

Cómo entender y prevenir esas «cosas normales» que nos hacen polvo



Mala de Acostarme

GUÍA DE [AUTO] CUIDADOS

Autora: María Martín Barranco

Edita: Instituto Canario de Igualdad





EL AUTOCUIDADO: UN RETO VITAL

Cuando hablamos de la división sexual del trabajo, hacemos referencia a la división entre lo público y lo privado, entre el trabajo productivo y el reproductivo, en donde a las mujeres les ha sido adjudicada la labor de criar y cuidar. En muchas ocasiones, se insiste en las actividades domésticas realizadas aún hoy mayoritariamente por las mujeres, tales como lavar, cocinar, planchar, hacer la compra, criar peques o responsabilizarse de las personas mayores o dependientes. Sin embargo, cuidar es mucho más que esto. Cuidar implica también la carga mental de la responsabilidad del hogar, estar pendiente de los dolores ajenos, de intermediar en los conflictos familiares, acompañar a la consulta médica, sostener un llanto, poner una tirita. Cuidar es una palabra amplia que las mujeres aplicamos a todo lo que nos rodea, salvo a nosotras mismas.

Por el camino de aprender a cuidar, aprendimos a no cuidarnos, o más bien a descuidar-



nos. Naturalizamos nunca ponernos en el centro, estar siempre disponibles para el mundo que nos rodea, dejarnos, ya no en un segundo plano, sino en el vigésimo (si es que alguna vez nos situamos en algún plano del cuidado). Si subvertir el orden social para poner los cuidados en el centro es de por sí un desafío, hacer lo suyo con esta histórica costumbre heredada, también.



Desde el Instituto Canario de Igualdad tenemos la certeza de la importancia que supone para el bienestar de todas y cada una de nosotras el poner los cuidados en el centro; pero no los cuidados en general (que eso ya sabemos hacerlo), sino el cuidado a nosotras mismas: el autocuidado. Es vital reivindicar, no solo nuestro espacio, sino también nuestro tiempo: tiempo para nosotras en exclusividad, sin tener que realizar ninguna actividad en concreto, también podemos dedicarnos a ver o sentir el tiempo pasar.

Somos conscientes de que el machismo nos atraviesa a todas, circula por nuestras venas, campa a sus anchas en nuestros cuerpos. Tal y como señala a menudo María Martín Barranco, todas tenemos un patriar-

ca interior producto de la socialización, educación y cultura machistas en las que hemos crecido y con las que seguimos conviviendo. Sin lugar a dudas, es fundamental hacer un ejercicio de autoanálisis para ser capaces de deconstruirnos, a la vez que nos reinventamos y mientras luchamos por nuestros proyectos; pero hagámoslo desde el cariño hacia nosotras mismas y desde el autocuidado, ya que no solo nuestras vidas laborales, familiares y sociales, no solo nuestros proyectos, han de ser sostenibles, sino que también debe serlo la relación que establezcamos con nosotras mismas. Lo importante es ver las desigualdades e injusticias, detectarlas y ponernos en la tarea de cambiarlas, pero siempre desde el cuidado y el cariño propios.

El autocuidado supone un reto vital, una pieza clave en el puzle de nuestro bienestar, un pilar definitivo para que nuestras vidas sean sostenibles. Una rebeldía feminista cotidiana.

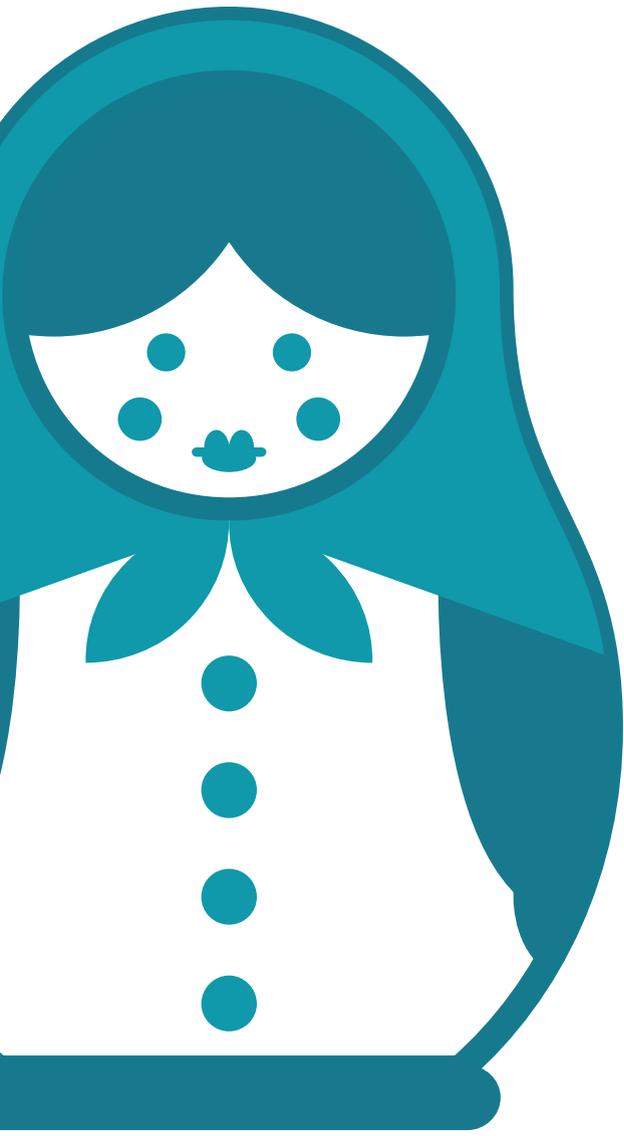
Kika Fumero

Directora del Instituto Canario de Igualdad



ÍNDICE

Cuadernillo 1. <i>Las descuidadas</i>	10
Cuadernillo 2. <i>Mala de acostarme</i>	30
Cuadernillo 3. <i>Espejito, espejito</i>	56
Cuadernillo 4. <i>Así me gusta</i>	74
Cuadernillo 5. <i>No me da la vida</i>	94
Cuadernillo 6. <i>Me quiero, me cuido</i>	112
Anexo. <i>Fortalezas vitales</i>	136
Anexo. <i>Escala emocional</i>	144



CUADERNILLO 1
Las descuidadas

INTRODUCCIÓN

Una de las críticas más habituales con las que el sistema patriarcal señala a las mujeres que no se adaptan a las hormas de las buenas madres, esposas, amas de casa abnegadas y sacrificadas es el de ser «descuidadas». También se tilda a las mujeres de «descuidadas» cuando no se ajustan paso por paso a los cánones que la estética de los tiempos exige para ellas.

Las mujeres cuidamos del mundo, de las criaturas que en él nacen, crecen, se hacen adultas, envejecen; de las que enferman. Cuidamos de los espacios, de los hogares, de las emociones, del planeta. Cuidamos y, por el camino, nos olvidamos de cuidar lo que protegemos con mimo en otras personas: la salud, la serenidad, el tiempo para disfrutar, el cuerpo, la mente.

Recordamos hasta la cita veterinaria del periquito de la abuela, pero posponemos las nuestras porque no podemos «perder» la mañana; tampoco es para tanto; no somos una de «esas» personas de «ir al médico» (pocas veces la expresión es «Yo no soy de ir a la médica» porque ya sabemos que el médico nos ha enseñado que vale para todo. Como nosotras). Cuidamos a diestro y siniestro y nos descuidamos sistemáticamente. Nos encontramos mal, sabemos que necesitamos descansar y continuamos en pie. No nos permitimos parar, descansar, decir *no*. «Malas de acostarnos» y al pie del cañón.

¿Por qué pasa? ¿Cómo pasa? ¿Qué consecuencias tiene? ¿Cómo evitarlo?

Todo eso será el eje central de esta ***Guía de autocuidado***. Nuestros descui-

dos. Esas cosas que nos parecen «normales» y nos dejan hechas polvo serán los hilos del entramado que nos lleve al cuidado y de él cada una a nuestro ritmo, al autoconocimiento, la autoaceptación, el autorrespeto, la autoestima y el empoderamiento.

La completaremos con reflexiones de docenas de mujeres que han pasado por el proceso —durísimo— de reconocer las violencias que ejercen contra sí mismas y han emprendido el camino del cuidado de sí. Veremos cómo el sistema patriarcal nos enseña a desvalorizarnos y despreciarnos mediante mensajes interiores y exteriores omnipresentes e incesantes. Cómo interactuamos con nosotras mismas de formas que nos dañan. Unas veces de forma sutil y otras muy evidente; con más o menos conciencia de lo que hacemos; en mayor o menor grado, pero siempre con resultados perversos.

No encontrarás, si avanzas, fórmulas secretas con las que empoderarte en quince minutos, tener una autoestima de hierro recitando dos frases y compartiendo un meme cada mañana, ni para quererte más al acabar solo por haberla leído. Si acaso, será un paso más en el proceso para saber cómo sentirte cada día un poco más libre, más completa, menos angustiada, reconocer el estrés cuando te come la energía, o el exceso de responsabilidad cuando te disipa la alegría.

No hay una forma de estar en el mundo y, sin embargo, cada una a nuestra manera (y tú a la tuya) podemos hacer de los cuidados que necesitamos para estar mejor física, emocional, mentalmente un proceso que pueda disfrutarse y no un mandato más. Que para mandatos, ya tenemos a nuestro patriarca interior: con ese basta.

La detección de nuestros mandatos, el análisis y los ejercicios que encuentres en estos **Cuadernillos de trabajo**, están hechos desde el enfoque de género. ¿Qué diferencia hay por hacerlo así? La principal es que la realidad no está planteada ni analizada desde una supuesta neutralidad. El ser y estar en el mundo y nuestras experiencias personales, nuestra identidad, están marcadas por el sexo que se nos asignó al nacer.

Por lo tanto, veremos dónde se sitúan las mujeres en esa realidad y por qué no la vivimos, como género, igual que los hombres. Por supuesto, no somos todas iguales, pero sí estamos todas sobrecargadas por una serie de expectativas comunes. Veremos cómo descubrir las intersecciones que nos cruzan para entender cómo nos afectan.

Como feministas, cuando lo somos, nos cambiamos nosotras como forma

de cambiar el mundo. No es solo un fin personal, aunque ya sería suficiente si lo fuera. Nuestra transformación —y muchas de las presiones a las que se nos somete a diario— es fruto de estar en el mundo viéndonos no como seres neutros o asexuados, sino como mujeres.

Si no te identificas como feminista, tampoco pasa nada. La experiencia y la sabiduría de miles de mujeres van a servirte igual porque no trabajamos sobre lo que nos hace peculiares —aunque los **Cuadernillos** te ayudarán a valorar lo que tienes de especial—, sino lo que nos afecta por mujeres.

Por ese motivo, empezaremos analizando nuestra forma de estar en el mundo hoy y las creencias de género que hemos heredado de nuestra familia, de nuestra cultura, de nuestro aprendizaje. Detectar para entender por qué lo que nos pasa no nos pasa a solas. No son una rareza tuya o mía (o

no tanto ni tantas veces como pudiera parecerlo).

Si sabes de qué te hablo, continúa. Si no, posiblemente no necesites lo que encontrarás en las siguientes páginas.

En ellas vas a encontrar series de preguntas y sugerencias sobre qué explorar y desarrollar en tu vida para trazar una ruta que evite las autoviolencias. Que las detecte cuando se produzcan, que minimice los autodescuidos y ponga tu cuidado emocional, físico, mental y espiritual en el centro de tu vida.

Vamos a aprender —si no las tenemos— y a fortalecer las conductas y actividades de autocuidado y estilos de vida saludables que ya tengamos. Lo haremos volviendo la mirada hacia adentro, pero no la mirada que nos analiza en modo error, sino una mirada propia. La entrenaremos para reconocernos en ella. Después, emprendemos las acciones necesarias mediante

pequeños retos personales que introduzcan pautas de autocuidado.

Sin culpa. Con placer. Espacio o rápido. A nuestro ritmo. A nuestra medida.



OBJETIVOS

Que quienes la utilicen puedan:

- ▼ Analizar con enfoque de género nuestra forma de estar en el mundo.
- ▼ Identificar las formas personales de configuración del género a través del tiempo.
- ▼ Mejorar las estrategias de autoconocimiento.
- ▼ Identificar las diferentes situaciones cotidianas de desgaste emocional.
- ▼ Elaborar un mapa personal de las diferentes intersecciones para, desde él, poner en práctica herramientas de autocuidado emocional.
- ▼ Detectar prácticas de autodescuido personal.
- ▼ Aprender estrategias cotidianas de autocuidado personal.

Que sirva para:

- ▼ Hacer cambios en tus rutinas si crees que los necesitas, pero no sabes cómo llevarlos a cabo.
- ▼ Desprendernos de autoviolencias tras identificarlas.
- ▼ Saber por qué, si has conseguido tantas cosas, te sientes vacía, o insatisfecha o muy, muy triste.
- ▼ Sentirte menos extraña o cautiva en tu propia vida.
- ▼ Tener un apoyo en tu proceso de empoderamiento.
- ▼ Conocerte mejor y sentirte más fuerte física y emocionalmente.
- ▼ Evitar los altibajos de autoestima que nos dejan mareadas de tanto sube y baja emocional.
- ▼ Aprender a reconocer y gestionar las emociones de una forma sana.
- ▼ Reconocer al patriarca interior y poder entablar con él un diálogo constructivo.
- ▼ Conseguir coherencia entre lo que se siente, se dice y se hace.
- ▼ Llevar a la práctica personal todo lo que sabemos teóricamente sobre feminismo.

CÓMO VAMOS A TRABAJAR

El material ha sido dividido en una introducción y diferentes apartados diferenciados en «**Cuadernillos**» numerados del 0 al 6.

Si en algún momento sientes que debes parar, hazlo. El material —tras ser descargado— estará ahí siempre y tú tienes tus propios tiempos. Hazte el regalo de escucharlos y respetarlos. Tu intuición será una buena compañera en este camino.

Cuadernillo 1. *Las descuidadas*

Cuadernillo 2. *Mala de acostarme*

Cuadernillo 3. *Espejito, espejito*

Cuadernillo 4. *Así me gusta.*

Cuadernillo 5. *No me da la vida*

Cuadernillo 6. *Me quiero, me cuido*

Anexo I. *Fortalezas vitales*

Anexo II. *Escala emocional*

Tras el último **Cuadernillo**, se recogerán dos Anexos con materiales que necesitarás para trabajar todos los **Cuadernillos**.

CÓMO APROVECHAR AL MÁXIMO LOS CUADERNILLOS DE TRABAJO

- ▼ Comprométete a dedicar un tiempo diario, semanal o mensual a trabajar en ti misma.
- ▼ Encuentra un mínimo de una hora de tiempo sin interrupciones cada vez que te pongas a trabajar en ellos.
- ▼ Acompáñate de un café, té, caña, zumo natural, copa de vino o lo que te plazca. Es tu momento.
- ▼ Pon música relajante, *rock* duro. O busca el más absoluto de los silencios o el murmullo homogéneo de una cafetería.
- ▼ Responde por escrito —si es a mano mejor— a todas y cada una de las preguntas.

- ▼ No respondas pensando en tu familia, tu pareja, lo mejor para el resto. Estamos hablando de ti y tus necesidades. Atrévete a mirarlas cara a cara.
- ▼ Suelta expectativas. Sé honesta/o contigo. Todo lo que puedas.
- ▼ Una vez respondidas las preguntas, deja pasar un mínimo de 24 horas y lee las respuestas. ¿Cambiarías algo? Si es así, hazlo. En otro color, o en un folio aparte. Féchalas. Es el diario de tu evolución personal y, dentro de un tiempo, ver quién eras te sorprenderá. Garantizado.
- ▼ Aunque no hagas los ejercicios en orden, empieza a leer cada **Cuadernillo** por el principio. Los ejercicios que te produzcan más desapego, o más ganas, o incluso te irriten te harán saber mucho de tus resistencias.
- ▼ Una vez en los **Cuadernillos**, si te saltas preguntas, actividades o propuestas, vuelve cuando sea el momento. Cuando quieras o te sientas preparada; preparado; pero hazlas.
- ▼ Las preguntas que más te cueste responder son las que más necesitas responder y te convienen. Como decían las abuelas: «Si escuece, cura».
- ▼ Garabatea todo lo que quieras. Haz tachones, esquemas, gráficos. Usa colores. O no. No vas a entregarlo a nadie. Estás creando un itinerario íntimo. ¿Acaso crees que Madame Curie nunca hizo tachones en sus notas?
- ▼ No va a ser fácil, pero será muy gratificante. Ante todo y, sobre todo, disfruta del proceso.

AVISO

Muchos de los ejercicios y las preguntas que encontrarás te parecerán tontas. Sentirás pudor. O te sentirás directamente idiota. También pensarás que yo lo soy. Solo te pido que te des la oportunidad de hacerlos. Ya me contarás después si no habría sido una tontería mayor tener esta poderosísima herramienta en las manos y dejarla pasar sin, por lo menos, intentarlo.

EL PATRIARCA INTERIOR

Para descubrir dónde se aferra tu patriarca interior voy a preguntarte mil y una cosas. No es para que me las digas a mí, sino para que te las digas a ti.

Repasa la lista siguiente y marca las situaciones en las que te reconoces. Usa una libreta para añadir otras que te vengan a la cabeza mientras las lees. Esa libreta será tu mejor aliada cuando creas que no avanzas. Pon las fechas y vuelve a ella. Verás que hay pasos que no percibimos en la vorágine de la cotidianeidad pero son muy perceptibles vistos desde lejos.

¡Empezamos! Puede que lo que leas te pase a veces, o siempre... Puntúa del 1 al 10, o con estrellas de mayor a menor o con una línea de corta a larga (o de larga a corta) cómo crees que te afecta:

Me confunden las contradicciones personales entre los principios que guían mi vida y la práctica diaria.

Me siento sola en mi construcción personal.

Me castigo innecesariamente por no ser «perfecta».

No me permito o no consigo un espacio de autocuidado donde expo-

ner mis miedos, contradicciones o debilidades sin ser juzgada.

Imagino otra forma de ser y estar en el mundo, pero no tengo muy clara cuál, ni si alguien la comparte y eso me genera inseguridad y miedo.

Me disperso fácilmente sin darme cuenta y no acabo las tareas empezadas.

Si me ofrecen encargarme de alguna labor no remunerada me siento explotada. Si no me lo ofrecen me siento despreciada.

No pongo límites en alguno de mis espacios (trabajo, activismo, familia, pareja...).

Pongo límites porque necesito cuidarme o descansar, pero me siento terriblemente culpable y no disfruto de lo que hago por ese sentimiento de culpabilidad.

Si me ponen límites lo siento como una ofensa personal: lo interpreto como «No me quieren», «No importa» o «No me valoran».

Tengo espacios de ocio y amistad, pero no consigo disfrutarlos, mi cabeza está en otro sitio.

Siento que, realmente, nadie me conoce y no puedo mostrar abiertamente quién soy sin defensas.

Me parece que, aunque no miento, mi vida es más un «papel» del que no puedo salir que mi yo real.

No estoy segura de si me conozco, si sé lo que quiero y me pregunto si soy capaz de averiguarlo o cómo hacerlo.

Me bloqueo o me siento insegura por no saber cómo avanzar.

Me agota la sensación de empezar desde cero y tener que repetir lo

mismo una y otra vez (en casa, las relaciones sentimentales, el trabajo, el activismo o los grupos de interés, la familia...).

Me cuesta incorporar nuevos hábitos sanos de cuidado en el día a día.

Generalmente me falta tiempo en el día y, si se posterga algo, es «lo mío».

Empiezo con muchas ganas y energía con nuevos propósitos y objetivos, tanto personales como profesionales, y al cabo de poco la rutina diaria hace que vuelva a lo de siempre.

Me apetece algo que podría hacer ahora mismo (ir al baño, caminar un poco, mirar la puesta de sol...) pero pienso: «Ahora lo hago», y *ahora* nunca llega.

¿Te suenan esas situaciones? Son algunos de los muchos patrones de des-

cuido que vamos interiorizando a lo largo de nuestras vidas. Oponerse a ellos permanentemente suponen un estado de alerta física y emocional agotadores que nos dejan exhaustas porque se suman a los que vienen del exterior. Los mandatos sociales externos los percibimos con mucha más claridad. Si nos dijeran «No se te ocurra levantarte a mirar la puesta de sol», nos levantaríamos e iríamos a verla: «¿Quién me va a prohibir disfrutar la puesta de sol?». Pero estás respondiendo correos electrónicos que quizás no sean ni siquiera medianamente urgentes y dices, «Bueno, ahora voy». Y no vas. Total, hay puestas de sol a diario. Sí, pero ¿cuándo fue la última vez que paraste para ver una tranquila? Ese es el quid de la cuestión. Los mandatos externos los contamos porque somos conscientes de ellos. Los mandatos del patriarca interior no cuentan porque no los vemos. Son, como siempre se nos ha querido situar a

las mujeres, un cero a la izquierda. Que no contará, pero pesa. Mucho.

Al final, tienes la sensación de que no avanzas al ritmo que podrías. Claro, te dices «ahora», pero es «después». Hemos aprendido a no decir «después» para no sentirnos fatal y hemos descargado de inmediatez el «ahora». Después nos preguntamos genuinamente sorprendidas: «¿Qué me pasa?» «¿Por qué estoy tan enfadada, tan cansada, tan aburrida de todo si no me pasa nada?» Por eso te frustras, te enfadas contigo misma, te machacas, te dices cosas terribles que nunca dirías a nadie y te autoexiges mucho. Alerta *spoiler*: exigirte o culparte aún más no sirve para nada.

