosas, instituciones y personas que desde fuera pueden ayudarnos a seguir adelante cuando necesitamos apoyo o son grupos de referencia de lo que nos sentimos parte.

Para identificar nuestros recursos podemos preguntar:

¿Con quiénes cuento y para qué? 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. Ser personas asertivas no es ser tercas sino saber defender lo que pensamos y poner límites.

Cuidar de nosotras mismas dentro de una relación amorosa. Para ser libres en el amor también es necesario practicar el autocuidado. Como la palabra lo indica, es el cuidado de nosotras mismas mediante hábitos rutinarios que contribuyen a nuestra salud y bienestar. Parte del autocuidado es tener nuestros espacios y tiempo personal propios aparte del que le damos a otras personas, darnos cariño y regalos, hacer cosas que nos causen placer, dejar de hacer cosas que no nos gustan, entre otros aspectos. Todo esto nos da las condiciones de negociar y poner límites en nuestras relaciones.

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 y buscando los medios necesarios para lograr las metas que nos planteamos. Requiere que asumamos la responsabilidad de construir nuestra vida. Para lograrla son imprescindibles los tres aspectos anteriores: autoconocimiento, autocuidado y no olvidarnos de la autonomía, lo que nos permitirá tener relaciones más equilibradas, crecimiento personal y el cumplimiento de nuestras metas. Recordemos que sólo se puede amar, y vivir, desde la autonomía personal y no desde la dependencia.

La autonomía

en el amor. Hay quienes 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 hace indispensable para que estemos bien, la cargamos con la responsabilidad de hacernos felices. No es responsabilidad de nuestra pareja darnos felicidad sino que podemos ser felices a su lado. La clave es desarrollar el propio yo, tener nuestros propios intereses y diversificar nuestros afectos.

Para crear su independencia emocional los hombres necesitan explorar sus sentimientos y aprender a expresarlos, a percibir los sentimientos de las otras personas. Necesitan hacerse cargo de sí mismos, cuidarse por su propia cuenta y expresar sus deseos desde el respeto. Las mujeres tenemos que colocarnos en el centro de nuestra vida.

.....
“Sólo podemos amar de verdad cuando somos libres! Lo que sí es contrario al amor es la dependencia”
.....

Guía para trabajar el tema

Este cuadro nos ayuda a organizar cada sesión de tres horas y media. Aquí presentamos una propuesta de cómo trabajar el tema con el grupo de mujeres, pero esto es solo una guía. Cada facilitadora puede cambiar o añadir aspectos que considere importantes.

Tema: ¿Cómo vivimos el amor las mujeres?			
Objetivo general: reflexionar sobre las trampas y mitos del amor desde nuestras vivencias personales e identificar otras maneras de establecer relaciones sanas.			
Tiempo	Objetivo/ contenido	Cómo lo haremos (metodología)	Materiales
 20'	Presentación, entrar en confianza	Dinámica de presentación: decir el nombre y cuántos amores tenemos. Cuando termina la dinámica sumamos los amores, ponemos visible la cantidad y explicamos que hay varios tipos de amores, no hay uno solo.	Papelógrafos, marcadores, tape
 10'	Reflexionar sobre qué significa el amor (indagar cuanto saben sobre el tema)	Trabajo individual: a cada una le entregamos dos tarjetas de colores para que respondan: ¿Qué significa para vos el amor? ¿Qué significa para vos el amor de pareja?	Tarjetas de colores, lápices, marcadores, tape
 40'	Cuáles son los tipos de amor	Plenaria: mientras pegan las tarjetas en los papelógrafos en un lugar, se va reflexionando sobre esas ideas. Retomamos las trampas del amor. Por ej: si sale que el amor es sufrimiento (lo retomamos como una trampa) y al final conceptualizamos qué es el amor, de dónde vienen esas ideas.	Papelógrafos, marcadores, tape
 40'	Desaprender el concepto tradicional del amor	Trabajo en trío, lectura sobre los mitos del amor: (leer ese capítulo de este folleto) De lo que leyeron... ¿con qué se identifican? ¿Qué ideas les quedan de esta lectura? ¿Cuál es el mensaje y cómo debería de ser?	Folleto, papelógrafos, marcadores, tape
 45'	Fomentar la autoestima, autocuidado, autonomía, poder de decisión	Plenaria: cada trío expone y vamos anotando, y al final lanzamos la pregunta: ¿para vivir el amor en libertad qué necesitamos?	Papelógrafos, marcadores, tape

 40'	Reflexión colectiva a manera de conclusión	Plenaria: a partir de lo que dijeron antes, cuestionar las trampas del amor para vivir un amor más liberador y dejar claro el mensaje que podemos amar y seguir siendo dueñas de nosotras mismas. <ul style="list-style-type: none">• Somos personas únicas• Nuestro bienestar y felicidad es una tarea propia• Para ser libres en el amor también es necesario practicar el autocuidado• Tenemos que formarnos juicios propios, tener voluntad propia y capacidad para negociar	
 5'	Cierre	Dinámica: recibir por lo menos tres abrazos cada una. La facilitadora despide la sesión y da un tiempo para que las mujeres evalúen el encuentro	

Bibliografía consultada

- Amor y Libertad, cómo amar y seguir siendo dueña de vos misma, *Ruth Marina Matamoros, Grupo Venancia 2012.*
- Claves feministas para la negociación en el amor, *Marcela Lagarde, Puntos de Encuentro, Nicaragua 2001.*
- Los límites del amor, *Walter Riso, Editorial Planeta, 2009.*

www.grupovenancia.org

 Tel. (505) 2772-3562 • Telefax 2772-4971

 venancia9@turbonett.com.ni

Buscanos en 



Agencia Andaluza de
Cooperación Internacional para el Desarrollo
CONSEJERÍA DE ADMINISTRACIÓN
LOCAL Y RELACIONES INSTITUCIONALES



GRUPO
Venancia
Comunicación y Educación Popular Feminista