Interiorizamos los mandatos de género desde la más tierna infancia: «Las niñas no se sientan así o asá». «Cierra las piernas». «Que no se te vean las braguitas». «Las señoritas no comen por la

calle». «No grites tanto». «No te pongas ese escote». «Te tira del pelo porque le gustas». «Se mete contigo porque te quiere». «Fulanita es un pendón verbenero». «Te vas a quedar más sola que la una como sigas con ese carácter». «Eres demasiado alta, demasiado alegre, demasiado triste». «Sonríe bonita». «Estira esa falda». «Dónde vas con esas pintas». «Date un brochazo».

Saltarte todas esas normas —implícitas o explícitas— tenía un castigo o, como mínimo, una consecuencia. Aunque, con el paso del tiempo estamos en condiciones de saltárnoslas, la voz de nuestro patriarca interior queda ahí, repitiendo como un mantra todas y cada una de esas frases sobre cómo deberíamos ser, estar, pensar, comportarnos, vivir.

El patriarca interior hace que te disculpes o excuses cuando recibes un halago. El que te deja hablar con soltura y

tranquilidad de lo que haces mal pero te paraliza si tienes que hablar de tus fortalezas.

Te estarás preguntando: «Pero, a ver, ¿quién es y qué hace tu patriarca interior?»

Puede que nunca te hayas parado a pensarlo antes de ahora, pero lo conoces. El patriarca interior es esa voz íntima que siempre tiene un inconveniente que plantear, un problema que mostrarte, un motivo para hacerte sentir culpable o criticarte. Es la punzada de irritación al leer o responder a las preguntas de estos **Cuadernillos**: «Es vergonzoso, es una tontería, no sirve para nada...».

El patriarca interior es la unidad mínima patriarcal que queda en nuestro subconsciente tras el proceso de socialización y dificulta la liberación absoluta de nuestros cautiverios patriarcales. Impide nuestra plenitud, nuestra paz, nuestra felicidad. Es la voz del

sistema que nos hace cómplices de él y conscientes de que lo somos, con la consiguiente culpabilidad frustrante y desmotivadora.

El patriarca interior es un Pepito Grillo programado en ti por un sistema machista que genera un millón de expectativas externas e internas sobre cada persona solo por ser mujer u hombre. Es la insatisfacción permanente, el recuerdo de nuestra imperfección (a los ojos del sistema) y el consecuente juicio de valor.

Por eso, a veces te sientes fatal por decir *no*; o te sientes mala persona, compañera o compañero, amiga, hermano, pareja; o superficial si te depilas y mal si no te depilas porque te sientes desaseada y sabes que no debería de ser así, pero es; o que te hace no desear a alguien porque su cuerpo no se ajusta a ciertos cánones; o débil porque no

llegas a todo cuando, evidentemente, todo es demasiado para cualquiera.

Es la voz que te juzga y te critica y te dice cuando te equivocas «Eres tonta», «Eres tonto» en lugar de «A la siguiente aciertas»; la que, recién levantada al mirarse al espejo te dice: «Qué mierda de ojeras» y no «Qué bien has debido de dormir». El que alguna vez te ha hecho evitar un encuentro sexual por no llevar la ropa interior adecuada o por miedo a no tener una erección suficiente; o no disfrutarlo con más preocupación por tu barriga o por dar la talla que concentración en disfrutar de tu propio cuerpo y sus sensaciones. El que te hace tomar más trabajo del que puedes aunque no sea obligatorio porque «cómo vas a decir que no». El que no te deja disfrutar unas vacaciones. El que te vuelve una persona cínica, abrumada por momentos y cada vez más. Ese.

Tendrás mil y un ejemplos de ese diálogo perverso con tu voz interior. Esa que te falta el respeto y dice barbaridades que, si salieran de la boca de otra persona, te harían enfadar. ¿Crees que decírtelo tú no te enfada por dentro? Pues sí, lo hace. Por eso a veces sientes enfado y no sabes con quién. Y estás triste y no sabes por qué. Y algo te pasa y no sabes qué.

Mi estrategia es ponerle nombre al patriarca interior. Y hablarle de tú a tú. Y, cuando salta a través de la culpa o de la preocupación, decirle: «Sé que estás ahí, aprovecha que te queda poco». O lo que quieras.

De la misma forma que el feminismo ha expuesto el machismo de la sociedad y da estrategias para visibilizarlo y combatirlo, usa estos ejercicios, este tiempo, para sacar a la luz a esa forma personal del sistema. Anota ante qué

palabras o sugerencias sientes rechazo y resistencia. Pregúntate por qué.

El desempoderamiento de las mujeres es colectivo porque la sociedad lo genera.

A mí, como María, nadie puede empoderarme ni obligarme a cuidarme, ni subir mi autoestima. Tampoco puedo empoderarte a ti, pero sí te ayudaré a hacer visible al patriarca interior, ese virus desempoderador. El tuyo, que te acompaña a todas partes, y el de otras personas que saltará sobre ellas —y sobre ti— cada vez que amenaces al sistema con tu trabajo, con tu actitud, con tu vida.

Ver cuánto hay de colectivo en lo que creemos que es personal nos libera. No es que tú tengas algo que falla, es que tú no puedes ser quien quieres ser porque el sistema funciona mal.

No eres tú, es el machismo.

Tu malestar —tus malestares— no es sino el aviso de que seguir lo que el sistema te pide es malo para ti. Tu cuerpo, tu mente, tu espíritu se rebelan y tu patriarca interior los intenta acallar. «Sigue, sigue, tú puedes. No pares. ¿Has parado? ¡Qué vaguedad! ¿No has parado? ¡Se están aprovechando de ti, tendrías que haber parado!». Te pedirá cada vez una cosa y la contraria. Nunca se cansa ni se da por satisfecho.

No te avergüences, ponle nombre. Y habla con él. Cuando tengas la tentación de pensar que eres un desastre, que tu trabajo no sirve para nada, que boqueas como pez fuera del agua, párate y mira si el desastre no lo habrá hecho él. Yo me lo imagino hablándome con el dedito tieso. Y he conseguido que me resulte ridículo y hacerle burla cuando lo descubro. Pero durante más de la mitad de mi vida creí que era mi voz. Es más, creía que era mi conciencia advirtiéndome «por mi bien». Sentirse

fuera de lugar, insuficiente, pequeña todas las horas de todos los días de treinta años no es para dar saltos de alegría. Y, si no los daba, me lo reprochaba con crudeza: «Eres una de esas amargadas de manual y acabarás comida por tus gatos». Lo cual es el colmo de los estereotipos porque tengo fobia a los gatos.

«El autocuidado confronta no solo el rol tradicional de cuidadoras de las mujeres, asignado históricamente por el patriarcado, sino las propias resistencias personales».

Alumna anónima

Ahora, revisa los puntos en los que anotaste que había resistencias. Pon atención en tu trabajo cotidiano y en tu vida diaria para detectar alguna de las situaciones en las que salta tu patriarcado interior y hazlas físicas. Por ejemplo,

poniendo un granito de arroz en tu bolsillo, o un trocito de papel, un garbanzo, una gominola. Da igual. Lo que quieras. Y cuando llegues a casa cuenta granos, papelitos, gominolas. Cuanto más peso lleves en el bolsillo, menos llevarás en la cabeza. Ponerle nombre, darle forma le hace visible. Ya no actúa en la sombra. Sabemos dónde está y pronto empezaremos a arreglar el desaguisado. Y cuando digo después es inmediatamente después. En el **Cuadernillo 2. Mala de acostarme.**



CUADERNILLO 2

Mala de acostarme

La postergación de los intereses de las mujeres en aras del bienestar de las personas que las rodean es uno de los grandes mandatos patriarcales asociados a su rol: el sacrificio y la abnegación femeninas ensalzados desde hace siglos y cualquier rastro de priorización de sí mismas demonizado bajo la etiqueta de egoísmo, siguen siendo una norma.

Quizás no se aplica a la familia porque, de nuevo, gracias al feminismo, ha podido mostrarse como una trampa que impide el desarrollo completo de las mujeres. Sin embargo, ha quedado agazapado en otras áreas de nuestras vidas: el trabajo, el activismo y la culpabilidad por entregarnos a ellos con devoción. Hacemos otras cosas, pero queda el agujijón de culpabilidad por no ser buenas madres, buenas hijas, buenas

esposas, buenas amigas, buenas compañeras de vida.

Interiorizamos los mandatos de tal forma que llegamos a definirnos en base a ellos. Por eso, antes de seguir leyendo te pido que reflexiones unos minutos y escribas **¿Quién soy?** «Qué bobada», estarás pensando. Sí, puede que sí. Aun así, escríbelo.

¿Qué has situado en primer lugar? ¿Tu nombre? ¿Tu profesión? ¿El lugar del que provienes? ¿Tu relación con otra persona (madre, hija, hermana, esposa, amiga)? ¿Eres lo que haces, eres la relación con otra persona? ¿Qué sucederá cuando no esté? Si cambias de trabajo o te despiden, si llevas en desempleo mucho tiempo, si te mudas o tus relaciones se van o cambian con el tiempo, ¿dónde quedas? ¿Qué parte

de ti seguirá siendo quien es, plena y satisfecha?

No se trata de erigirnos en el centro del Universo e ignorar soberanamente al mundo, como si no existiera. Se trata de ser capaces de formar parte de un colectivo sin desvanecernos en él; de una pareja sin perdernos en sus intereses y sus deseos; de una familia sin olvidarnos de nosotras mismas.

Para llegar a conseguirlo, si no lo has hecho todavía, vamos a mostrar las «tres patas del banco».

Autodefensa. Tomar decisiones conscientes para hacer de las necesidades físicas, emocionales o mentales, una prioridad. Solo tras interiorizarlas podrás decidir qué puedes evitar.

Autoviolencia. Asumir actitudes basadas en expectativas ajenas que sabemos que nos dañan pero que no

somos capaces de eludir sin sentir culpabilidad o despreciarnos a nosotras mismas: asumir demasiada carga de trabajo, responsabilidades, no parar aunque estemos muy cansadas, descansar solo para poder seguir el ritmo que nos agota. Tras detectarla podrás tomar decisiones acerca de cómo atajarla.

Autodescuido. Posponer las necesidades propias (físicas, emocionales, mentales) en favor de las de otras personas. Una vez lo tengas claro podrás tomar decisiones acerca de qué puedes hacer.

«Tengo la sensación de que si no hago cosas todo se desmoronará y perderé oportunidades y no tendré vínculos, ni dinero, ni opciones de mejora. Me pierdo, confundo amar con agradar y

estar al servicio, dispuesta y disponible siempre porque le amo. Sé lo que quiero, pero muchas veces no soy capaz de ponerme a mí por delante y siempre me acabo dejando llevar».

OBJETIVOS

Contentar a todo el mundo, hacer feliz a quienes tenemos alrededor no solo es emocionalmente agotador, es imposible. Pero es el objetivo que se supone que tenemos que cumplir. El que nos exige el patriarca interior. Tu amiga se siente sola: «Hace un siglo que no hablamos, tendría que haberla llamado»; ella también podría, pero eso no se te ocurre. Tu pareja anda cabizbaja: «Debería dedicar más tiempo a nuestra relación», quizás él o ella

también, pero ¿para qué va a hacer alguien lo que ya podemos hacer nosotras? Alguna de tus criaturas ha bajado el rendimiento escolar: «Tengo que prestar más atención a sus tareas escolares», que igual no eres la única persona adulta de la casa pero... El tiempo del día es limitado y las obligaciones parecen no acabar nunca.

*Puede que te parezca exagerado, por eso te propongo un ejercicio: **El círculo.***

¿En qué pongo más energía y tiempo? No respondas a la ligera. Obsérvate unas semanas. Haz un cuadrante de actividades, de ámbitos y cuenta horas. Empleo, activismo, relaciones familiares, trabajo no remunerado, relaciones sociales (amistades, diversiones, ocio...), espacio personal (cuidado, descanso, meditación...). Exponlo gráficamente. Hacer un diagrama suele dejar en evidencia nuestros patrones de autodescuido. Por ejemplo:

Acuerda un código de colores: ocio, trabajo, familia. Y un color que te guste mucho para las cosas que te encanta hacer.

Dibuja un círculo dividido en 24 espacios.

Párate 5 minutos al final del día (puede que necesites incluso menos) y colorea el círculo.

¿Qué color predomina? ¿A qué espacio corresponde?

¿Cuánto espacio ocupa el color que te encanta?

No se trata —esto lo repetiré muchísimo— de que te cargues con otra obligación: ni la del círculo, ni la de hacer cosas que te diviertan. Recuerda que estamos en una fase de observación de nosotras mismas. Estamos buscando, entre nuestros hábitos, los que nos dañan. No quieras solucionar-

lo en cuanto atisbes una respuesta. Los guisos saben mejor con cocción lenta.

En un estudio sobre desempoderamiento que incluía una encuesta respondida por más de 500 mujeres a lo largo de 2020, el 24 % de ellas afirmaron que era «El cansancio: no llego a todo y siento que caigo en falta». Estas eran algunas de las respuestas a cuál era el principal obstáculo para su empoderamiento:

La falta de tiempo.** El cansancio por falta de tiempo. **Estoy demasiado cansada.** Demasiada responsabilidad para atender. **Muchas cosas que hacer.** Cansancio generalizado a causa de las muchas tareas físicas y mentales. **La necesidad de proporcionar cuidados y la sensación de vivir una

vida ajena. Me encantaría disponer de más tiempo para realizarme más. Sentir que no llego.

Vamos corriendo como pollos sin cabeza siempre en movimiento, inmersas en un vocerío externo permanente de mandatos, obligaciones, peticiones, expectativas. Sumemos la voz del patriarca interior. El guirigay es insostenible, pero nos acostumbramos a él. Se convierte en nuestro hábitat natural y, un día, nos encontramos a solas y en silencio y el pánico nos golpea. Corremos a hacer algo, a ver una serie, a comentar un *post*, a escribir para el blog... a lo que sea. O nos tiramos en el sofá y nos sentimos terriblemente mal. Y, peor aún, porque nos sentimos obligadas a disfrutar de ese momento, pero no lo hacemos. «¿Qué demonios está mal conmigo?», te preguntas. Lo sé porque me pasa. La respuesta no necesita una bola de cristal, sube a tus

círculos, mira en qué ocupas tu tiempo: ¿Qué color tenía el descanso? ¿Cuántos espacios ocupa? Y no vale contar el sueño que, posiblemente, tampoco sea suficiente. Podrás analizar el tiempo con más detenimiento en el **Cuadernillo 5. No me da la vida.**

¿Sabías que el estrés inhibe los mecanismos emocionales que te permiten disfrutar de la vida? Si estás en *modo huida* del peligro (eso es el estrés), literalmente, tu cerebro aparca cualquier emoción que te distraiga. Si pasas el tiempo suficiente en *modo huida* se convertirá en tu *piloto automático* y disfrutar de cualquier detalle cotidiano te resultará más y más difícil. Volveremos al *piloto automático* porque quizás no lo tengas en el *modo huida*, pero sí en el *modo preocupación*, o en el *modo culpabilidad*... Como cuando conduces un coche y sabes dónde vas, pero no estás pendiente a cada marcha que cambias o cada presión en los pedales.

Lo haces «sin pensar» y, a veces, al intentar pensarlo o ponerle atención te lías y no sabes en qué marcha vas. Eso es el *piloto automático*. Lo bueno es que haciendo algo distinto (lo que sea) el suficiente número de veces, puedes activar tu *piloto automático* en otra dirección. Puede ser el *modo error*, pero puede ser también el *modo felicitación*. Veremos cómo forjar una mejora nuestra relación con nosotras mismas.

Para hacerlo tendremos que usar un montón de palabras que hemos de definir someramente:

Autoestima. Cómo te ves (aspecto, carácter y personalidad) y la valoración que haces de esa imagen.

Autorrespeto. Grado de respeto por ti misma y por tus propias necesidades, pensamientos u opiniones.

Autoconcepto. Conjunto de ideas que crees que te definen, a nivel consciente e inconsciente.

Autoaceptación. Aceptar lo bueno y lo malo de ti, lo que se puede cambiar y lo que no.

Autoconocimiento. Capacidad de introspección y la habilidad de reconocerte como persona única, diferenciándote de tu medio y otras personas.

Para entender de forma adecuada cómo hemos llegado al punto en el que estamos necesitamos mirar en perspectiva toda la trayectoria. Se nos socializa en un sistema de creencias que hace tupida una trama que se enreda en lo que somos, en los que hacemos. Necesitamos reflexionar sobre nuestro pasado y cómo lo hemos aceptado como neutro para poder empezar a deshacer los nudos.

AUTOEVALUACIÓN DE LAS CREENCIAS DE GÉNERO

No te limites a buscar respuestas obvias. En cada una de las preguntas repasa todos los valores, habilidades y espacios vitales del autocuidado. Por ejemplo, en el ejercicio 1, bloque 1, pregunta 1, responde en diferentes niveles:

1. ¿Qué significaba ser mujer?

En el reconocimiento de autonomía, potencialidades y capacidades. ¿Se reconocía el trabajo no remunerado? ¿Se creía que era por no saber/poder hacer otra cosa?

En lo referente al cuidado físico y emocional. ¿Había un espacio personal propio respetado para las

mujeres y hombres? ¿Cómo era la alimentación, se hacía ejercicio, quién proporcionaba soporte emocional...?

¿Quién mantenía la cohesión familiar, limaba asperezas o disputas? ¿Las relaciones eran con amistades comunes, propias, de la pareja...? ¿Quién proporcionaba los cuidados de otr@s?

En el amor o la sexualidad. ¿Se manifestaba con normalidad, había tabúes, eran normales o habituales las muestras de cariño, se daban y recibían por igual?

¿Quién controlaba el dinero? ¿Cómo se decidían los grandes gastos? ¿Qué energía generaba el dinero, promovía conflictos?

¿Había una profesión propia, se mantuvo tras el nacimiento de hijas e hijos? ¿Cómo se manejaba el

tiempo, había tareas definidas, días de descanso? ¿Y en vacaciones, eran para todo el mundo por igual?..

Por supuesto no son preguntas cerradas sino una guía para que vayas siempre un paso más allá.

¡Empezamos!

EJERCICIO 1

Análisis de expectativas

Bloque 1. La familia

En mis referencias familiares, analizando las creencias de mi/s madre/s y/o mi/s padre/s:

1. ¿Qué significaba ser mujer?
2. ¿Y ser hombre?
3. ¿Qué valor tenía asignado el vivir en pareja?
4. ¿Qué papel creía/n tener mi/s madre/s en la sociedad?
5. ¿Qué papel creía/n tener mi/s padre/s en la sociedad?
6. ¿Estas creencias influían en la relación entre ell@s?
7. ¿Cómo trataba mi padre a mi madre?
8. ¿Cómo trataba mi madre a mi padre?
9. Si la unidad familiar era otra, ¿cómo se trataban entre sí o cómo se vivía la monoparentalidad/monomarentalidad?
10. ¿Cuál es el modelo de vida que entendías que se proyectaba como ideal para ti?

Bloque 2. Mi yo ideal

1. Mi modelo ideal de mujer es...
2. Mi modelo de hombre es...
3. Mi modelo ideal de persona es...
4. Mi modelo ideal de relación es...
5. Mi modelo ideal de vida es...

Bloque 3. Mi yo real

1. Yo soy...
2. Mi relación amorosa es (si hay varias, son...)...
3. ¿Veo alguna correspondencia entre la actitud de mi madre y mi padre —o madres/padres— respecto a las diferencias de los sexos y la mía propia?

4. ¿Qué similitudes y diferencias hay con la relación entre mis *ma-pas* (padre/madre/padres/madres) y la que yo establezco con mi/s pareja/s?
5. Mi modelo de vida real es...

EJERCICIO 2 Análisis de la situación

1. Diferencias entre el modelo de mujer/hombre ideal y el real.
2. Diferencias entre el modelo familiar y el real.
 - ¿Cuáles son mis objetivos/valores a nivel personal?
 - ¿Dónde me dirijo profesionalmente?
¿Dónde quiero llegar?
 - ¿Cuáles son mis objetivos y valores familiares?

¿Hay reparto equilibrado entre espacios personal, familiar y laboral?

¿A qué áreas dedico más y menos tiempo?

¿Algún espacio no existe o es mínimo?

3. Diferencias entre el modelo de vida ideal y el real.

CONCLUSIONES

1. ¿Cómo influyen hoy en mí mis creencias de género respecto de los modelos ideales de hombre, mujer, relaciones, vida?
2. En mi ámbito personal. ¿Qué barreras puedo encontrar al tener interiorizados esos modelos? ¿Cuáles puedo romper? ¿Cuáles querría romper y cuáles mantener? ¿Por qué?

3. En mi ámbito profesional. ¿Qué barreras puedo encontrar al tener interiorizados esos modelos? ¿Cuáles puedo romper? ¿Cuáles querría romper y cuáles mantener? ¿Por qué?

4. En mi modelo de vida. ¿Qué barreras puedo encontrar al tener interiorizados esos modelos? ¿Cuáles puedo romper? ¿Cuáles querría romper y cuáles mantener? ¿Por qué?

Una vez has llegado a tus propias conclusiones sobre las creencias de género posiblemente hayas detectado un rastro de miga de pan de tu patriarca interior. Sabes por dónde puede andar escondido y que no ha llegado ahí por casualidad.

El tema es tan extenso que difícilmente podríamos abarcar todo. Haremos una «ruta turística» para saber qué lugares son de interés y, si cada

una lo desea, poder visitarlos detenidamente más adelante. Sobre todo, aquellos que nos ponen en lugar de no-acción, de pasividad. Por ejemplo, la violencia simbólica. La que no se ve. El miedo y la inseguridad de las mujeres se construyen no solo a través de acciones directas (golpes, insultos). Contra la violencia directa el instinto de supervivencia actúa por defecto y nos defendemos. Hacen falta mecanismos más sutiles, como el miedo. Las mujeres no «somos» miedosas. No nacemos con miedo. El miedo se nos inculca a través de mensajes personales directos («No vuelvas sola, llama y te recojo», «No subas en un coche con desconocidos») e indirectos («Mira lo que le pasó por ir sola», «Si se hubiera quedado en su casa, qué hacía en la calle a esas horas»...). También a través de la cultura audiovisual: Mujeres a las que se golpea y viola, dejándolas asustadas sin saber qué hacer. Chicas que dicen que *no* antes de tener sexo pero

ante un poco de insistencia ceden. Seguro que podrías poner ejemplos con cualquier película o serie que te guste. ¿Recuerdas una cantidad parecida de ejemplos de mujeres con recursos que sepan reaccionar frente a los agresores? ¿Qué dicen *no* y lo mantienen? Aunque solo fuese para tener otros referentes de ficción.

Ahora traslada esa «sutil» cadena de mensajes incesantes sobre tu cuerpo, tu peso, lo que comes, sobre la regla, el embarazo, la maternidad, la pareja, la familia, la amistad, el trabajo, la menopausia, el sexo, la edad... El mensaje a fuerza de repetido se convierte en una profecía autocumplida que asumimos como normal y reproducimos sin darnos cuenta: mujeres siempre necesitadas de «arreglos», preparadas para lucir como adornos fuera de casa y ser perfectas servidoras dentro, con libros que no cuentan nuestra historia

o la cuentan con una erudita voz masculina que nos juzga o nos sermonea.

Si te golpean, sabes que es violencia, pero si dan por hecho que cuidar de tu casa es tu deber y tú lo asumes voluntariamente y un día te parece un poco «injusto», ¿qué sientes? Frustración, agobio, sobrecarga, depresión, ansiedad, malestar emocional que puede derivar en malestar físico.

Y nos encontramos mal pero, como hay otras personas que están peor no hacemos nada por evitarlo. Apretamos los dientes y aguantamos. Y, si no lo hacemos, somos quejicas, locas, histéricas. Por mal que estemos siempre pensamos que podemos aguantar un poco más antes de parar, antes de cuidarnos.

La violencia emocional no viene siempre de fuera. Interiorizamos violencias y nos las infligimos —casi inevitables en su invisibilidad— con la

misma naturalidad con la que nuestras abuelas aceptaban un marido «que pegaba lo normal». Necesitaremos una buena luz infrarroja para hacerlas saltar a la vista.

¿Preparada?

El sistema, la cultura, nos enseñan cómo comportarnos, qué querer, cuándo hacer o no hacer, qué es bueno y malo según seamos mujeres u hombres. Lo que el sistema espera de nosotras nos carga con expectativas difíciles de cumplir. A veces, desde el interior nos rebelamos y frenamos nosotras mismas. El diálogo interior es agotador y frustrante. Como abrir una *matrioska* tras otra sin llegar nunca a la última. Esperando el momento de poder parar. Frustradas cuando llega porque es más de lo mismo. Otro tamaño, otro color, idéntica muñeca agotada.

¿Por qué, a veces, sin faltarnos de nada nos sentimos tan insatisfechas?

He hablado antes de las tres patas de un banco. Imagina un banco en una plaza o un parque. Pero no te despidas, imagínalo de verdad. O dibújalo, en su contexto (gente, lugar, espacio, clima y hora del día... Todo lo que se te ocurra). A la hora de elegir justo ese banco, ¿qué priorizaste?

Que fuese cómodo.

Que no hiciera mucho frío o calor.

Que estuviera en un lugar sombreado.

Que tenga buenas vistas.

Que esté cerca de casa.

Que el material tenga un buen tacto.

Que quepa toda la familia.

Que pueda moverse por si viene alguien más.

Que mis sobrinas, sobrinos, niet@s hij@s no se hagan daño.

Que se note que es de buena calidad.

¿Son prioridades para ti? ¿Son prioridades para otr@s? ¿A qué damos importancia cuando establecemos nuestras prioridades?

Porque tú eres la cuarta pata que necesitaba ese banco para ser firme.

Tienes que defenderte, tienes que renunciar a maltratarte, tienes que cuidarte pero, sobre todo, tienes que saber por qué quieres hacerlo, asumir que lo mereces.

En cada **Cuadernillo** analizaremos en profundidad algunos aspectos del cuidado. En el test de percepción del autocuidado que precedió a este **Manual de autoaplicación** el primer bloque de preguntas eran estas:

Solo voy a consulta médica en caso extremo.

Respeto los plazos recomendados de revisiones ginecológicas o dentales.

Cuando trabajo descanso ojos, piernas o me estiro regularmente.

Sigo una rutina de aseo regular, incluso si me encuentro fatal.

Hago algún tipo de ejercicio.

Cuando tengo rabia, tristeza, alegría u otras emociones puedo localizarlas en una parte concreta de mi cuerpo.

Pienso en mis necesidades futuras, incluidas las financieras y actúo con previsión.

En resumen, en el momento de escribir esto, con 735 respuestas, solo los puntos correspondientes al aseo, pensar en el futuro y saber localizar una emoción en el cuerpo tenían más respuestas que mostraban cuidado que descuido. En todas las demás, el des-

cuido era mayoría y apenas 130 iban a la consulta médica sin ser un caso extremo.

Con ese antecedente, creo que pararnos a pensar en nuestra relación con nuestro bienestar físico es perentorio.

FALTA DE ATENCIÓN AL CUERPO Y AL BIENESTAR FÍSICO

Centra tu atención en tu cuerpo y siente qué partes de él entran de forma espontánea dentro de tu conciencia. Puedes hacerlo tumbándote en la cama, sobre tu espalda, intentando equilibrar tu postura, con poca luz y los ojos cerrados.

¿De qué partes de tu cuerpo te das cuenta?

¿De cuáles te das menos cuenta?

¿Notas alguna diferencia entre tu lado derecho y tu lado izquierdo?

Reflexiona sobre cualquier incomodidad física que sientas y centra tu atención en ella.

¿Qué sientes?

¿Con qué lo relacionas?

¿Qué emociones —rabia, miedo, pena, etc.— te produce?

¿Cuando tienes alegría, ¿sientes alguna manifestación corporal?

¿Cuando tienes algún disgusto, ¿sientes alguna manifestación corporal?

En general, ¿qué sensaciones corporales tienes y en qué situaciones?

¿Qué importancia das a tu bienestar?

¿Te ocupas de tu salud? ¿Cómo?

El autocuidado es revolucionario porque socava el pilar fundamental del patriarcado: la identidad de las mujeres como seres para otr@s y no para sí mismas.

«Las mujeres aún ante el cansancio, el estrés, el hambre, el sueño... seguimos trabajando. Tenemos tan interiorizado el mandato de ser para otrxs que incluso las feministas más convencidas admiramos a las defensoras que dan su vida por «la causa» y criticamos, implícita o explícitamente, a aquellas que ponen límites».

Ten a mano la escala emocional y valora en qué punto de la balanza te

sitúan. Es abrumador al principio. Si los resultados te sitúan muy abajo en la escala emocional ¡ni se te ocurra culparte! Es una oportunidad de oro para poner una flechita fluorescente sobre tu patriarca interior y saber siempre dónde está. Tus emociones lo van a detectar, lo estaban detectando antes de que tú lo supieras.

Cuando tu conversación interior te haga bajar en esa escala ¡ahí lo tienes! No falla.

En este contexto, cada mínimo acto de autocuidado es un acto de disidencia contra el sistema y tiene efecto multiplicador.

Eso sí, tendremos que aprender a lidiar con la culpabilidad que nuestro patriarca interior intentará hacernos sentir. Para ello, tendremos que hacernos un poco más conscientes de nuestras emociones. De cuáles nos permitimos y cuáles no y cómo afectan

a nuestra autoestima y nuestro empoderamiento.

Porque, querida mía, el patriarcado es un mecanismo tan bien engranado que no deja nada al azar. Cada parte de nuestras vidas, de nuestras sociedades están hechas para que la máquina permanezca en perpetuo movimiento, alimentándose a sí misma. Cada pieza moviendo infinitas otras ruedas dentadas.

La buena noticia es que cuando uno de los engranajes se detiene o cambia de velocidad no hay uno solo que permanezca incólume.

Cuando nos cuidamos, cuando nos negamos a asumir la carga del mundo sobre nuestros hombros, cuando decimos *no*, cuando ponemos límites, cuando dejamos de tener conversaciones tóxicas con nosotras mismas, cuando paramos, cuando reímos... estamos parando el engranaje.

AUTOVIOLENCIA

CUANDO TU PATRIARCA INTERIOR ES TU PEOR ENEMIGO

¿Sobre qué habilidades te suelen hacer cumplidos? ¿Qué respondes cuando te los hacen? ¿Qué piensas sobre ellos? ¿Los crees, te parecen exagerados, que son para conseguir algo a cambio, que son falsos?

Si nunca has puesto atención, hazlo ahora. Escucha el cumplido, toma nota de tu reacción emocional a él, de tu diálogo interior y da gracias por él. Sin excusas, sin peros, sin minimizar tu mérito: solo «gracias». ¿Qué información te da ese análisis de tu reacción? ¿Era tu voz o era el patriarca interior hablando por ti?

Saberlo se hará cada vez más fácil porque el patriarca interior habrá visto lo malo del elogio: «Qué querrá, a fulanita se lo dije de forma más entusiasta, no tiene tanto mérito»...

De la misma manera, si se hace una crítica sobre algo que has hecho, no te pongas a la defensiva. No te critican a ti, critican el resultado de algo y puedes aprender a mejorar. Acepta la crítica (si es constructiva y te ofrece espacios de mejora). No respondas de inmediato porque las reacciones irán del enfado a las ganas de llorar pasando por cualquier otra. Un gran truco —si cabe la posibilidad— es no responder hasta que no han pasado 24 horas. Date un tiempo para sentir y asimilar la crítica. Si tienes que responder necesariamente, pide un margen para reflexionar, es lo mínimo si quieren que cambies algo que hiciste lo mejor que supiste pero con mal resultado. En el intervalo pregunta cómo mejorarlo si

no te lo indican y no permitas que te critiquen a ti como medio para evaluar el mal resultado de algo que se puede cambiar (o no interiorices esa crítica si no te queda más remedio que callar debido a las circunstancias).

Lo que haces no es lo que eres. No pasa nada por meter la pata. No te machaques y piensa: «¿Puedo minimizar los daños si los ha habido?» «¿Cómo?» O «¿Qué podría cambiar la próxima vez?» Si hay algo que puedas cambiar toma nota y hazlo. Si no hay nada que cambiar porque el resultado no depende de ti, ¿por qué te estás martirizando con el «Y si...»?

Esto nos lleva a otra cosa: ¿Recuerdas cuando pedí que te definieras? Vuelve a definirte. Rápido. ¿Ha cambiado algo?

El autocuidado es una forma de autodefensa porque el descuido hacia nosotras mismas es una forma de vio-

lencia. De autoviolencia. Una violencia sistemática de la que no somos conscientes y que tenemos que aprender a detectar y detener.

«La falta de autocuidado nos hace violentar, en nosotras mismas, derechos que reclamamos para otras, generando un desgaste físico y emocional que limita el alcance y la fortaleza de nuestros movimientos. De igual manera, refleja una forma de entender y vivir el activismo social que aumenta y muchas veces justifica y valora el riesgo, el sacrificio y la falta de límites, incrementando nuestra vulnerabilidad ante la violencia y el desgaste físico y emocional».

A veces no sabemos detectar la autoviolencia, pero sí sus efectos. Suelen ser, entre otros:

Un fuerte sentimiento de impotencia porque desde que te levantas estás cansada y tienes que sobreesforzarte para todo.

El trabajo dentro y fuera de casa no tiene fin y, a pesar de que haces todo para cumplir con tus diversos compromisos, siempre hay algo pendiente.

Lo que antes era motivo de alegría ahora no lo es. Hablar con una amiga, salir a pasear, ir a tomar sol o caminar por un parque ya no son motivo de placer, sino fuente de culpabilidad. Sientes que has perdido la capacidad de disfrutar. Yo lo llamo «el displacer» y tu patriarca interior es su portavoz más entusiasta.

Tienes una sensación de inquietud omnipresente que te acompaña a donde vayas y se queda contigo, hagas lo que hagas.

Sientes que algo no va bien, aunque no lo puedes identificar. Es un estado de desasosiego que te priva de calma. Todo —o casi— te irrita.

Te sientes estresada incluso cuando tienes tiempo libre o estás de vacaciones.

Dejas de dormir o duermes muy mal. No puedes desconectar de tus pensamientos.

Otras personas te dicen que estás muy sensible, que «saltas» o te muestras airada sin motivo, que te ves deprimida e insatisfecha.

Afortunadamente, en muy pocos casos aparecen todos a la vez, pero es habitual que se acumulen varios de

ellos y dejemos de notarlos. Nos vamos acostumbrando a ciertos de grados de autoviolencia y cada vez tendrá que ser el descuido más fuerte o sus efectos más notorios para percibirla.

AUTODESCUIDO

EL MANDATO PATRIARCAL DE SER LAS ÚLTIMAS

El autodescuido está tan interiorizado que no ser siempre las últimas en nuestra lista de prioridades supone un esfuerzo añadido a todos los demás. Tenemos actitudes, cada una consigo, que jamás permitiríamos que otras personas tuvieran con nosotras.

¿O acaso tú exiges a alguien tanto como te exiges a ti?

El resultado es que vivimos en un tobogán emocional que nos hace sentir invencibles cuando estamos arriba y detestables cuando estamos abajo. Y no de vez en cuando. Varias veces al día. O a la hora.

Nos descuidamos física, mental, espiritual y emocionalmente. En mayor o menor grado de una u otra manera. En uno u otro aspecto, pero lo hacemos.

Y tenemos que parar de hacerlo porque nos va la vida en ello. Las activistas feministas nos llenamos la boca diciendo «Nos queremos vivas» (y es cierto). Pero tenemos que decirnos cada una a sí y todas a las demás: Nos queremos sanas. Y ponernos en acción. Tenemos que hablar de ello allá donde nos juntemos dos mujeres. Y hacer un pacto personal con el autocuidado. Porque un movimiento con activistas exhaustas es un movimiento tocado y posiblemente hundido.

Para cuidarse, aunque parezca una obviedad, hay que quererse. Y aquí está la trampa. A las mujeres nos han enseñado a querernos poco y mal.

Es evidente que hay una exigencia del cuidado que no aporta bienestar.

Y no es ese, creo que no hay que aclararlo, al que me refiero.

No hablo del cuidado que impone mandatos y obligaciones respecto de nuestro físico: estar delgadas, estar depiladas, estar suaves, estar jóvenes eternamente. La industria de la belleza nos impone unos cánones de belleza irreales que muy pocas mujeres lo gran cumplir (aproximadamente solo unas ocho mil mujeres en todo el planeta, según Naomi Klein, periodista e investigadora canadiense). A lo largo de la vida invertimos tiempo, energía y recursos en luchar contra el paso del tiempo y la fuerza de la gravedad.

En España, a embellecerse para una ocasión especial se le llama «arreglarse», como si fuéramos un automóvil estropeado que va al taller. Las cremas más efectivas contra el envejecimiento se llaman «reparadoras». No seguiré, valga como muestra un botón.

Lo perverso de esta tiranía es que se nos juzga tanto si nos sometemos a ella, como si no. Desde fuera y desde dentro. Piensa, si no, en algo tan «tonto» como la depilación femenina que genera debates interminables tanto fuera como dentro del feminismo. O nuestros propios dilemas personales frente a la misma. Cada parcela de decisión vital de las mujeres está ocupada por el sistema. Y tiene un flamante embajador dentro de ti: tu patriarca interior.

En esta guerra que se libra en nuestro interior, tendemos a castigarnos en lugar de dedicar nuestras energías a

buscar el placer y el bienestar propio. Y es porque vivimos en una cultura que sublima el sufrimiento y el sacrificio femenino en la que nos convencen de que para estar bella hay que sufrir, y que, cuanto mayor es el sacrificio, mayor es la recompensa. Y el amor es sacrificio y cuanto más dolor más amas y te aman (y la violencia machista se convierte en una pandemia).

Repasaremos a lo largo de los **Cuadernillos** qué hiciste y qué no, los motivos. Qué te gustó y por qué. Qué no te gustó y por qué no te gustó.

Recuerda que no vas a responder para agobiarte con lo que puede que quede por hacer. Respondes para conocerte, para saber dónde se hace fuerte tu patriarca interior, para entenderte en el mundo y en tu vida. Y no puedes entender por qué sin saber qué.

EL AUTOCUIDADO COMO FORMA DE AUTODEFENSA

Para las mujeres activistas el autocuidado tiene dos dimensiones a prevenir: la enfermedad y el riesgo.

La primera, la enfermedad, tiene que ver con lo que sucede en el interior de tu cuerpo por el exceso de tareas. El autocuidado reclama un espacio de poder por tu parte para aprender a decir *no* ante la carga de trabajo. Requiere estar empoderada a fin de reconocer, aceptar y hacer valer los límites del cuerpo, la mente y el espíritu.

La segunda, el riesgo, tiene que ver con los ataques —físicos o emocionales— de los que puedes ser objeto.

Aquí, el trabajo implementando nuevos hábitos que puede que ya hayas

practicado en otros **Cuadernillos** será para ti una herramienta extraordinaria. Si no lo hiciste aún posiblemente sea el momento de empezar.

Si al mandato patriarcal de autodescuido unimos

la detección de múltiples violencias externas para con nosotras y con otras mujeres que es fruto de la percepción feminista del mundo;

las controversias en las que nos vemos envueltas al manifestarnos explícitamente como feministas;

el trabajo añadido que supone cualquier activismo (el feminista entre ellos, pero no solo),

¿cuál es el resultado? Situaciones extremas de descuido que minan nuestra salud física y emocional. Agotamiento, depresión, cansancio, estrés, tristeza, enfermedades de todo tipo y,

muy especialmente: dolores articulares y contracciones musculares, dolores abdominales y molestias gástricas, jaquecas...

Nuestro cuerpo y nuestra mente tienen múltiples formas de manifestar el maltrato al que las sometemos. Son señales de alarma.

Por lo tanto, no solo repasaremos nuestras emociones y cómo las manifestamos o no. Repasaremos en qué espacios físicos pueden manifestarse para atender a las señales de humo antes de que se conviertan en hogueras o fuegos que nos consuman cuerpo y mente.

Antes decíamos que lo que haces no es lo que eres. Lo que dices tampoco lo es. Puedes equivocarte sin «ser» un fracaso. Hacer algo con mal resultado sin «ser» mala. Puedes decirte un millón de veces que eres horrible y no lo serás, pero sí te sentirás como tal. Decirte un millón de veces que eres millonaria no te convertirá en millonaria, pero decirte un millón de veces que eres capaz, te hará sentir capaz. Aún necesitarás ponerte en acción, pero llegar escalón superior desde el primer peldaño es más sencillo que hacerlo desde el sótano. Incluso si desde donde estás el final de la escalera se pierde de tu vista.

Autoconcepto



Autoconcepto:

Conjunto de ideas que creemos que nos definen, a nivel consciente e inconsciente.



CUADERNILLO 3

Espejito, espejito

EL MANDATO DE LAS MUJERES EN EL SIGO XXI

Aunque en el siglo XXI hemos avanzado que es una barbaridad —dicen— las mujeres tampoco lo hemos notado tanto. Seguimos siendo un completo desastre. Somos criaturas listas para ser perfeccionadas. ¿No es significativo, acaso, que al acicalarnos lo llamemos «arreglarnos» como si fuésemos un agujero en un calcetín o una rueda pinchada?

La publicidad intenta evitar que nos olvidemos de nuestras múltiples obligaciones y nos ofrece su «desinteresada» ayuda recordándonos a todas horas qué se espera de cada una de nosotras.

Tintes para el pelo; cremas antiarrugas, anticelulíticas, depiladoras,

hidratantes, de día, de noche, antivarices, antirojeces, refrescantes, efecto frío-calor, adelgazantes, reafirmantes, para broncearte, para bloquear los rayos solares; depilación en crema (ya la hemos dicho), a la cera, brasileña, con hilo, con miel, con láser, con rasuradora, con máquina eléctrica, por pulso de luz; blanqueamiento dental, de las axilas, de los codos, anal; implantes en los pechos, en el trasero, en el pubis; bótox, cirugías varias, carillas dentales; manicura, pedicura, masaje de drenaje linfático, antigrasas; dietas de la carne, de la alcachofa, de las horas, de la prehistoria, del futuro; ejercicios en gimnasio, en casa, en el campo, con máquinas, sin ellas; uñas de silicona, de plástico, de gel, de cerámica; piedras, guantes o

limas para suavizar talones, muslos, codos... ¡hasta para pulir la superficie de las uñas! Eso, sin contar que hay que hacerlo en el tiempo que nos dejan libre el empleo, el trabajo en el hogar, la mascota de familia perfecta, el cuidado de menores o personas enfermas, los deberes; los disfraces y las manualidades para el cole, las manis por la sanidad o contra la violencia machista, los cursos de formación y los bizcochos y panes perfectos que tenemos que poner en Instagram los fines de semana. De mantener el deseo sexual nuestro y de quienes tengamos al lado ni hablamos, que lo veremos en el siguiente [Cuadernillo](#). Y si no, nos sentimos —o pretenden que nos sintamos— como una mierda. (Por cierto, las mujeres «como Dios manda» no dicen *mierda*).

En los anuncios que nos bombardean de forma incesante las familias cambian, aparentemente, para mostrarnos un mismo patrón: madres per-

fectas que siempre están y si no están la consecuencia es el descuido de la familia. Como la mamá sufragista de la película *Mary Poppins*: una chalada con el bombo a cuestas que deja a su familia en manos de una señora que, afortunadamente, no tuvo malas intenciones. Pero a saber lo que podría haber pasado. Hombres que a veces están y se les aplaude por ello sin que las consecuencias de no estar sean visibles. Ahora no es solo la prensa, no son solo los anuncios entre película y película o programas de TV. Son las redes sociales que con cada clic afinan su puntería hacia nuestros intereses más profundos, o los más inconfesables. La comida de la que nos privamos, el ejercicio que no hacemos, la búsqueda sobre ese síntoma que no consultamos a la médica o el médico de cabecera. Saben cosas que nosotras no sabemos. Incluso lo que no queremos reconocer y se ofrecen ahí, incesantemente. Casas ordenadas, madres perfectas, criaturas impolutas,

casas enormes con jardines imposibles, despensas más grandes que tu comedor. Familias perfectas de dientes blancos en sofás blancos, con muebles blancos y etiquetas perfectas de felicidad absoluta. Jóvenes (o juveniles). Firmes. Sin estrías. Felices. Pero la perfección no existe y a ti eso te da igual. Pero no te da igual no haber podido asistir a la presentación *online* del libro de tu amiga porque ahora todas tenemos amigas que escriben libros cuando no los escribimos nosotras y entonces añade una inquietud más a la ecuación, esa punzada de... ¿era envidia? ¿Envidia yo? Con la millonésima edición cuando tú has vendido tres ejemplares.

Nos dicen «Quiérete más» o «Empieza por quererte tú», pero la verdad es que nos señalan con un dedo recordándonos sin parar que somos imperfectas e insuficientes y que así (es decir, tal y como somos y no mujeres irreales) no somos dignas de cariño, de fidelidad,

de respeto ni de felicidad. «Da gracias de haber encontrado pareja». «No sé cómo la aguanta». «Con lo dejada que está». «¿Has visto el culo que se le ha puesto?». «Va siempre hecha un Cristo». El sistema siempre nos exigirá una cosa y su contraria para que nunca dejemos de ser merecedoras, eso sí, de castigo.

VAYAMOS DE PIRÁMIDES



Betty Friedan, en *La mística de la feminidad*, analizaba paso a paso la pirámide de Maslow y cómo las mujeres estaban instaladas (a la fuerza por más que se ofrezca como elección en ocasiones) en las bases de la pirámide, y cómo los mandatos patriarcales impedían alcanzar los puntos más altos de autorrealización de la misma.

Si tienes hambre desde hace una semana difícilmente podrás pensar en si eres una buena lideresa. O en buscar pareja.

Para llegar a un nivel superior, necesitamos sentir que la base es sólida. Una nueva trampa. Si nuestros trabajos son precarios, de corta duración, peor pagados y nuestra perspectiva de la jubilación económicamente aterradora nuestra base son las arenas movedizas. Aunque no seamos conscientes de la amenaza más que de forma puntual.

Podemos relacionar esa pirámide con los grandes tipos de autodescuido (físico, mental, emocional y espiritual), y con las violencias que el sistema desde fuera y cada una desde dentro ejercemos contra nosotras. Falta de descanso, de ejercicio, alimentación inadecuada. Inseguridad o precariedad laboral, malas perspectivas económicas en la vejez. Autoestima deficiente, falta de respeto hacia nosotras y nuestras expectativas y deseos por parte de la sociedad como consecuencia de los mandatos de género.

El género constituye la elaboración e imposición de formas de comportamiento. El comportamiento incluye pensamiento, emoción y conducta. No podemos hablar de nuestros cuerpos sin analizar con detenimiento cómo nos comportamos con ellos.

Nuestro cuerpo, lo queramos o no, es fiel reflejo de nuestro mundo interior

y de cómo nos sentimos con nosotras mismas. Por eso, si tienes tendencia a victimizarte, te victimizarás a través de tu imagen corporal, si tienes tendencia a culpabilizarte te culparás por no tener una mejor visión de ti misma. Si estás en alguno de esos lugares: ¡Para!

No se trata de decirnos que nos queremos mucho y esperar a que ese amor nos nazca de la nada. Es, más bien, cuestión de ver cuánto te quieres, si puedes quererte más y qué parte de ese amor está en relación con tus ideas sobre tu propio cuerpo.

«Parece que ser delgada nos obligara a sentirnos bien con nuestro cuerpo: ¡Es mentira!»

TU RELACIÓN CON LA COMIDA

Poner atención a nuestra alimentación se confunde muchas veces con contar calorías, comer sano o hacer una dieta. Nada más lejos de la realidad. Poner atención en nuestra alimentación es reconocer cuáles son las pautas de autocuidado o autodescuido que se deslizan de forma subrepticia en nuestras pautas alimentarias. Si no pones atención, tu patriarca interior funcionará en piloto automático y... ¡ya sabemos cómo le gusta liarla!

¿Es adecuada tu alimentación?

¿Comes rápido, incluso cuando no tienes prisa? ¿Por qué?

¿Pones una bonita mesa incluso si estás tú sola?

¿Comes de cualquier manera, en el sofá, frente a la televisión o sin prestar atención a lo que ingieres?

¿Comes cuando sientes hambre, de acuerdo con un horarios, siempre que sientes hambre? ¿Comes más o menos de lo que crees que realmente necesitas?

¿Comes hasta que te sacias, sigues comiendo después de saciada, te quedas con hambre? ¿Por qué lo haces?

¿Te alimentas de forma variada dentro de tus posibilidades económicas? ¿Por qué?

¿Crees que tu nutrición es una expresión de autocuidado o de falta de cuidado? ¿Por qué?

¿Qué quisieras cambiar de lo que ingieres y de la manera en la que lo haces?

¿Cuál es para ti la diferencia entre el control represivo de tu cuerpo y el cuidar de él?

¿Necesitas o has necesitado apoyo para encontrar o mantener una buena relación con la comida? ¿Cuál?

¿Qué sucede con el colectivo, con tus espacios de trabajo y participación y tu alimentación? ¿Es importante para el colectivo? ¿Es fuente de críticas? ¿Es, simplemente, utilitaria?

¿De qué manera tu espacio de trabajo o participación influye en la forma en que te alimentas?

¿Qué tipo de acuerdos puedes establecer en tus espacios para transformar los hábitos dañinos y promover el respeto del tiempo destinado a la alimentación?

¿La comida te produce, como sentimiento general, placer o frustración?
¿Por qué crees que sucede?

Del 1 al 10, ¿qué cantidad de energía mental dedicas un día cualquiera a pensar en la comida (o sus calorías, cantidad, etc.)?

«Cuando tengo mucha ansiedad suelo comer más y menos sano, eso me hace sentir incómoda y frustrada y no verme como yo quiero».

EL AUTORRETRATO CORPORAL

Estas preguntas tampoco serán fáciles de responder, toma el tiempo que necesites, observa dónde están tu pensamiento, tu emoción y tu conducta, ¿alineados? ¿Cada uno en un lugar? ¿Por qué?¹

¿Qué relación tienes con tu cuerpo?

¿Cómo es tu cuerpo? Escribe los defectos que le encuentras y, después, como mínimo, el mismo número de cosas que te gusten de él.

«Con respecto a lo físico siempre fui una persona con una autoestima muy alta, pero en la encuesta descubrí que no pue-

1

do nombrar cinco partes de mi cuerpo que me gusten».

¿Qué atención le prestas?

¿Cuáles son los cuidados que das a tu cuerpo?

¿Cuándo fue la última vez que te hiciste una revisión médica? ¿Y una dental? Cuenta solo las que no fueron por un dolor o malestar apremiantes.

¿Cuándo fue la última vez que compraste ropa o calzado, fuiste a la peluquería o a darte un masaje?

¿Usas cremas o algún tipo de cuidado estético? ¿Por qué? ¿Cómo te sientes al hacerlo? (por ejemplo, te parece que es superficial y te avergüenza reconocerlo o te avergonzaría en algún espacio; o lo haces por

imposición social pero preferirías no hacerlo nunca).

¿Cómo te sientes cuando mueves tu cuerpo, cuando lo ejercitas?

¿Qué tipo de actividades hacen que te sientas bien y te diviertas a la vez?

¿En qué descuidas tu cuerpo? ¿Por qué? ¿Desde cuándo? ¿Eras consciente antes de pararte a pensarlo?

¿Qué te hace falta para poder dedicarle tiempo y atención a tu condición física?

¿Cómo son tu indumentaria y sus complementos: zapatos, bolsos, otros accesorios?

- Describe su estado y cómo te hacen sentir.
- Describe qué llevas puesto.

- La última vez que asististe a un evento o actividad importante para ti, ¿cuánto tardaste en decidir qué te ponías? ¿Cómo te sentiste respecto de tu cuerpo e imagen una vez en ella?

¿Qué imagen crees que das con el cuerpo? (no solo físicamente sino acerca de tu autoestima, tu capacidad, tu seguridad en ti).

¿Qué actitudes corporales identificas en ti (cómo ocupas los espacios, te sientas, conduces tu coche, hablas en público; tus gestos y ademanes, el semblante, la voz, el llanto, el beso, tus modales y cualquier actitud en que se plasme tu personalidad)?

La autoestima, que ya definimos en otro **Cuadernillo**, significa la estima del «yo».

¿En qué grado y de qué manera experimentas esa estima de ti a través de tu cuerpo?

¿Te cuidas —si lo haces— porque eres merecedora de cuidados solo por ser tú o te cuidas para estar sana, fuerte y disponible para otras personas o para no parar tu trabajo?

Como dice Marcela Lagarde, la autoestima es, de hecho, una experiencia subjetiva y práctica filosófica asentada en una ética. ¿Sentimos empatía hacia nosotras y somos capaces de valorarnos aunque no encajemos con lo que de nosotras espera el mundo? ¿Somos capaces de hurgar donde sea para encontrar con quiénes sí encajamos y vinculamos para sentirlo? ¿Tenemos juicios propios y valores surgidos de nuestra experiencia o nos regimos por los valores vigentes y los juicios de otras u otros? ¿Decidimos los hitos sustantivos de nuestra vida cotidiana y de nuestra existencia?

¿Velamos por nuestras libertades y por nuestro bienestar?

Esa mirada hacia dentro y esta última mirada hacia afuera, te puede dar una idea ajustada de por qué a veces te sientes rota, hastiada, sola y, al minuto, fuerte, invencible y única.

Ponte en contexto. Intenta una mirada objetiva de tu propia vida, examina con lupa tus expectativas.

Ahora que las hemos nombrado, ¿cómo te llevas con tus expectativas? Porque ellas son parte del problema. El ideal de perfección que se nos impone nos daña, aunque sepamos que es irreal, que es dañino. El colmo —como en los chistes— es que saberlo, en muchas ocasiones, solo sirve para sentirse aún más «defectuosa».

«Me autoengaño. Me creo que me cuido, pero, en el fondo, no lo hago, o no mucho».

«Si sé que es falso, ¿por qué me como la cabeza?» Porque no eres tú, querida, es tu patriarca interior. Y ese no descansa. Nunca. Vamos a hablar en público y nos come la vergüenza porque nosotras «no somos de hablar en público». O se nos van los ojos detrás de una vestido o un pantalón o unos pantalones en un escaparate pero «nosotras no somos de modelitos», o «de pintarnos», o «de decir que *no*» o de «quedarnos el *finde* tiradas en el sofá», Eso son las otras. Las que no son perfectas.

Imagino que, como casi todas en algún momento, querrías ser inteligente, sentirte preciosa, hablar de maravilla, que todo saliera siempre bien a la primera, que cada cosa que saliera por tu boca fuera acertada y en el momento justo, que nadie pudiera encontrarte el más mínimo fallo... Ya sabes. Todas esas cosas que sabemos que son imposibles pero que hacen las mujeres de la tele, las de las pelis, las de los anuncios, las

de las canciones. Ideales que nuestro patriarca interior se encarga de tener como muestra con la que compararnos permanentemente y que colisionan con la realidad, mucho más... ¿modesta? ¿imperfecta? Mucho más real.

Eso no quiere decir que no puedas mejorarlas si de verdad quisieras mejorarlas. Podrías practicar más tu forma de hablar o de moverte, podrías ir a clases de oratoria, podrías hacer un montón de cosas, pero ¿quieres hacerlas porque lo deseas o quieres hacerlas para ser quien te han hecho creer que quieres ser?

¿Qué problema habría con aceptar quién eres y punto? Y, ¿qué problema habría con querer todo eso si no pusiera sobre tus hombros el peso de la dolorosa expectativa?

Piensa:

¿Alguna vez has dejado de hacer algo que querías hacer por vergüenza?

«El primer paso del amor por nosotras mismas pasa por el amor a nuestro cuerpo».

La relación con tu cuerpo, además de ser algo privado, es una construcción cultural. Te gustará más o menos, tu imagen corporal (lo que tú interpretas de tu cuerpo real) será mejor o peor, positiva o negativa, dependiendo del modelo cultural predominante.

Piensa, si no, la diferencia enorme que hay entre los cuerpos considerados «modelos» existentes entre *Las tres gracias* de Rubens, Sofía Loren o en cualquier actriz actual.

«Desde que engordé perdí la confianza».

La **corporalidad** es la relación que estableces con tu cuerpo. En muchos espacios feministas verás que hablan del cuerpo y la *cuerpa*. Esa corporalidad es la *cuerpa*. La forma en que vives tu ser físico. El amor o desamor que te provoca, el cuidado o descuido que te inspira, el placer o displacer que reconocerte en él te induce.

El ideal de belleza cambia, pero pocas veces se asemeja a un cuerpo real. Porque el cuerpo real es cada uno de los cuerpos de cada una de las mujeres.

Busca un espacio tranquilo, un tiempo sin interrupciones y comprométete a responder de forma meditada a estas cuestiones. Nadie verá las respuestas si no lo deseas, y aceptar tu relación con tu cuerpo —sea buena, mala o regular— es un paso imprescindible para amar y amarte.

Pregúntate:

¿En qué formas cuido mi cuerpo?

¿Lo hago de manera utilitaria?

Puede que este punto necesite aclaración: ¿Qué quiere decir que el cuidado es utilitario? Lo es si cuidas tu cuerpo para que no te falle (me abrigo para no resfriarme) o cuando te falla (descanso porque me duele la cabeza), en lugar de como digno de cuidado solo por el hecho de recibir la casi totalidad de tus experiencias vitales a través de él. Continuemos tras esa, quizás innecesaria, aclaración:

¿En qué formas me descuido?

¿Cómo puedo cuidarme físicamente más y mejor?

De los propósitos que he ido haciendo sobre el cuidado a mi cuerpo al leer o realizar los ejercicios de otros **Cuadernillos**, ¿cuáles he llevado a cabo? ¿Los sigo manteniendo? ¿Por qué sí, o no?

¿Qué comentarios has recibido en tu historia vital acerca del cuerpo?

¿Era percibido como fuente de alegría, de placer, de preocupaciones, de pecado?

¿Había partes del cuerpo buenas y malas, peores o mejores, que debían mostrarse o no? ¿Cuáles? ¿Se explicaba el motivo?

¿Cuándo fuiste consciente de tu cuerpo? ¿En qué lo sentiste? ¿Cómo?

De esas percepciones y creencias sobre el cuerpo:

- ¿Cuáles mantienes como mujer adulta?
- ¿Cuáles han cambiado?
- ¿En qué sentido?

¿Qué importancia se concedía a la apariencia física?

Esa importancia, ¿era la misma en todas las edades?

Si reflexionas sobre tu imagen corporal y tu corporalidad a lo largo del tiempo, ¿puedes detectar etapas diferenciadas? ¿Qué ha cambiado con el paso del tiempo? ¿Qué te gustaría cambiar?

En este momento, ¿qué sentimientos tienes hacia tu cuerpo? ¿Por qué? ¿Para qué te sirven?

Si hay alguno negativo, y, si fueran varios, por cada uno de ellos:

- ¿Sobre qué parte del cuerpo es?
- ¿Eras consciente de tenerlo?
- ¿Quieres cambiarlo?
- ¿Por cuál?
- ¿Para qué?
- ¿Qué cambiará cuando lo hayas conseguido?

- Escribe un paso que darás hoy para cambiarlo.
- Escribe otro paso que darás antes de un mes.
- Escribe más pasos y los plazos que consideres razonables para el cambio.

Pasa revista a tu cuerpo:

- ¿Qué parte/s de tu cuerpo te gusta/n más? ¿Por qué? ¿Siempre ha sido así? ¿Desde cuándo?
- ¿Qué parte/s de tu cuerpo te gusta/n menos? ¿Por qué? ¿Siempre ha sido así? ¿Desde cuándo?

¿Eres igual de crítica con tu cuerpo que con el cuerpo de otras personas?

¿Crees que el cuerpo puede influir en el amor de cualquier tipo que otra persona pueda sentir por ti?

¿El cuerpo de otras personas influye en el amor de cualquier tipo que puedas sentir por ellas?

¿Cómo marca el amor tu cuerpo? ¿Te hace sentir físicamente mejor? ¿Te pone nerviosa, te angustia, te sientes ligera, pesada? ¿Te has fijado siquiera cómo responde tu cuerpo al amor?

Ahora, vas a puntuar:

Puntúa del 0 al 10 —siendo 0 ninguna influencia y 10 lo más influyente— qué importancia tiene tu cuerpo en tu experiencia vital.

Puntúa del 0 al 10 —siendo 0 ninguna importancia y 10 lo más importante— qué importancia tiene el cuerpo en tu experiencia vital.

Puntúa del 0 al 10 —siendo 0 ninguna y 10 todas ellas— qué gratificaciones obtienes de tu cuerpo en tu experiencia vital. (Aquí cuentan

todas, desde poder respirar a un orgasmo).

Puntúa del 0 al 10 —siendo 0 lo odio y 10 lo amo— qué relación emocional tienes con tu cuerpo.

En el anterior apartado de puntuaciones, ten en cuenta que en tu experiencia vital el cuerpo puede tener una importancia 10, pero tu relación emocional con él puede ser 0. No busques el equilibrio, busca la sinceridad. Mi recomendación es que no cambies el valor que le has dado en primer lugar, porque te dará muchas pistas sobre tu piloto automático respecto de tu cuerpo y sobre la voz de tu patriarca interior en tu relación con él.

Y ahora que has puntuado, ¿has valorado la totalidad de tu cuerpo o solo la parte visible?, ¿has valorado tu corazón, tus pulmones, tu bulbo raquídeo, tu tiroides, tu páncreas, tu hígado, tu oído interno o solo has valorado para pun-

tuar la firmeza de tus senos, el tamaño o la firmeza de tus pechos, la largura de tus piernas o si tenías unas orejas enormes y los ojos demasiado juntos?

Si no has tenido en cuenta todo lo que no se ve pero te mantiene viva, en movimiento, viendo, escuchando y oliendo —si tienes la suerte inmensa de poder hacer todo eso a la vez— quizás sea el momento de empezar a repensar qué vas a valorar a partir de ahora.

Te propongo un ejercicio tan sencillo como cocinar con una sola mano o un ojo tapado, escribir con la mano contraria a la habitual, no posar un pie en el suelo durante unas horas, o pedir una silla de ruedas e intentar desplazarte por la ciudad. Cualquier elemento que te permita situarte en una forma distinta de percibir el mundo a través de tu cuerpo, sea cual sea tu punto de partida. Por supuesto, no pretendo hacerte sentir culpable. Solo darte un empujon-

cito para que te mires, para que mires, desde otro lugar.

Siempre podrás volver sobre estas preguntas más adelante, pues lo ideal es que las retomes de forma periódica (y espaciada) para evaluar los cambios y retomar acciones.

Es indispensable cuidar nuestro cuerpo. No porque nos digan que tenemos que pesar tanto, tener los talones suaves o que no nos salga ni una cana o arruga.

Haz un ejercicio que te guste, dedica a tu cuerpo una frase amorosa, mírate en el espejo sin criticar lo que ves, n útrete con alguna comida que te guste, que te refresque, que te de energía; baila con una música que te anime a mover el cuerpo; recibe un masaje (no tiene que implicar gastar dinero, puedes pedirlo a tu pareja, a una amiga). Para y estírate varias veces al día (no hace falta que sea durante horas: una o dos veces

de vez en cuando). Escucha qué dice tu patriarca interior antes esos intentos de cuidar tu cuerpo y busca tu voz, diferencial de la suya.

«Mi cuerpo es mi chasis y lo cuido para que me lleve a todas partes».

Cuidar nuestro cuerpo porque a través de él estamos en el mundo y lo sentimos y cuanto mejor nos sentimos y más sanas estemos, más podremos disfrutar. Tu cuerpo es una buena parte de lo que eres y te relaciona con el mundo. No podrás cuidarte sin cuidarlo. El sistema no te ayudará a elegir las formas de cuidarlo; yo no puedo decidir las por ti. Y, tú, qué, ¿has pensado ya qué hacer con tu cuerpo?



CUADERNILLO 4

Así me gusta

Lo que elegimos, lo que deseamos nunca es neutro, está condicionado por la sociedad en la que vivimos. Eso no es bueno o malo por sí mismo, pero si lo que condiciona la sociedad es que una parte asuma obligaciones y otra no, que un trabajo se reconozca y otro no, que uno se pague y otro no, que uno cubra las necesidades del futuro y otro no, entonces, ¿dónde está la neutralidad?

Vivimos en una sociedad individualista que exalta los deseos. Si lo quiero, tengo derecho a ello. Si lo quiero, lo necesito. ¿De dónde nacen los deseos? ¿Qué influye para preferir una cosa u otra?

La educación en la familia.

La cultura en la que se vive.

Lo que se ve/hace a lo largo de la formación académica.

Los medios de comunicación.

El entorno social y la costumbre.

Lo que permite o no la ley.

La religión mayoritaria.

Hay muchos más factores, pero, los anteriores, son los principales.

Haz una lista de las diez cosas o actividades que te producen más placer en tu vida cotidiana. Trata de identificar las que te producen ese placer sin estar relacionadas con tu familia, tu trabajo o tu activismo.

¿Cuándo fue la última vez que hiciste alguna de esas cosas que te causan placer?

¿Qué obstáculos encuentras para hacerlas más a menudo? ¿Son personales, familiares, económicos, sociales?

Si piensas en la pirámide de Maslow de la que hablábamos en otro **Cuadernillo**, los placeres y las gratificaciones, la felicidad, es un objetivo vital relativamente nuevo para la mayor parte de la población en las sociedades occidentales. Nuestras familias estaban demasiado ocupadas proporcionándose las necesidades básicas para poder mirar mucho más allá. No quiere decir que no fuesen felices, pero ¿se lo planteaban como objetivo? ¿Se esperaba de ellas la felicidad? ¿La esperaban? ¿Había toda una sociedad diciendo «Sé feliz y si no lo eres es porque no te esfuerzas lo suficiente en serlo»? No. ¿O repitiendo hasta la náusea «No eres feliz porque no tienes la casa, el coche, el cuerpo, la familia o el dinero en el banco que deberías de tener. Cómpralo ya»? Tampono.

Hemos pasado, como un péndulo, de un extremo al otro solo por la inercia del sistema capitalista, creador de necesidades absurdas y glorificador de los deseos superficiales, que son los únicos que pueden satisfacerse mediante compras que, a su vez, solo pueden hacerse con dinero, el dios del siglo XXI.

Sin embargo, hay otros placeres y gratificaciones que hunden sus raíces en lo más profundo de nosotras, de nuestros mandatos interiorizados y acallados, de nuestro deseo de libertad e individualidad silenciados. Son los placeres prohibidos y las gratificaciones olvidadas. Al hablar de ellas, de ellos, reflexionaremos acerca de cómo experimentar sensaciones de bienestar que queramos mantener en el tiempo. Sin una etiqueta de obligación, sin un deseo que se convierta en agobio y necesidad.

FELICIDAD, PLACER, GRATIFICACIÓN

Felicidad, placer y gratificación no son lo mismo.

El placer es la satisfacción resultado de componentes sensoriales y emocionales de corta duración. No es sinónimo de felicidad, pero nos predispone a ella. Oler café o pan recién hecho, pisar la hierba, tener un orgasmo, el primer bocado de algo que nos encanta, sentir el aire frío en la piel o el sol en la cara tras un invierno lluvioso. Si basamos nuestra felicidad solo en esa sensación pasajera, necesitaremos dosis cada vez más altas y continuas. Como una droga. Porque, en realidad, ese placer está proporcionado casi siempre por algo externo que no siempre controlamos. Si nuestra felicidad depende solo de estímulos externos, estaremos en manos de quien tenga la

capacidad o el poder de generar esos estímulos. Hay que cultivar el placer, no negármolo de forma inadvertida y, a la vez, ser conscientes de que no nos sentiremos dichosas solo con placer.

La gratificación no viene acompañada de ninguna sensación natural externa. Hay actividades que nos proporcionan una sensación subjetiva de felicidad, de gozo, de realización, solo por el hecho de realizarlas. Sucede con las actividades que nos gusta practicar y nos envuelven de tal manera que perdemos el contacto con el tiempo y la realidad. Puede ser bailar, leer, hacer puzzles, pintar, mirar el mar. Nos hacen sumergirnos en ellas, no perdernos (y, no, por si te lo estabas preguntando, la tele no vale).

Los placeres y gratificaciones pueden ser para el cuerpo, para el ánimo, para compartir, secretas, públicas, privadas... No sé si sabes cuáles son tus

espacios de placer y gratificación. ¿Los definimos?

¿Qué hago bien?

¿Qué me gusta de mí?

¿Cómo disfruto?

¿Qué me produce placer, satisfacción, emoción?

¿Reconozco las emociones en mi cuerpo?

¿Tengo algún tiempo al día solo para mí que el resto respete?

¿Hago algo que me divierta?

¿Soy capaz de no hacer nada?

¿Juego, canto, rio, bailo, hago tontearías?

¿Puedo decir (sin pensar) cinco logros en mi vida?

Todas estas preguntas pueden parecer muy sencillas, pero su respuesta está muy relacionada con los niveles de bienestar que experimentes actualmente en tu vida.

¿Qué cosas te resultan fáciles de hacer? ¿Crees que son fáciles para todo el mundo o es una habilidad personal? ¿Te gusta hacerlas? ¿Cómo te sientes?

¿Con qué disfrutas? Haz una lista de más a menos fácil (en el sentido de tener más posibilidades de hacerlo: por ejemplo, será más fácil cerrar los ojos y respirar profundo en algún momento del día que dar la vuelta al mundo). Una vez hecha, escribe al lado cuándo fue la última vez que la hiciste. Puede que no lo recuerdes, aproxímate. Si nunca la has hecho, quítala de la lista porque no sabes si la disfrutarás. Eso sí, puedes hacer una lista de cosas que quieres hacer

y ordenarla de más a menos posibilidades marcando una fecha (no para obligarte más sino para animarte a hacer cosas nuevas).

¿Con quiénes disfrutas? ¿Cuándo has estado, hablado, contactado con esas personas? Sí, de nuevo te pido que hagas una lista, y que pongas fechas y te sorprendas de cuánto has postergado disfrutar con algunas personas que son sanadoras en tu vida, que te cargan las pilas, que te cuidan con su simple presencia.

Estas son algunas de las actividades, momentos, cosas que me ayudan a sentir placer y gratificación, por si te sirven de ayuda para empezar: Pensarme, reconocermme cuando me veo en una charla, en una conferencia, en una entrevista; medir el peso de mis pensamientos negativos y ver que es menor que la última vez que lo hice; pasear en silencio, hacer puzles, hacer algo que se

me da muy mal sin castigarme por ello (cantar, por poner un ejemplo), ir a un sitio habitual por una ruta distinta, ser consciente de cómo me hablo a mí misma, estirarme en mitad del día sin que sea porque me duele alguna parte del cuerpo, escuchar música nueva.

El equilibrio se sitúa entre la corporalidad, la subjetividad y la relación con el entorno físico y social.

¿QUÉ PLACERES ME PERMITO?

Quizás no puedas conseguir un viaje a las Bahamas cada mes pero sí una salida de tu lugar habitual una vez al año. Haz un «cambio de armario» este otoño. Tira lo que hace mucho que no usas y deja espacio a lo nuevo aunque no sepas cuándo va a lle-

gar. Permítete desearlo. Haz lo posible por conseguirlo.

Nada cambia si sigues haciendo lo mismo. Ni el lunes, ni cuando acabe el verano, ni cuando pase la Navidad, ni cuando el/la niño/a haga la comunión, ni cuando sea mayor de edad, ni cuando te jubiles. Si sigues haciendo lo mismo, seguirás teniendo lo mismo. Hacer algo diferente no te garantiza obtener lo que deseas, pero es mucho más divertido.

Las metas no han de ser necesariamente valiosas de acuerdo con parámetros económicos.

Tampoco tienen que ser importantes. No vamos a descubrir todas la vacuna del COVID, podemos poner nuestro empeño en objetivos de menor tamaño pero, para nuestro cuidado, de igual importancia.

Equilibrio entre lo que podemos permitirnos y lo que deseamos.

¡Recuerda! Es un placer no otra obligación que añadir a la lista de «cosas por hacer».

¿Con qué te sientes fuera de espacio y el tiempo? ¿Qué hiciste para sentirte así?

Hoy.

En la última semana.

En el último mes.

En el último año.

Para los próximos meses, ¿tienes planeada alguna actividad que desees realizar con entusiasmo y muchas ganas?

¿QUÉ GRATIFICACIONES RECONOZCO?

Si el placer es breve y consecuencia de un estímulo externo, la gratificación es duradera, replicable y profunda. Muchas veces, la actividad que nos gratifica nos exige un esfuerzo sostenido que conecta con lo más profundo de nosotras: nuestras fortalezas personales pueden ponerse en marcha con un sinfín de acciones. Descubrámoslas.

Responde para cada uno de esos momentos:

¿A qué actividades sientes que podrías dedicar horas y horas sin aburrirte?

¿Qué actividades te hacen perder la noción del tiempo? ¿Cuándo las hiciste por última vez? ¿Por qué?

¿Cómo te sientes realizando una actividad que no te gusta? ¿Has hecho alguna últimamente? ¿Por qué?

¿Qué actividades te hacen sentir paz y relajación? ¿Cuándo la hiciste por última vez? ¿Por qué?

¿Qué actividades sientes que están controladas por tu parte?

En cuanto a tus competencias, ¿crees que son suficientes para la realización de actividades profesionales y personales?

¿Sientes felicidad en tu vida? ¿En qué momentos? ¿Eres consciente cuando la sientes o te das cuenta después, por comparación cuando te encuentras triste o agobiada?

¿Te has sentido feliz en tu trabajo?

¿Qué debería tener tu trabajo, tu vida personal para ser gratificante?
¿Lo sabes o solo esperas que la gratificación aparezca a lo largo del día y te sorprenda?

¿En qué actividades consigues mantener mejor tu enfoque y atención?

HABLEMOS DE SEXO

Al decir de Micheal Foucault², la sexualidad es una construcción histórico-social, no un dato natural. Las sociedades construyen maneras de vivir la sexualidad, de ejercerla (prácticas sexuales), de darles sentido, de atribuirle valores. Constituye, según este autor, uno de los elementos centrales del control social (dispositivos de sexualidad) y en las sociedades occidentales se ha instituido como una de

las piezas políticas de regulación social de mayor eficacia práctica y simbólica. Pero el control social no ha tenido el mismo contenido para mujeres y varones. La sexualidad de unas y otros no se ha construido de la misma forma: los permisos y prohibiciones, las actitudes esperadas, el sentido de las prácticas son diferentes.

Esta diferencia es lo que se llama «doble moral sexual», ya que lo que se permite a unos, se prohíbe a otras.

Esta doble moral está tan arraigada, la educación sexual se realiza sobre tal cantidad de sobrentendidos y silencios que aceptar y vivir la sexualidad de una forma positiva, saludable, plena, consciente, satisfactoria y libre de estereotipos y estigmas sociales puede llegar a convertirse en un reto muy difícil de superar. Queremos hacerlo por ciencia infusa pero, la verdad, es que lo de «traerlo de serie» no funciona porque es

2

una burda mentira. Traemos de serie el instinto, no las cargas de condicionantes culturales con el que rodeamos la sexualidad a lo largo de nuestra vida.

El objetivo de estos **Cuadernillos** no es adherirse a las teorías sobre si eso es o no cierto, sobre si es o no adecuado. Sino ver cómo el hecho, constatable, de que esa diferenciación que se produce puede estar contribuyendo a que tu autoestima suba o baje, a que tu empoderamiento aumente o disminuya. A que te cuides o te descuides.

«La búsqueda de placer sexual en las mujeres es considerada una transgresión al modelo, y por tanto el desconocimiento del propio cuerpo, la prohibición para su exploración y descubrimiento continúan formando

parte de las enseñanzas de niñas y adolescentes».

Por defecto o por exceso de información muchas mujeres tienen vidas sexuales que no son las que querrían. Otras muchas no saben o no se han parado a pensar si saben cuál es la sexualidad que desean, o si la desean.

«Nuestro cuerpo de mujer está colonizado y responde a la ideología del colonizador. La liberación sexual de los años sesenta no fue en realidad para la mujer sino en el sentido masculino del término y en relación con los intereses de los hombres».

Leonor Taboada³

La vida sexualmente displacentera de muchas mujeres constituye uno de los trasfondos del malestar femenino. Y no hablar de ello salvo en círculos muy íntimos es una muestra más de la reverencia que impone la vida sexual y, en las parejas heterosexuales, manifestar alguna queja acerca del deseo masculino, su ausencia, o sus formas de manifestarse.

La sexualidad configura un ámbito privado en el que experimentar placer. Un lugar de autorrealización y bienestar y un campo de comunicación íntima y preferente. Si la construcción de bienestar en tu vida —y la de otras mujeres— se apoya en la posibilidad de desarrollar mayores grados de autonomía, prácticas de autocuidado y empoderamiento, ¿cómo dejar de lado lo erótico-sexual?

No hay una medida exacta de esa pócima erótico-sexual que debe haber en

tu total de autocuidado. Tienes que ser tú quien sepa qué importancia le das, cómo mejorarla, cambiarla, mantenerla, potenciarla. Vas a tomar el control para tomar decisiones sobre ella.

¿Eres consciente de tus contradicciones subjetivas entre mandatos de género tradicionales y las «transgresiones o rupturas de la norma»?

¿Cuáles reconoces en torno a tu sexualidad?

¿Vives esas contradicciones de forma conflictiva?

En tu sexualidad:

- ¿Qué quieres?
- ¿Qué necesitas?
- ¿Qué deseas?
- ¿Qué podrías hacer de todo lo que deseas?

- ¿Qué haces? Si no es todo lo que deseas, ¿por qué? ¿Qué te lo impide?

¿Cómo influye tu edad en tu sexualidad?

Los cambios físicos, no solo fisiológicos, ¿cómo crees que te influirán con el paso de los años?

Hay un ejercicio muy divertido que puede llevarte toda la vida. Escribe un listado por décadas incluyendo tu relación con el deseo sexual y la sexualidad. Cuando llegues a décadas futuras, haz un pronóstico de cómo crees que es y cómo te gustaría que fuera. ¡Revisalo cuando llegues, verás cómo te sorprendes!

De 0 a 10 años.

De 10 a 20 años.

De 20 a 30 años.

De 30 a 40 años.

De 40 a 50 años.

De 50 a 60 años.

De 60 a 70 años.

De 70 a 80 años.

De 80 años en adelante.

¿Hay algún punto de tu sexualidad que no has reconocido nunca públicamente? ¿Por qué? Descríbelo de forma detallada.

¿Algún deseo sexual te ha producido o te produce culpa, miedo, vergüenza?

¿Indagas en tu propia sexualidad?
¿Te das permiso para «probar»?

¿Qué quieres en el sexo?

¿Qué no quieres?

¿Dónde crees que están los límites?

¿Qué es lo que consideras «normal»?

Antes de seguir, tenemos que hacer otra parada en tu cuerpo. Y en tu *cuerpa*.

EL CUERPO, LA CUERPA

Como has visto en «**Espejito, espejito**», tener una imagen corporal positiva es parte de una sexualidad sana y positiva. Te da la posibilidad de sentirte mejor contigo misma y con aquello que te rodea.

Los cuerpos no son iguales entre sí y no permanecen iguales.

Tenemos fluidos, partes duras y blandas, secreciones, olores, vello, pelos. (Aunque las chicas que anuncian cuchillas para afeitar las piernas las pasen —cosa que me deja con la boca abierta cada vez— sobre piernas sin un solo pelo). No hay un estándar en el tamaño de labios vaginales, de clítoris, ni siquiera de pechos. Por más que los medios de comunicación nos muestren deter-

minados estándares como deseables y sexuales y otros que son no deseables y, por tanto, no sexuales.

De hecho, nuestra percepción del propio cuerpo cambia según se acerque o no a ese ideal a lo largo de las diferentes etapas de nuestra vida. Del mismo modo, la cantidad de cosas que tu cuerpo te permite hacer con facilidad influirá en tu propia valoración.

Este **Cuadernillo** es sobre placer en sus sentidos específico y genérico, vital y sexual. Hay un tema interesantísimo aquí, que no se abordó en el **Cuadernillo** anterior para que haya habido un espacio de maduración tras sus reflexiones:

¿Cómo cambia la relación con el propio cuerpo y la propia sexualidad con el paso de los años y llegada de la adultez y la vejez?

¿Hay alguna parte de tu cuerpo que te incomode especialmente? ¿Cuál? ¿Por qué?

¿Qué mitos has interiorizado relacionando estos tres ingredientes: cuerpo, edad, sexualidad?

¿Has experimentado ya alguno de estos cambios?

¿Cuándo, cuáles, cómo?

¿Cómo has sentido tu cuerpo en cada edad? Marca ciclos de cinco o diez años y escríbelo. También puedes planear cómo te quieres sentir en épocas futuras y marcar acciones para conseguirlo.

Si no te sientes cómoda con tu cuerpo o con tus órganos sexuales, puede impedirte entregarte completamente a tu sexualidad. Si no aprendes a aceptar los cambios en tu cuerpo inherentes al paso del tiempo, la ecuación tendrá

cada vez más incógnitas y será más difícil de resolver.

De igual manera, si en vez de sentirte sensual, ágil y erótica —en el buen sentido de la palabra— te sientes torpe, poco ágil, brusca, que no sabes moverte o cualquier otro sentimiento negativo que acompañe tu sexualidad difícilmente podrás llegar a saber qué parte real tiene su presencia o ausencia en tu vida.

MI SEXUALIDAD INDIVIDUAL

La capacidad de sentir y disfrutar con el cuerpo se tiene desde el momento del nacimiento y dura toda la vida.

En el caso de las mujeres la capacidad de sentir ha estado reprimida o dormida. El cuerpo se usaba para trabajar y parir. En pleno siglo XXI, el este-

reotipo ha girado 180 grados, pero, haciendo un doble salto mortal, incorpora los mandatos anteriores y añade el ser una experta en sexo capaz de satisfacer (no tanto de satisfacerse) sexualmente en cualquier momento y de tener orgasmos múltiples una y otra vez, a ser posible, simultáneamente con los de la pareja. Ahí es nada.

Y, si no lo hacemos, vuelta a la culpabilidad.

«[...] la sexualidad abarca un campo especialmente conflictivo, pues se centra en aspectos definidos como básicos para la organización social, además de comprometer sentimientos y emociones importantes para cada individuo».

Dolores Juliano

La diferencia de límites y posibilidades entre la sexualidad femenina y la masculina forman parte de estructuras sociales. Se establece una forma de entender la sexualidad que tu patriarca interior se empeñará en recordarte cada vez que te acerques a los límites.

Como tantas otras veces, puede que estés percibiendo que «algo no funciona», pero no sabes cómo remediarlo. O tomas medidas pero te sientes culpable, egoísta o rara. O bien, directamente, no te has parado a pensar en ti como ser sexual, que es lo que sucede al 90 % de mujeres con las que trabajo.

En estos más de diez años, de todos los talleres que he hecho (cientos), de todas las mujeres con las que he trabajado (miles) solo una me ha respondido que «follar sola o acompañada» (palabras literales) era algo que hacía bien y disfrutaba plenamente. El resto ha sido un abanico desplegado en el que del 1 al

10, apenas un 3 % de mujeres han considerado estar en el 10. Y donde el 85 % se agolpaban por debajo de 5.

La sexualidad es para las mujeres un dispositivo de control (a veces nos lo imponen desde fuera con claridad, otras impuesto por nuestro patriarca interior de forma sibilina) y tomar poder sobre ella te hace tomar poder sobre una parte de tu vida que, si no lo sabes aún, sabrás pronto qué espacio ocupa.

Se tiene el derecho de compartir o no la sexualidad y la sensualidad con una pareja, o con otras personas. Es muy importante para las mujeres **permitirse** sentir con su propio cuerpo e identificar qué tipo de contacto y sensaciones son agradables o desagradables.

Tampoco aquí hay estándares buenos y malos, positivos o negativos. Está tú, está tu amor, está tu deseo y tu forma de combinar y/o compartir to-

dos o algunos de esos ingredientes con otra/s persona/s; o de guardarlo para ti.

Ya sabes: «**Tu sexualidad: tus normas**».

AVISO IMPORTANTE:

En muchas ocasiones —y no es nada raro pues está científicamente demostrado— pensar en la sexualidad, en el sexo, en el erotismo a solas o en compañía produce el efecto de aumentar el deseo sexual.

Quizás el momento de responder las preguntas que vendrán ahora sea uno en el que satisfacer ese deseo —si se presenta— sea más sencillo. Crea las condiciones y... ¡que sea lo que cuerpo desee!

¿Conoces el tacto de las diferentes partes de tu cuerpo? ¿Cuáles son más calientes o más frías?

¿Cuáles son las partes de tu cuerpo que te producen especial placer?

¿Y las que no te lo producen o incluso te desagrada?

¿Es diferente la sensación si las tocas tú u otra persona?

¿Te acaricias solo por el placer de tocarte? (No hablo de masturbación).

Ahora sí, ¿te masturbas? ¿Para qué? ¿Cómo? ¿Siempre del mismo modo?

¿Utilizas juguetes eróticos? ¿Por qué?

¿Te miras al espejo de cuerpo entero, o miras todas las partes de tu cuerpo?

¿Hay alguna parte de tu cuerpo que nunca mires?

¿Podrías dibujarte y que la figura resultante pudieras reconocerla como tuya? (Aunque dibujes mal, no te excuses).

En este momento sería buena idea que, si no puedes responder alguna de las preguntas anteriores, hicieras lo posible por responderlas en el menor plazo posible.

LA SEXUALIDAD COMPARTIDA

Es hora de pensar en el momento en que compartes tu sexualidad con otra persona.

¿Crees que en tus relaciones sexuales eres una persona empoderada o desempoderada?

¿Te sientes segura, en el sentido de tener control y autonomía, en tus relaciones sexuales?

¿Te sientes tú misma en tus relaciones sexuales? Si la respuesta es *no*, ¿por qué?

¿Te sientes satisfecha de tus relaciones sexuales? ¿Por qué?

¿Cómo te cuidas en las relaciones sexuales? Por ejemplo, usando métodos anticonceptivos o que impidan la transmisión de enfermedades.

¿Cómo te descuidas en las relaciones sexuales? Por ejemplo, no pidiendo lo que deseas, «consintiendo» por no ser capaz de decir no.

¿Qué importancia tiene el cuerpo de la otra persona en una relación sexual? ¿Te importan sus estrías, su celulitis, que haya o no vello, grasa?

¿Le concedes —en una puntuación del 1 al 10— la misma importancia que concediste al tuyo? ¿Por qué?

Define tus relaciones sexuales con una palabra. ¿Por qué has elegido esa palabra?

¿Estás satisfecha con tus relaciones sexuales?

¿Qué falta en ellas? ¿Qué sobra en ellas?

¿Puedes hacer algo para cambiar esa situación y añadir o incorporar lo que deseas?

¿Qué influencia tienen los mandatos de género en tus relaciones sexuales?

¿Cuáles son las prácticas sexuales, además del coito, que has practicado o practicas? ¿Por qué esas y no otras?

¿Hay alguna práctica sexual que te gustaría realizar y te da vergüenza pedirla?

¿Tienes alguna fantasía erótica? Si es así, analízala. Teniendo en cuenta que, por definición, solo fantaseas, no la limites y haz el papel de observadora neutral en ella:

- ¿Quiénes participan?
- ¿Hay presente alguna forma de jerarquía?
- ¿De dominación o sumisión expresa o implícita?
- ¿Qué hacen y a quién?
- ¿Cuál es la duración?
- ¿En qué espacio físico se produce?
- ¿Qué emociones se manifiestan?
- ¿Qué se dice, quién lo dice, a quién se dice?
- ¿A qué huele? ¿Qué sabores están implicados?

Como en el caso del amor, lo que aparece y lo que no aparece en una fantasía puede servirte para conocer tu forma de manifestar el deseo sexual.

Este **Cuadernillo** ha sido intenso. Nuestro placer externo e interno, a solas y en relación con otras personas.

Nuestras gratificaciones o su ausencia. Nuestra sexualidad individual y compartida.

Para terminar, te invito a que anotes aquí cada pensamiento que detectes de tu patriarca interior. Cada «pero» a un intento de responder con sinceridad o de bucear en tus sentimientos, tu placer, tus gratificaciones y tu deseo sexual será una flecha apuntando a tu patriarca interior y un buen hilo desde el que comenzar a desembrollar la madeja.

Autoestima



Autoestima:

Cómo nos vemos (aspecto, carácter y personalidad) y la valoración que hacemos de esa imagen.



CUADERNILLO 5

No me da la vida

Vivimos en un sistema que necesita mujeres entregadas a una dimensión estática, el espacio, que las ata al hogar y las labores de cuidados relacionadas con él. Hombres que deben de vivir sus vidas en un espacio dinámico, el tiempo, que les sitúa fuera del hogar, allí donde se mueve el mundo. Por supuesto, es una visión reduccionista, pero las identidades a las que se nos empuja siguen ahí, ancladas en nuestras creencias. Por mucho que nosotras hayamos salido del hogar, nuestro patriarca interior tiene asumidos mandatos que nos lastran. Hemos llegado al mundo dinámico del tiempo, volcando todos los parámetros del mundo inmutable del espacio.

Tener demasiados frentes abiertos, muy exigentes, que no puedo solucionar al mismo tiempo. No saber gestionar el fracaso. no tener clara la frontera entre mi trabajo y mi activismo.

Quiero hacer el doctorado pero no tengo beca, por lo que tengo que trabajar a la vez y quiero ser madre joven. No me da el tiempo para todo.

No sé controlar mi agenda, siento que quiero hacer demasiadas cosas y que voy corriendo a todas partes. Compaginar sin estrés mi vida personal con las tareas domésticas y mi vida social me cuesta mucho.

Sobre todo el cuidado familiar, me deja sin fuerzas, aunque intento encontrar tiempo para

poder tener un espacio propio siento que luego, tengo que recuperar el tiempo dedicado a mí.

Nunca encuentro tiempo para mí, vivo con la sensación de que debo, pero no soy lo suficientemente valiente como para hacer lo que me conviene.

Tengo poco tiempo que pueda dedicarme a mí misma y el que tengo, no priorizo mi autocuidado, solo lo que tiene fecha y hora, el resto siempre queda para después.

Pon atención sobre el tiempo de ocio y descanso.

¿Duermes diariamente las horas que tu cuerpo necesita para reponer la energía?

¿Necesitas medicamentos para conciliar el sueño?

¿Crees que podrías ubicar alternativas que contribuyan a que el momento de ir a dormir sea más relajado para ti y puedas conciliar el sueño más fácilmente y dormir mejor?

¿Descansas lo suficiente cuando te sientes cansada, sin fuerzas o enferma?

¿Cuando descansas, ¿haces solo eso o aprovechas para hacer cosas que no tienes tiempo de hacer en tu tiempo laboral?

¿Con qué frecuencia trabajas los fines de semana? ¿Repones ese tiempo de descanso entre semana?

¿Hace cuánto que tomaste vacaciones? ¿Las tomas cuando quieres o cuando te las dan?

¿Con qué frecuencia trabajas los fines de semana? ¿Repones ese tiempo de descanso?

¿Tienes un espacio propio?

¿Dispones de un lugar donde puedas estar a solas contigo misma, sin que te interrumpan, donde puedas tener tus cosas, que utilices para escuchar música, leer, reflexionar o hacer lo que te apetezca? ¿Puedes describirlo con detalle?

¿Cómo has logrado que las y los demás de tu entorno respeten ese espacio?

¿Te das tiempo a ti misma?

¿Cuántas horas trabajas al día? ¿Cuántas descansas? ¿Cuántas dedicas al ocio?

¿En qué empleas el tiempo que te dedicas a ti misma?

¿Te sientes presionada en tu tiempo de ocio? ¿Por qué/por quién?

Vivimos en una época donde otorgamos al tiempo un gran valor, principalmente, porque sentimos que no tenemos tiempo suficiente para hacer todo

lo que queremos. Según M^a Ángeles Durán, el 47 % de las personas en España experimenta falta de tiempo.

La prisa, la aceleración y rapidez vertiginosa con el que todo se mueve son elementos vertebradores de nuestra forma de vivir. Las implicaciones que se derivan de ello afectan calidad de vida, bienestar, satisfacción, felicidad, impacto sobre el medio, salud, educación, género, trabajo y cultura.

En el cuestionario *¿Y a ti qué te desempodera?*, «El cansancio: no llego a todo y siento que caigo en falta» es la respuesta mayoritaria. Queremos, pero el tiempo no nos da para todo lo que tenemos que hacer. Eso nos frustra, nos angustia y mina nuestra autoestima.

Las mujeres de los 19 países que hasta ahora han respondido lo cuentan así:

No sé decir que *no*.

Cada vez me cuesta más concentrarme, y eso cansa mucho, porque al final la energía se disgrega en miles de pequeñas cosas en vez de concentrarla en algo concreto.

El cansancio y agotamiento que me produce el sentimiento de culpa por pensar que no hago las cosas bien.

En ocasiones creo que padezco el «síndrome de la impostora», en el trabajo y en relación a la educación de mi hija, en relación a mi pareja o a mi familia, madre, padre, etc.

Frustración por no llegar a todo.

Son algunos ejemplos de las docenas de respuestas a ese ítem de desempoderamiento.

En el *test de percepción del autocuidado*, lanzado por el Instituto Canario de Igualdad (ICI) en octubre/noviembre de 2020, las respuestas acerca de los

tiempos de trabajo, ocio y descanso no son muy diferentes:

Mi cuerpo estalla cuando no puedo más y eso me hace parar en seco como placas en la garganta, tortícolis... antes de llegar al límite no escucho las señales más sutiles que el cuerpo me manda como dolor de cabeza leve, resfriado... con la edad estoy aprendiendo a conocer las señales y darme tiempo para escucharme. Me ha sentado muy bien hacer terapia corporal, bailar, yoga...

Hace casi 10 meses que fui mamá y ahora estoy pensando en cuidarme. Es muy difícil al inicio de la maternidad tener tiempo para ti, un espacio. Ahora lo estoy recuperando y eso me hace sentir bien. Afortunadamente mi pareja ha sido una pieza clave para no decaer y poder conciliar.

Hay que parar en algún momento e identificar y revisar los diversos ámbitos de vida cotidiana en que se vive y cómo cada una los asume e incorpora en el proyecto personal. Qué prioridad se le da, cómo la forma en que se asume cada dimensión de vida se relaciona con el estar aquí y ahora.

¿Qué haces con tu vida?

¿En qué empleas tu tiempo?

¿Cuál es tu relación con el tiempo?

¿Hasta qué punto estás satisfecha con el uso que haces de él?

Valora del 1 al 10 donde el 1 es nada satisfecha y el 10 completamente satisfecha.

¿En qué ámbitos de tu vida te gustaría mejorarlo?

¿Qué crees que te falta para conseguirlo? ¡Y no digas que te falta tiempo o entraremos en bucle!

Es posible aproximarse a esos ámbitos, identificándolos y situándolos desde dos perspectivas:

una cuantitativa, visualizando el tiempo destinado a cada ámbito durante una semana;

otra cualitativa, visualizando cómo es el uso de ese tiempo destinado.

Algunos de estos ámbitos ya los hemos «visitado». En este **Cuadernillo** te harás más consciente de que el simple deseo de darles prioridad no es suficiente. Hay que buscar tiempo para generar espacios de autocuidado que nos nutran y enriquezcan. Hay que cubrir, al menos, determinadas áreas. Revisa cómo las organizas.

Necesidades fisiológicas como sueño, cuidados personales, comidas dentro y fuera del domicilio...

Familia y cuidados a personas en el hogar: cuidado a menores y personas enfermas y/o ancianas, juegos e instrucción, etc.

Amistades, referido a los vínculos no familiares que son más cercanos y significativos.

Descanso, que incluye tiempo destinado a la permanencia en la casa como lugar de descanso, así como salidas fuera de la ciudad (viajes, excursiones, etc.).

Actividad física, ya sea deportes o prácticas diversas de ejercicio periódico.

Ciudadanía y comunidad, que incluye tanto el intercambio como la participación en el entorno comunitario.

Formación en áreas personales paralelas al quehacer central a que cada mujer se dedica, por ejemplo en lo profesional o en lo artístico, como hobby o actividad formativa.

Empleo, revisando cómo es la relación con el trabajo, cómo asumimos la práctica, cómo nos relacionamos con nuestros o nuestras pares, etc.

Trabajo doméstico: preparar comidas, limpieza, reparaciones, planificación, compras, gestiones...

Trayectos, esperas y transportes: al lugar de trabajo o de estudios, esperas entre trayectos...

A su vez desglosa el tiempo por tipo de día: entre semana, sábados y domingos.

Vuelvo a decirlo porque es importante tenerlo presente: Un criterio válido para analizar las prácticas de autocuidado es valorar el tiempo de calidad que se dedica semanalmente a todos

los ámbitos anteriormente señalados. En la medida en que no se dedique, semanalmente, un espacio a alguno de estos ámbitos, ya sea en cantidad o calidad, aumenta el riesgo de alterar o mermar la posibilidad de alcanzar un estado máximo, o al menos suficiente, de bienestar.

Es importante destinar y distribuir los tiempos en dichas actividades y espacios a partir de una disposición previa, consciente y voluntaria, desde la comprensión de que la calidad de vida y la salud, la autoestima y el empoderamiento personal dependen en gran parte del equilibrio entre estas actividades. Llegar al autocuidado sin intervenir en el tiempo es como pretender viajar sin moverte de casa.

Vas a hacer una valoración *grosso modo* de tu tiempo. Después pasaremos a ver si el tiempo del que dispones los usas para cuidarte o descuidarte.

En primer lugar, sin entrar a valorar prioridades (es decir, conforme se te ocurran), escribe:

1. Todas las cosas que recuerdes ahora mismo que no has hecho en los últimos doce meses por falta de tiempo.
2. Todas las cosas que recuerdes ahora mismo que no has hecho en el último mes por falta de tiempo.
3. Todas las cosas que recuerdes ahora mismo que no has hecho en la última semana por falta de tiempo.
4. Todas las cosas que recuerdes ahora mismo que no has hecho hoy por falta de tiempo.

Es posible que, ante una revisión aparezcan, espacios desproporcionadamente priorizados y postergados. La falta de tiempo es, a nivel social, un problema estructural y organizativo, algo que no se puede arreglar individual-

mente. A pesar de ello, las mujeres lo sentimos como un fallo personal. Algo estamos haciendo mal cuando no hacemos todo lo que tenemos que hacer.

Yo te invito a que te preguntes algo que ya has respondido en otros **Cuadernillos**, pero que es necesario replantearse una y otra vez. ¿Todo lo que tengo que hacer lo quiero hacer?

Repito:

¿Todo lo que tengo que hacer lo quiero hacer?

Porque, en muchas ocasiones, cuando haces una lista de tareas pendientes muchas de ellas son, simplemente, una sobrecarga de trabajo por no saber decir *no*, por ajustarte a expectativas externas, por sobrevalorar tus fuerzas. Es solo tu patriarca interior diciendo: «Si hay que hacerlo tienes que hacerlo tú, tienes que hacerlo ya y tienes que

hacerlo a la perfección». Es el sistema, dentro de ti, maltratándote.

Y te pasa a ti, me pasa a mí y nos pasa a todas. Así que ve paso a paso.

En una perspectiva de cambio de la vida cotidiana es difícil imaginar el concretar cambios o redistribuir las prioridades, los tiempos y la calidad actualmente destinados.

«Es absolutamente necesario realizar un trabajo personal de revisión profunda sobre la propia cotidianeidad».

Desde ahí podrás implementar un plan de cambio gradual y progresivo basado en la redistribución de la participación personal en dichos ámbitos. Las demás estrategias y técnicas de autocuidado, tanto individuales como colectivas, tendrán sentido y darán frutos en resultados concretos, sostenidos

y permanentes para el propio bienestar porque las habrás dotado del material del que están hechas nuestras vidas: el tiempo.

Porque, «curiosamente», buena parte de nuestros descuidos vienen de lo que somos: nuestros cuerpos (aunque no sea lo único que somos, sin ellos nos quedamos en nada) y el tiempo (que puede no ser el total, pero sin él, también, queda poco que hacer, por no decir nada).

Si me dejas, te echo una manita con el tiempo, que los cuerpos ya los hemos visto hace nada.

Con todas las cosas por hacer que has escrito en las listas anteriores vas a diseñar dos listas más. Sí, es una lata. Lata y todo, normalmente, no somos conscientes hasta que no está delante de nuestras narices, de nuestro puño y letra.

Lista 1. Las tienes que hacer tú, inexcusablemente, porque no puede hacer-

las otra persona. Y, ojo, no estoy diciendo que se queden hechas exactamente igual de bien que las harías tú. Escribe solamente aquellas que es imposible que haga otra persona. Por ejemplo: la cena de Navidad puede hacerla mucha gente, aunque tú seas la mejor cocinera de la familia; a posar en la foto para renovar tu carnet de identidad o de conducir solo puedes ir tú.

Lista 2. Las que puedes delegar en otras personas. Ahora no pienses en qué dirán o si les va a sentar bien o mal hacer esa tarea. Solo si hay posibilidad de que otras personas las hagan.

En resumen:

Tareas o actividades que tengo que hacer yo necesariamente.

Tareas o actividades que puedo delegar.

Sé que en muchas de nuestras cabezas delegar es sinónimo de «escurrir el bulto». En la mía, sin ir más lejos, ha

sido así por años. «Eso lo hago yo en un momento», «Tardo la mitad», «Al final doy más vueltas enseñando que haciéndolo», «Si es que no se queda lo mismo», «Para tener que supervisarlos acabamos antes haciéndolo yo»... Un círculo vicioso y, por qué no reconocerlo, una prepotencia sin límites. Hace tiempo que delego y el mundo no se ha parado y —cura de humildad— casi nadie lo ha notado.

Ahora que ya tienes tus dos listas de qué tienes que hacer, ordena en cada lista por orden de prioridad. El gran reto en la era de la inmediatez es este. ¿Cómo saber qué poner primero cuando todo es para ayer? Se me ocurren cosas que hacemos a la voz de ¡ya! aunque rara vez son urgentes: leer o responder mensajes de WhatsApp, tuits, mensajes y notificaciones de Twitter, Instagram, TikTok, Facebook y otras redes sociales, por ejemplo.

Prioridad de tareas o actividades que tengo que hacer yo necesariamente.

Prioridad de tareas o actividades que pueden hacer otras personas + personas en las que se podrían delegar.

Aquí habría que hacer otra gran pregunta del millón. Ya sabes las que podrías delegar: ¿Qué voz está poniendo dificultades ahora mismo a esa posibilidad? ¿Ese es tu patriarca interior!

Déjame decirte que he sido un poco tramposa hasta ahora. Te he hecho plantearte toda tu organización del tiempo sin hacerte las dos preguntas más importantes. No sé si las has echado de menos. Yo buscaba tiempo como loca y no me las hice nunca.

¿Si tuvieras todo el tiempo del mundo qué harías con él?

¿Qué harías si tuvieras un día más a la semana?

Porque no se trata de tener tiempo para perderlo a lo loco. O para acumularlo como si fueran ahorros en el banco. Esto no va a sí. ¿No has escuchado esas cifras que dicen que muchas personas sufren un deterioro severo en su salud cuando llegan a la jubilación y se encuentran con todo su tiempo para ellas? ¿O no te ha pasado nunca eso de estar deseando que llegue el fin de semana y después pasarlo aburrida, desconcertada, muy malhumorada porque de repente tu tiempo se desestabiliza y está muy vacío? ¿Y no te has sentido nunca en la obligación de trabajar doble antes o después de descansar «para compensar»?

En el siglo XXI, además, se produce un fenómeno abrumador: vivimos más años en mejores condiciones de lo que nunca hizo nuestra especie. ¿Sabremos qué hacer con todo ese tiempo? ¿Sabremos llegar a agotarlo en unas condicio-

nes físicas, emocionales y mentales lo mejor posible?

Por supuesto, no depende solo de nosotras, pero mejor no dejar nuestra parte a cargo de nadie.

El manejo del tiempo y la autoestima son dos variables que se relacionan, por eso, no me extrañó nada cuando en la encuesta «*¿Y a ti qué te desempodera?*» las dos respuestas que se contestaban juntas en mayor proporción eran «El no llegar a todo» y «Los altibajos en mi autoestima». En el *test de percepción del autocuidado*, de las frases en las que aparece la palabra «tiempo» la expresión más repetida es «falta de tiempo».

Si reviso mi experiencia en el trabajo con mujeres en estos años puedo afirmar dos cosas:

Si tú crees que te mereces lo que quieres, usas tu tiempo para encontrar maneras de conseguirlo. No si dices que lo mereces de forma ra-

cional, sino si realmente «sientes» que lo mereces. ¿Lo sientes? Ese es el quid de la cuestión: ¿De verdad crees, sin asomo de duda, que mereces ese tiempo y mereces seguir siendo querida si lo destinás a ti?

El sentimiento de «me lo merezco» proviene de pensar bien sobre ti misma. ¿Piensas bien sobre ti misma? ¿Dedicás alguna vez tiempo a revisar las cosas que haces bien?

Me atrevo a lanzarte un reto: la próxima vez que tu tiempo no esté siendo usado para obtener lo que quieres, pregúntate que pasa con tu autoestima ¿Sube, baja, se queda igual? Detente, pregúntate y responde con sinceridad. Después, valora si hay algo que puedas hacer para sentirte mejor en ese momento. Ya sabes, si el resultado no es el que sabes que quieres, o el que te has propuesto, culparte o sentirte boba y torpe no va a servir para nada. Dile a tu patriarca interior: «Te pillé». Sé flexible

con tu objetivo y actúa en consecuencia. Si por esta vez tu patriarca no se mueve pero has conseguido sacarle los colores al ser sorprendido, ya has avanzado. Como los monstruos de las pesadillas infantiles, el patriarca interior pierde poder cuando enciendes la luz.

¿Cómo sabes si necesitas mejorar tu gestión del tiempo si no lo tienes muy claro?

Tener la sensación de ir siempre con prisas, de no dar abasto, estar muy ocupada, con muchos compromisos tanto profesionales como personales y aun así sentir que una no avanza, que no llega a hacer lo que se propone, o que no se hace nada de provecho. Sensación de dispersión y de agobio, empezar muchas cosas y no acabarlas, o no saber por dónde empezar. ¿Te ha pasado alguna vez algo de esto?

Si has respondido sí a más de dos o tres de esas sensaciones, lo que viene a continuación te va a servir. Aprender

a organizarse es una habilidad que se puede adquirir y perfeccionar.

Una buena gestión del tiempo exige consciencia, responsabilidad y acción.

A veces no valoramos el uso del tiempo: vamos a desgranar su uso.

¿Alguna vez me digo: «Lo que no haga hoy ya lo haré mañana»?

¿En qué cuestiones procrastino demasiado?

¿Cuántas horas trabajo al día?

¿Cuántas descanso? ¿Cuántas dedico al ocio?

¿Qué sentido tiene para mí el tiempo libre?

¿Qué sentimientos me genera mi tiempo de ocio? ¿Por qué?

¿Cuándo disfruto plenamente? ¿Qué sentimientos me genera?

¿Qué me gusta hacer en mi tiempo libre?

¿En qué me divierto y cada cuánto lo hago? ¿Por qué?

¿Me siento presionada en mi tiempo de ocio? ¿Por qué o por quién?

¿Sabría decir cuántos minutos diarios, aproximadamente, me dedico a mí misma?

¿En qué empleo el tiempo que me dedico a mí misma?

¿Cuánto dedico a otras personas?

¿Cuánto tiempo seguido puedo estar haciendo una tarea sin sentirte física o mentalmente agotada? ¿Respeto ese máximo, lo sobrepaso, no lo conozco?

¿Cuál es mi mejor momento del día, el más productivo o en el que más concentrada me siento?

¿Cuál es mi peor momento del día, el menos productivo o en el que me siento concentrada me siento?

¿Cuáles son mis *ladrones de tiempo*?

Algunos ejemplos: Estos *ladrones de tiempo* son, por ejemplo: reuniones improductivas (sean familiares, en el trabajo o el activismo), llamadas telefónicas, interrupciones, urgencias que no lo son, *email*, redes sociales, mensajería instantánea, televisión, malos hábitos, subutilización de herramientas de organización, conversaciones «de pasillo», archivos u objetos extraviados o desorganizados, juegos online...

Continúa: Sin pensar, ¿cuánto valoro mi tiempo? Ponle precio/hora y escríbelo bien grande.

Creo que el precio/hora de mi tiempo tendría que ser...

Creo que el precio/hora de mi tiempo es...

¿Poner precio al tiempo? ¡Por supuesto! Las transferencias del tiempo de las mujeres para sostener la vida, los hogares, las emociones y la salud de otras personas que nos dicen que son «por amor» solo son gratis cuando las hacemos las mujeres (o infravaloradas si las delegamos en otras mujeres). Llama a una empresa multinacional de servicios para que alguien haga tu trabajo dentro del hogar y sabrás cuánto estás regalando.

Si racaneas el tiempo que te dedicas no es casualidad, es que no te consideras digna de regalarte el tiempo que regalas generosamente a terceras personas. Explícatelo como quieras, dale dos mil vueltas, pero eso es exactamente así. Aunque leerlo te muerda las tripas.

Parte del proceso de «domesticación» de las mujeres pasa por la adjudicación y asunción de tareas para el tiempo libre, entendiendo que este se debe usar en tareas «productivas» y de

resultado inmediato. Tu patriarca interior te recordará que no haces lo que debes cada vez que empieces a tomar tiempo para ti.

Sin embargo, no es posible iniciar un proceso de autocuidado y empoderamiento —y mucho menos culminarlo— si no se le otorgan un tiempo y espacio adecuados. Desestructurar la obligación, darte tiempo a la risa y encontrar las gratificaciones personales forman parte no solo de la autoestima, sino de la salud mental.

Aquí, aprender a decir *no* es el ejercicio previo imprescindible. Atrévete, no tienes por qué ceder siempre. Aprende a confrontar, a negarte a hacer cosas que no te competen, que no necesitas o que simplemente no quieres hacer siempre que tengas la posibilidad de hacerlo. Cuando sea muy difícil o imposible, empieza deshaciendo algunos nudos de responsabilidad para que la maraña pueda, algún día ser eliminada.





Autorespeto:

Grado de respeto por sí misma y por las propias necesidades, pensamientos u opiniones.



CUADERNILLO 6

Me quiero, me cuido

UNA MIRADA GENERAL ANTES DE AVANZAR

El *test de percepción del autocuidado*⁴ estaba dividido en seis bloques:

1. Falta de atención al cuerpo y el bienestar físico.
2. Alimentación.
3. Peso e imagen corporal.
4. Placer.
5. Tiempo de trabajo, ocio y descanso.
6. Bienestar emocional.

Esos seis bloques se han traducido en seis **Cuadernillos** en los que se ha trabajado de forma intensiva —y limitada, como no podría ser de otro modo en una **Guía** general— todos ellos.

4

<https://forms.gle/sh551qYBhWSamQTz9>

1. Falta de atención al cuerpo y el bienestar físico
 - **Cuadernillo 1. Las descuidadas y**
 - **Cuadernillo 2. Mala de acostarme.**
2. Alimentación y
3. Peso e imagen corporal
 - **Cuadernillo 3. Espejito, espejito.**
4. Placer
 - **Cuadernillo 4. Así me gusta.**
5. Tiempo de trabajo, ocio y descanso
 - **Cuadernillo 5. No me da la vida.**
6. Bienestar emocional
 - **Cuadernillo 6. Me quiero, me cuido.**

Llegadas a este punto, es imprescindible hacer un pequeño repaso antes de avanzar. Por más que la forma patriarcal de adquirir el conocimiento sea,

hoy, la parcelación del conocimiento en áreas bien separadas, la vida real es un *continuum* de todas esas parcelas. El malestar emocional lo reflejamos en el cuerpo físico, en nuestros patrones de alimentación, en el placer y gusto por la vida, en el tiempo que nos dedicamos. O el tiempo que nos dedicamos repercute en nuestro bienestar físico y emocional... El seguir haciendo partes del todo que somos es solo para empezar por algún sitio.

Si has hecho el test de percepción, puedes empezar por aquellas áreas donde hayas obtenido menos puntos de cuidado. O por otra. No hay normas, solo una labor emocionante por hacer. ¡Empieza por donde te dé la real gana!

Yo me planteo el autocuidado como una forma de vida que me permite ser la protagonista de las decisiones cotidianas. Cómo podrás imaginar, no siempre lo consigo, pero cada pasito me alegra

y me refuerza por igual. Me da fuerzas para seguir. Cada tropezón me muestra en toda su dureza y frialdad al patriarca interior que me habita, y al que, día a día, voy poniendo coto. ¡Y qué poderosa me hace sentir el señalarlo!

Las prácticas de autocuidado (como lo fueron las de autodescuido) son «destrezas» aprendidas a lo largo de toda la vida. Las habilidades de autocuidado se diferencian en que se emplean por libre decisión y no de forma automática, aunque luego lleguen a ser una rutina y a no tener que parar a pensar cada vez que eliges una opción de cuidado. El autocuidado no es «natural» en una sociedad sexista donde lo que se nos enseña como «natural» a las mujeres es el descuido.

«Todo es urgente», «En esta casa [trabajo, oficina, despacho] no hay descanso», «Si no lo hago yo no se hace», «Puedo con esto y con más», «Yo hago

más que el resto», «Nadie me lo reconoce»... ¿Te suenan?

Posiblemente sí. Todas estas son frases que se han dicho más de diez veces cada una en el cuestionario «**¿Y a ti que te desempodera?**».

Un resumen de todos los descuidos y violencias habituales, por si empiezas por este **Cuadernillo**, puede ser el siguiente:

De pensamiento: ¿Cuál es tu diálogo interior? ¿Te escuchas a ti misma?

Palabra: ¿Cómo te cuentas cuando hablas de ti?

Obra: ¿Cómo te cuidas?

Omisión: ¿Cómo dejas de cuidarte? Es decir, ¿cómo te descuidas?

Respira profundo y responde:

¿Tienes claras cuáles son tus necesidades o llevas tanto tiempo pensan-

do en necesidades de otras personas o grupos que se te han olvidado?

¿Alguna vez das prioridad a algo que tú deseas solo porque sí?

¿Cuánto tiempo tienes a la semana solo para ti?

¿Practicas algún deporte o pasas algún tiempo al aire libre?

¿Hay algo que te encante hacer y hagas? ¿Qué haces que te alegre el día?

¿Alguna vez puedes descansar sin sentirte culpable?

Cuando hablo de cuidar no hablo de «arreglarnos» (como si estuviéramos rotas, qué importancia enorme tienen las palabras y qué pocas veces nos damos cuenta), de cuidados puramente estéticos exigidos por el sistema para aceptarnos como adecuadas o de que nos «vean» bien. Hablo de esos cuidados que ofrecemos a otras y otros:

Para que la alimentación sea equilibrada y sana en la medida que nuestra economía nos lo permite.

Para que su salud sea óptima y vivan en un entorno higiénico, algo que ha tomado la máxima importancia en tiempos de pandemia.

Para que estén alegres y gocen de la vida.

Para que haya buen ambiente y un entorno de equilibrio emocional.

Para que puedan descansar con tranquilidad, sin interrupción, para levantarse con energía.

Para que les quede tiempo para «tener una vida» que disfrutar.

El autocuidado podría entenderse así como:

Cuidado del cuerpo físico (tengo fuerzas): **Quererse**.

Cuidar el cuerpo mental (tengo ganas): **Pensarse**.

Cuidar el cuerpo emocional (me siento bien): **Sentirse**.

¿Cuáles son las prácticas de autocuidado que más encuentro en las mujeres con las que trabajo?

Anteponer necesidades ajenas.

No decir/aceptar un *no*.

No conocerse.

Descansar solo cuando caen enfermas.

Dejarse para las últimas.

Ser inflexibles consigo misma/s, sentirse culpable/s, no perdonarse.

Negarse placeres, ocio.

No tener un espacio propio.

Estar permanentemente en movimiento.

No estar nunca en silencio o a solas.

Recuerda, si lo has hecho o has visto hacerlo, cuando se cuida a un/a bebé, ¿no has «sentido» que pasaba algo aunque aún no hablara? Sabías que quizás le dolía algo, que estaba nervioso/a, o si tus criaturas crecían y venían con mala cara querías saber qué pasaba para que estuvieran bien, para cuidarlas hasta en ese aspecto. Y tú, ¿te haces algún caso cuando te sientes rara, triste, cuando de pronto tienes una temporada en la que no consigues levantar el ánimo? ¿Te dices a ti misma cosas que si te las dijera otra persona te dolerían en el alma? ¿Y qué te hace pensar que si te las dices tú no duelen y dejan heridas?

AUTOCUIDADO COMO MUJER: CUIDO Y... ¿ME CUIDO?

Pienza en lo que necesitas, en lo que te alimenta, en lo que te genera placer y bienestar, para ser feliz y revitalizar tus acciones con mayor alegría y amor. No como mandato, sino como deseo.

Pensar en nosotras mismas se vuelve peligroso y profundamente transgresor del patriarcado, pues rompe con la lógica del «martirologio».

No hay una manera de cuidarse, ni una fácil manera de encontrar el equilibrio entre tu vida real con sus exigencias y tu derecho al ocio. No todas necesitamos la misma cantidad de horas de sueño o de descanso, ni tampoco todas

reaccionamos de la misma manera ante las distintas violencias patriarcales. Por eso, como en tantas otras esferas, lo importante es conocerse, saber qué es lo que nuestro cuerpo, físico y mental, necesitan.

Hay distintos espacios de trabajo, relacionados todos. Empezar con uno te hará seguir con otros. Haré junto a ti un repaso por ellos, con diferentes propuestas y ejercicios para cavar en el «meollo» de la cuestión: el autocuidado físico y emocional y cómo empezar a cuidarte desde hoy mismo.

PROPUESTAS

- **Bienestar físico.** Escucho mi cuerpo y atendiendo sus malestares y dolores.
- **Bienestar mental.** ¿Cuál sería el objetivo? Equilibrio entre la corporalidad, la subjetividad y la relación con el entorno físico y social.

Este podría ser un buen resumen:

Conócete.

Mide el peso del pensamiento negativo.

Enumera tus logros.

¿Cómo ves y te explicas el mundo?

Sé consciente de cómo te hablas a ti misma.

Ten pasatiempos.

Escucha música.

Hablar con naturalidad de tus fortalezas y habilidades. ¿Cuándo fue la última vez que dijiste «Soy buena en...» en público? No es una pregunta retórica, ¿Eres capaz de recordarlo? ¿Por qué lo dijiste? ¿En qué áreas eres buena? Enuméralas. Una vez hecho, ¿son áreas enfocadas al cuidado, al placer, al ocio? ¿Eres buena escuchando, cocinando, bailando, masturbándote? ¿Lo sabes? ¿Podrías hacer una lista de 10 cosas que se te dan de maravilla sin pensarlo mucho? ¿Y de cosas que se te dan fatal? Pon el cronómetro en marcha y escribe dos listas. Bien y mal. ¿Cuánto has tardado en cada una?

Equilibrio emocional

Preengo y atendiendo señales de agotamiento emocional, poniendo límites.

Pido ayuda y comparto sentimientos.

Estas son algunas formas «sencillas» de pensar en ti misma:

Decir/aceptar un *no*.

Conocerte por dentro y por fuera.

Descansar antes de que el cuerpo lo reclame.

Establecer prioridades.

Ser flexible. Aceptar no ser perfecta. Perdonarte.

Darte placeres, disfrutar el ocio.

Tener un espacio propio.

En nuestra socialización para ser perfectas, se nos hace creer que solo esa perfección nos hace dignas de ser queridas y respetadas. Por eso tantas veces no entendemos *un no* o *una crítica* como algo que la otra persona decide, sino como un ataque a lo que somos. A nosotras como personas.

Ante una *crítica* pregúntate:

¿Es sobre alguna habilidad que debo mejorar? ¿Quiero hacerlo? ¿Quiero hacerlo por mí o por otras personas?

¿Es sobre frecuencia? Es decir, ¿es para que hagas algo más o menos a menudo?

Lo que se te pide, ¿está entre tus prioridades? Si es así, ¿por qué no lo hacías/dejabas de hacerlo antes de que se te advirtiera por otra persona?

¿Lo que se critica es porque no cubría las necesidades objetivas (del trabajo, la familia, la organización...) o las expectativas que alguien tenía sobre mí?

¿Qué me dice esta crítica sobre mi percepción de mí misma? ¿Y la de quien me la hace? ¿Y del resto del grupo implicado, si lo hay?

¿Qué sentimientos produjo la crítica? ¿Excedían el ámbito que se criticaba? Por ejemplo, criticaron un plato algo salado y me sentí una pésima madre, anfitriona, pareja... o un desastre total.

¿Qué palabras usó mi patriarca interior para juzgarme por esa crítica interna?

Ante un *no* pregúntate:

Si respondiera con sinceridad y no empujada por la obligación, ¿habría dicho que no en muchas ocasiones en las que dije que sí?

¿Mis *noes* —si soy capaz de darlos— son por la persona o son por mí?

Cada persona tiene derecho a decir no por lo que considere necesario porque está dentro de su espacio de cuidado. Si crees que ese no daña tu propio cuidado, exponlo. Por ejemplo,

si propones un reparto de tareas en el hogar y te dicen no para que las hagas tú, siempre puedes decir no a algunas de esas tareas. No te sientas resentida porque no te cuidan. Cuídate. Posiblemente cuando vean que tú no asumes carga suplementaria, dejarán de imponértela. También puedes, si existe la posibilidad, valorar la que, de un presupuesto común, una tercera persona (o una empresa) realicen esa tarea.

Elabora una lista de las decisiones que te gustaría tomar para beneficiar tu autocuidado físico.

- Ejemplos. Hacerme una revisión ginecológica, hacerme un masaje relajante, descansar las piernas para que no se me hinchen, no esperar para ir al baño, tener siempre agua a mano...

Elabora una lista de las decisiones que te gustaría tomar para beneficiar tu autocuidado emocional.

- Ejemplos. Tener tiempo para mí todos los días, tener un espacio en el hogar solo para mí, estar en contacto con la naturaleza de forma regular, salir sola, salir acompañada...

AUTOCAUIDADO COMO MUJER ACTIVISTA: ¿CÓMO PARTICIPO EN EL ACTIVISMO SIN SACRIFICAR O SOBRECARGAR MI VIDA?

Como activistas (sobre todo en el caso de activistas feministas y de defensa de los Derechos Humanos) nos vemos sobrepuestas a situaciones de violencia propias y ajenas. No ya por la gravedad de los casos que

atendemos sino porque, en muchas ocasiones, quedan impunes o nos reflejan algo de nuestra propia historia de vida que no estaba previamente asimilado.

El autocuidado como activistas lleva no solo a poner límites, sino a ser conscientes de que no somos, cada una, omnipotentes. Todas las desigualdades que queremos transformar se pueden abordar colectivamente. No tenemos la obligación de hacer todo, ni durante todo el tiempo del que disponemos. Ni hasta el límite de nuestras fuerzas.

Aunado a lo anterior, el autocuidado nos permite estar alertas ante las amenazas del exterior, por lo que también se relaciona con la seguridad y protección que podemos generarnos —individual y colectivamente— para evitar o aminorar el impacto de las agresiones en nuestra contra.

PROPUESTA HORARIOS

¿Cuántas horas trabajas cada día? Haz la cuenta: empleo, hogar, activismo.

Marca una rutina horaria máxima de ocho horas que incluya tu trabajo, tanto remunerado como no remunerado.

Si vas a excederte un día en esas ocho horas. Pregúntate. ¿para qué? ¿Te acerca a tus objetivos vitales o es algo que podría hacerse en otro momento o por otra persona sin mayores consecuencias?

No sumes jornadas sin un plazo preestablecido. Puedes hacer excepciones siempre que sean eso, excepciones.

Condiciones políticas del activismo. Salario u otras compensaciones, pres-

taciones y seguridad social, entre otras.
¿Contempla el colectivo las condiciones de quienes trabajan para él jornadas completas y medias jornadas? ¿Desprotege para el futuro a las mujeres que emplean su tiempo en él?

Espacio y ambiente de trabajo. Agradable, aireado, con espacio para descanso.

Relaciones entre el equipo:

¿Se promueve la cooperación, la solidaridad?

¿Hay mecanismos para el manejo positivo de conflictos internos?

¿Existen medidas de apoyo y contención emocional del equipo?

Recursos. Recursos económicos destinados para el autocuidado en la organización.

Elabora una lista de las decisiones que te gustaría tomar para beneficiar tu autocuidado en el activismo.

- Ejemplos. Decidir actividad a actividad en cuál participo, poner límites a las tareas que se me asignan en el colectivo sin consultarme (por costumbre o por decisiones ajenas).

Elabora una lista de las decisiones de autocuidado grupal que te gustaría que se tomaran en el colectivo en el que participas.

- Ejemplos. Que haya un espacio específico de autocuidado un día a la semana para hablar sin rencores de los conflictos internos, un día al mes/trimestre/año cuidado físico grupal como masajes, risoterapia... Que se contemplen seguros colectivos para determinadas situaciones

(vejez, desprotección social, falta de recursos en ancianidad...).

El sentido político del autocuidado solo puede ser posible en la dimensión colectiva, en la reflexión y acción que nos permite aprender a sentirnos acompañadas entre nosotras, en resistir y transformar desde la pertenencia a algo más que «yo misma».

Ahora, escribe —sin pensar— todas las cosas que amas en tu vida.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

¿En qué lugar has escrito tu nombre?

Te propongo un ejercicio. Toma papel (el más grande que tengas, si es una cartulina, mejor) y elabora un perfil en el que dibujes tu silueta y qué partes de tu cuerpo se enferman más. O, sin llegar a enfermar, en cuáles sientes malestares de forma más recurrente. Reflexiona:

¿Por qué sucede?

¿Es fruto del descuido de ti misma?

¿Cómo puedes cambiar esos hábitos de autocuidado?

¿Cómo puedes prevenirlos?

También hay una versión grupal de este ejercicio:

Primer paso. Elegir un grupo de mujeres y que cada una de ellas haga de forma individual el ejercicio anterior sin compartirlo con el grupo.

Segundo paso. Elaborar la silueta de una mujer que representa al «colectivo» e identificar de qué se enferman y a qué hábitos y costumbres responden esas enfermedades

Tercer paso. Comparar y reflexionar sobre los resultados:

¿Hay parecidos entre las siluetas individuales y la colectiva?

¿Hay puntos comunes?

¿Cuáles?

¿Se pueden buscar estrategias de mejora?

¿Y de prevención?

Optar por el autocuidado es uno de los mayores actos de empoderamiento. Tú decides qué es bueno para ti. Qué te cuida. Qué espacio dedicas a ser una mujer más sana, más fuerte, más segura, más alegre y más autónoma.

La corporalidad es la relación que establecemos con nuestro cuerpo. No somos solo el cuerpo, pero sí vivimos, sentimos, manifestamos nuestros sentimientos y emociones a través de él. Un masaje, una colonia que nos encanta, una manicura, un nuevo peinado, una ducha caliente, un baño con burbujas... no son algo superficial, puede ayudarte a establecer una mejor relación con tu cuerpo y a establecer lazos que lo unan de forma no violenta con tus emociones.

AUTOCUIDADO EMOCIONAL

¿EXPRESO MIS EMOCIONES?

1. ¿Qué emociones me resultan más difíciles de expresar?
2. ¿Qué emociones me resultan más fáciles de expresar?
3. ¿Cuáles son mis maneras de demostrar emociones, de afrontar conflictos, de intervenir para expresar tus opiniones, de hacer avanzar tus decisiones, de discutir, de convencer, de convocar, etc.?
4. ¿Cómo tomo mis decisiones?
5. ¿Me cuesta tomar decisiones? ¿Por qué?
6. Cuando estoy ante la situación de tomar una decisión, ¿qué hago? ¿Lo consulto con alguna persona de

confianza, lo pienso y luego decido, actúo y luego busco justificaciones frente a terceras personas; lo pienso, lo pienso, lo vuelvo a pensar y cuando quiero actuar pasó el momento...

7. Una vez que tomo la decisión:
 - ¿Cómo me siento?
 - ¿Me siguen inquietando las opciones que no tomé?

¿A QUÉ TENGO MIEDO?

Dedica unos minutos a hacer una lista de aquellas cosas que *no* haces por miedo. Identifica aquellos miedos que te impiden actuar y reflexiona sobre ellos.

1. ¿Mis miedos impiden que se cumplan algunos de mis deseos?
2. ¿Mis temores me impiden obtener algún beneficio?

LOS ERRORES

1. ¿Qué significa para mi cometer errores?
2. Cuando cometo un error, ¿cómo lo vivo?, ¿dónde lo siento?, ¿cómo lo expreso?
3. ¿Aprendo de él o simplemente me recrimino?

DECIR NO

Reflexiona sobre alguna ocasión en que dijiste *sí* queriendo decir *no*. Revive aquella situación. Trata de situarte en aquella experiencia y de reconstruir el diálogo que se produjo. Responde ahora:

1. ¿Por qué lo hice?
2. ¿Qué habría ganado si hubiese dicho *sí*?
3. ¿Qué gané diciendo *no*?

ACEPTAR EL NO

Reflexiona sobre alguna ocasión en que te han dicho no ante una propuesta tuya en la que esperabas un *sí*. Revive aquella situación. Trata de situarte en aquella experiencia y de reconstruir el diálogo que se produjo. Responde ahora:

1. En qué circunstancias me han dicho o me dicen no?
2. ¿Cómo me siento cuando me dicen no?
3. ¿Cómo manejo un no?
4. ¿Preferiría un *sí* por compromiso u obligación?

LA CULPABILIDAD

La culpabilidad es un sentimiento que te aleja del momento presente. Te lleva al pasado, que no podrás modificar. Hace que pierdas el momento de

actuar porque hacer algo siempre es ahora. La culpabilidad es una forma de inacción y tu patriarca interior la usará cuando tomes decisiones que te ponen por delante de otras personas a la hora de cuidar.

Reflexiona y responde:

1. ¿Qué me hace sentirte culpable?
2. ¿Cuándo fue la última vez que me sentí culpable? ¿Frente a quién/ quiénes fue?
3. ¿A qué atribuyo ese sentimiento de culpa?
4. ¿Existe para mí alguna diferencia entre «sentirme culpable» y «sentirme responsable»?

Es importante que te pongas en contexto. Tú eres tú y el mundo está ahí fuera. El mundo es inmenso, las personas muchas, los intereses variados, no puedes hacer que te quieran siempre,

ni querer siempre a todo el mundo. Y no pasa nada.

Nuestras relaciones con ese mundo y las intersecciones con él pueden ser fuente de cuidado o de descuido. Responde:

¿Cómo establezco vínculos?

¿Me gusta cómo me relaciono?

¿Por qué?

¿Cambiaría algo?

Voy a hacer algo distinto y será...

LA PREOCUPACIÓN

Si la culpabilidad nos ata al pasado, la preocupación nos transporta al futuro. Esa es la diferencia. Hay otros puntos en común entre ellas: nos alejan del ahora y nos sitúan en un lugar bajísimo de nuestra escala emocional (que podrás ver

en el **Anexo**). Son, las dos, emociones invalidantes, que te paralizan y anulan o disminuyen tu capacidad de reacción. Al sistema patriarcal en el que vivimos la inacción de las mujeres le viene de perlas ¿o creías que era casualidad que nuestro patriarca interior nos empuje a ellas una y otra vez? Si a preocupación y culpa le sumamos la vergüenza, que veremos justo después, el Triángulo de las Bermudas del autodescuido emocional está servido. Y nos perderemos en él sin que quede el menor rastro de nuestras necesidades.

Para poner a la preocupación en su sitio, y dejar de verla con un espejo amplificado, preguntémosnos:

¿Qué es lo peor que podría pasar?

¿Qué podría hacer si llega a suceder?

Muchas veces eso «peor» no solo no es terrible, sino que nos aliviaría tremendamente si llegara a suceder.

Obsérvate en lo que queda de día, o mañana, ¿cuántas veces estás sintiendo remordimientos por lo que pudiste haber hecho o pensando en lo que podrá pasar? No hablo de aprender de los errores o planear el futuro, sino de la emoción negativa de sentirse culpable malgastando energía hoy en algo que pasó ayer (sin obtener un aprendizaje de ello) o sentirte aterrada por lo que pasará (sobre todo si escapa de tu control) malgastando energía en algo que puede suceder, o no, mañana.

La culpa tiene un peligro añadido, habrá quien aprenda a manejarte a través de ella, convirtiéndose en una garrapata emocional, que te usará para alimentarse a su antojo. Podría asegurar que, sin pensar mucho, se te ocurre alguna. Nada tan efectivo para eso como aprender a ver las expectativas que depositan sobre nosotras como algo que compete a quien las puso, no a nosotras. Que bastante tenemos con

nuestros patriarcas interiores, para tener que andar desparasitando...

LA VERGÜENZA

Ay, la vergüenza. Es tan omnipresente en la vida de las mujeres que dejamos de percibirla, aunque sus efectos se hacen notar en nuestra autoestima. Si la culpa es sobre lo que hacemos, la vergüenza es sobre lo que somos y nuestro patriarca interior se encargará de recordarnos que tendríamos que estar avergonzadas de priorizarnos cada vez que lo hagamos. Ambas son emociones culturales, se nos enseñan y no son compartidas en los diferentes lugares del planeta ni en las distintas épocas en un mismo lugar.

Quizás hayas pensado que exageraba al decir que la vergüenza es omnipresente. Piensa, por poner un ejemplo, en la regla. En cómo avergüenza nombrarla, hablar de ella, los eufemismos que

utilizamos para describirla. ¿Sabías que los primeros anuncios de compresas y tampones evitaban decir qué eran en el envoltorio, o se podían comprar con cupones sin nombre para que no diera «vergüenza» de usarlos? Usaban directamente esa palabra. Era otra forma de decir: es vergonzoso. Avergüénzate tú de un proceso fisiológico natural, aunque no nos avergüenza hacer negocio con ello. Doble moral hasta en los tampones. No esperábamos menos del sistema. Y somos países afortunados: en otros te puede costar la vida, o la salud al ser apartada de tu comunidad como sucia, impura, apestada.

La vergüenza aparece cuando la imagen ideal que aceptamos que deberíamos tener, se daña; la culpa cuando pensamos que esa imagen es dañada por lo que hicimos a otra persona, o cuando nos saltamos una norma que se nos impuso desde fuera. Si fallar en el hacer es difícil de asimilar, ¿cómo va-

mos a salir indemnes de fallar en el ser? ¿Cómo podemos deshacernos de una vergüenza que se nos ha colgado como un sambenito y nos han dicho que no era vestido sino piel?

Para trabajar la vergüenza es importante volver a aquellas cosas que se nos dan bien, a nuestras habilidades y fortalezas, a lo que nos hace sentir capaces y realizadas.

1. ¿Qué me hace sentirte avergonzada?
2. ¿Cuándo fue la última vez que me sentí avergonzada? ¿Frente a quién/quienes fue? ¿Por qué me sentí así?
3. ¿A qué atribuyo ese sentimiento de vergüenza?
4. ¿Existe para mí alguna diferencia entre «sentirme avergonzada» y «sentirme inútil»? ¿Cuál?

PROPUESTAS DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL

1. El autocuidado empieza en nosotras, pero pasa por nuestras relaciones. Invertir tiempo y esfuerzo en construir una red de relaciones sanas y con un alto grado de intimidad y confianza es una de las vías más seguras hacia el bienestar. Y emplear algo de tiempo en mantenerlas, porque si no, como cualquier relación, se marchitan y mueren. Pretender que la verdadera amistad puede vivir en el vacío emocional es una forma más de ignorarnos a nosotras mismas.
2. El optimismo se ha revelado como una actitud importante para el bienestar mental y la salud física. No un optimismo impostado de

frase de azucarillo o taza de café. Una actitud real de creer que aún hay cosas buenas que pueden pasar incluso ante la peor de las situaciones.

- ¿Cómo piensas? Cazar los pensamientos que te hacen daño y diles «¡Hasta aquí!». En los Cuadernillos de ejercicios y retos encontrarás muchas ideas.
1. Una actitud abierta hacia las pequeñas gratificaciones cotidianas (la gratitud) también parece tener influencia en la sensación de bienestar global a largo plazo.
 2. Presta atención a tu mundo afectivo-emocional
 - ¿Cómo y dónde (en qué parte de tu cuerpo) sientes lo que sientes?
 - ¿Abrazas, tocas, hablas y te hablas bien?

- ¿Perdonas y te perdonas?

Si aprendes a aceptarte tal y como eres, si puedes llegar a situarte en un lugar alto de tu lista de prioridades puedes acabar con las torturas y autocastigos porque pensarás más en tu bienestar que en la opinión de las y los demás.

Hecho por cada una es poderoso, hecho por muchas es revolucionario.

Gracias al autocuidado no nos sentiremos tan presionadas para cumplir con las expectativas ajenas o los mandatos de género: pensaremos más en nuestro derecho al placer, en disfrutar del tiempo libre, en hacer lo que más nos gusta.

Se elevarán nuestros niveles de autoestima, nos permitiremos delegar y compartir responsabilidades con la pareja, y con el resto de la familia. Aprende-

remos a trabajar en equipo sin hacer tantos sacrificios personales, y sin hacer tantas renuncias: compensaremos la balanza entre las obligaciones y los placeres y, estando más contentas, nuestro entorno también se verá beneficiado.

No llegar a todo no nos generará tanta insatisfacción y malestar: seremos más comprensivas con nosotras mismas, viviremos más relajadas, y tendremos más energía para disfrutar de la vida.

No se trata de imponernos nuevos deberes, ni nuevas obligaciones. Dejemos de lado la idea de empeñarnos en hacer todo bien siempre, o hacer todo siempre a cualquier precio.

ÚLTIMA PROPUESTA

Haz una lista de cosas que se te hayan ocurrido conforme has leído. O si lo hablas con amigas o en un colectivo, escribidlo cada una de vosotras.

Sin límites. Lluvia de ideas de cosas que podrías hacer para cuidarte, para quererte, para compartir responsabilidad.

Quizás si lo compartes te gusten más las ideas de otras que las tuyas. Será normal: los miedos a veces no nos dejan ver, reconocer en nosotras pero sí en otras. Y ellas lo verán en las tuyas.

¡Venga! No esperes.

Agarra un papel y rotuladores de colores y en primer lugar haz una lluvia de ideas con todo lo que ya estás haciendo en tu vida para nutrirte y cuidarte en lo físico, en lo emocional, en lo mental y en lo espiritual.

Añade después lo que no haces y estaría genial hacer. Quizás lo que no se te ocurre a ti se le ocurre a la de al lado; o la que no te (os) apetece hoy se te (os) antoja dentro de un mes. Solo porque sí.

Os hará reír. Mucho. Y la risa es poderosa y sanadora.

La risa es revolucionaria y nos recarga de energía.

Autocuidado: Todo son ventajas.

DECÁLOGO #CUÍDATE

NO ESPERES MÁS

1. Tu descanso es oro. Respétalo.
2. Trata tu cuerpo como tratarías a tu mejor amiga: con amor.
3. Revisa tu diálogo interior. Dime cómo te hablas y te diré cuánto te cuidas.
4. Pon límites. No tienes que hacer todo lo que puedes hacer.
5. Si te sientes sobrepasada, deja de hacer una sola cosa, la menos urgente.
6. Haz cada día, al menos, una cosa que te produzca placer.
7. Permítete y perdónate fallar. No tienes que ser perfecta siempre.
8. Cuida tus redes. Crea lazos libres con otras personas.
9. Toma un tiempo diario solo para ti.
10. ¿Estresada? Muévete, estírate, bosteza.



ANEXO

Fortalezas Vitales



RESUMEN

24 FORTALEZAS

I. SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO

Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento.

1. Creatividad [originalidad, ingenio]. Pensar en nuevos y productivos caminos y formas de hacer las cosas. Incluye la creación artística, pero no se limita exclusivamente a ella.
2. Curiosidad [interés, amante de la novedad, predisposición a nuevas experiencias]. Tener interés por lo que sucede en el mundo, encontrar temas fascinantes, explorar y descubrir nuevas cosas.
3. Apertura de mente [juicio, pensamiento crítico]. Pensar sobre las cosas y examinar todos sus significados y matices. No sacar conclusiones al azar, sino tras evaluar cada posibilidad. Estar dispuesta a cambiar las propias ideas en base a la evidencia.
4. Deseo de aprender [amor por el conocimiento]. Llegar a dominar nuevas materias y conocimientos, tendencia continua a adquirir nuevos aprendizajes.
5. Perspectiva [sabiduría]. Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a l@s demás, encontrando caminos no solo para comprender el mundo sino para ayudar a comprenderlo a otras personas.

II. CORAJE

Fortalezas emocionales que implican la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna.

6. Valentía [valor]. No dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor. Ser capaz de defender una postura que una cree correcta aunque exista una fuerte oposición por parte de l@s demás, actuar según las propias convicciones aunque eso suponga ser criticada. Incluye la fuerza física, pero no se limita a eso.
7. Persistencia [perseverancia, laboriosidad]. Terminar lo que se empieza. Persistir en una actividad aunque existan obstáculos. Obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito.

8. Integridad [autenticidad, honestidad]. Ir siempre con la verdad por delante, no ser pretenciosa y asumir la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones emprendidas.

9. Vitalidad [pasión, entusiasmo, vigor, energía]. Afrontar la vida con entusiasmo y energía. Hacer las cosas con convicción y dando todo de uno mismo. Vivir la vida como una apasionante aventura, sintiéndose viva y activa.

III. HUMANIDAD

Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a quienes nos rodean.

10. Amor [capacidad de amar y ser amada]. Tener importantes y valiosas relaciones con otras personas, en particular con aquellas en las que el afecto y el cuidado son mutuos.

Sentirse cercana y apegada a otras personas.

11. Amabilidad [generosidad, apoyo, cuidado, compasión, amor altruista, bondad]. Hacer favores y buenas acciones para las y los demás, ayudar y cuidar a otras personas.
12. Inteligencia social [inteligencia emocional, inteligencia personal]. Ser consciente de las emociones y sentimientos tanto de uno mismo como de terceras personas, saber cómo comportarse en las diferentes situaciones sociales, saber qué cosas son importantes para otras personas, tener empatía.

IV. JUSTICIA

Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable.

13. Ciudadanía [responsabilidad social, lealtad, trabajo en equipo]. Trabajar bien dentro de un equipo o grupo de personas, ser fiel al grupo y sentirse parte de él.
14. Justicia [equidad]. Tratar a todas las personas como iguales en consonancia con las nociones de equidad y justicia. No dejar que los sentimientos personales influyan en decisiones sobre el resto, dando a todo el mundo las mismas oportunidades.
15. Liderazgo. Animar al grupo del que una es parte para hacer cosas, así como reforzar las relaciones entre las personas de dicho grupo. Organizar actividades grupales y llevarlas a buen término.

V. MODERACIÓN

Fortalezas que nos protegen contra los excesos.

16. Perdón y compasión [capacidad de perdonar, misericordia]. Capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal, dándoles una segunda oportunidad, no siendo vengativa ni rencorosa.
17. Humildad/Modestia. Dejar que sean las y los demás los que hablen de una misma, no buscar ser el centro de atención y no creerse especial.
18. Prudencia [discreción, cautela]. Ser cautelosa a la hora de tomar decisiones, no asumiendo riesgos innecesarios ni diciendo o haciendo nada de lo que después una se pueda arrepentir.

19. Autorregulación [autocontrol]. Tener capacidad para regular los propios sentimientos y acciones. Tener disciplina y control sobre los impulsos y emociones.

VI. TRASCENDENCIA

Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado la vida.

20. Aprecio de la belleza y la excelencia [asombro, admiración, fascinación]. Saber apreciar la belleza de las cosas, del día a día, o interesarse por aspectos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia...
21. Gratitud. Ser consciente y agradecer las cosas buenas que a una le pasan. Saber dar las gracias.
22. Esperanza [optimismo, visión de futuro, orientación al futuro]: Esperar lo mejor para el futuro y trabajar

para conseguirlo. Creer que un buen futuro es algo que está en nuestras manos conseguir.

23. Sentido del humor [diversión]. Gusto por la risa y las bromas, hacer sonreír a otras personas, ver el lado positivo de la vida.
24. Espiritualidad [religiosidad, fe, propósito]. Pensar que existe un propósito o un significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia. Creer que existe algo superior que da forma a determina nuestra conducta y nos protege.

TUS CINCO FORTALEZAS CARACTERÍSTICAS

Cada persona posee cinco fortalezas características. A veces las tenemos muy claras, otras veces son más fáciles de apreciar por las personas que nos quieren. Es decir, la mayoría de ellas las sentimos como propias, pero es posible que una o dos no nos resulten demasiado reales o afines. ¿Por qué? Normalmente porque, a veces, no somos conscientes de que «valemos» para algo y suele ser normal que las personas a nuestro alrededor sí se den cuenta.

Ahora hay que ponerlas en práctica, optimizarlas y usarlas en cualquier ámbito de la vida diaria: trabajo, familia, amistades, ocio... ¿Por qué? La respuesta es muy sencilla: para poder cuidarte,

para obtener paz y alegría de ello, para ser un poco más feliz. Si pones tus habilidades en el centro de «cómo» afrontar los problemas y en el a «qué» dedicar tu tiempo, disfrutarás más de cada momento de la vida y las situaciones adversas no se convertirán de forma automática en autoviolencias.

Autoaceptación



Autoaceptación:

*Aceptar lo bueno y lo malo de sí,
lo que se puede cambiar y lo que no.*

ANEXO

Escala Emocional



Te ofrecemos una lista de emociones básicas que reúne las manifestaciones emocionales más comunes.

1. Alegría / Conocimiento / Poder Personal / Libertad / Amor / Apreciación.
2. Pasión.
3. Entusiasmo / Ilusión / Felicidad.
4. Expectativas Positivas / Creencia.
5. Optimismo.
6. Esperanza.
7. Satisfacción.
8. Aburrimiento.
9. Pesimismo.
10. Frustración / Irritación / Impaciencia.
11. Agobio.
12. Decepción.
13. Dudas.
14. Inquietud.
15. Culpabilidad.
16. Desánimo.
17. Ira.
18. Venganza / Vergüenza.
19. Odio / Rabia.
20. Celos.
21. Inseguridad / Remordimiento / Falta de autoestima.
22. Temor / Desconsuelo / Depresión / Desesperación / Impotencia.

Del 1 al 22 están las emociones que nos permiten ser personas plenas más altas (con el número 1) y las que impiden o nos alejan de la plenitud las más profundas en la lista (22). Del 1 al 22, las emociones más negativas serían las del 22 y el 1 el estado óptimo para sentirte bien contigo y con el resto de las personas.

En ocasiones, pretendemos pasar del 22 al 1 sin darnos cuenta de que si me siento impotente hoy y mañana sin autoestima, he mejorado. Tener en cuenta cómo nos hacen sentir determinados comportamientos propios y ajenos nos da una visión de conjunto de por qué nuestro ánimo oscila a lo largo del día o de la vida.

Autoconocimiento



Autoconocimiento:

Capacidad de introspección y la habilidad de reconocerse como persona única, diferenciándose de su medio y otras personas.



