

Recursos para el bienestar emocional de las Mujeres ante la Desolación



Coordinadora del proyecto:

Elizabeth Ferreras Blanco

Autora:

Elizabeth Ferreras Blanco

Colaboradoras:

Julia Pérez Cervera

Gladys Añorve Añorve

María del Pilar Delgado Ortiz

© Defensa Jurídica y Educación para Mujeres, S.C.

"Vereda-Themis".

Primera edición, 2015

México, D.F.

Producción editorial:

Anel Rotter

Ilustraciones:

Leticia Ledesma Cruz

Agradecimientos:

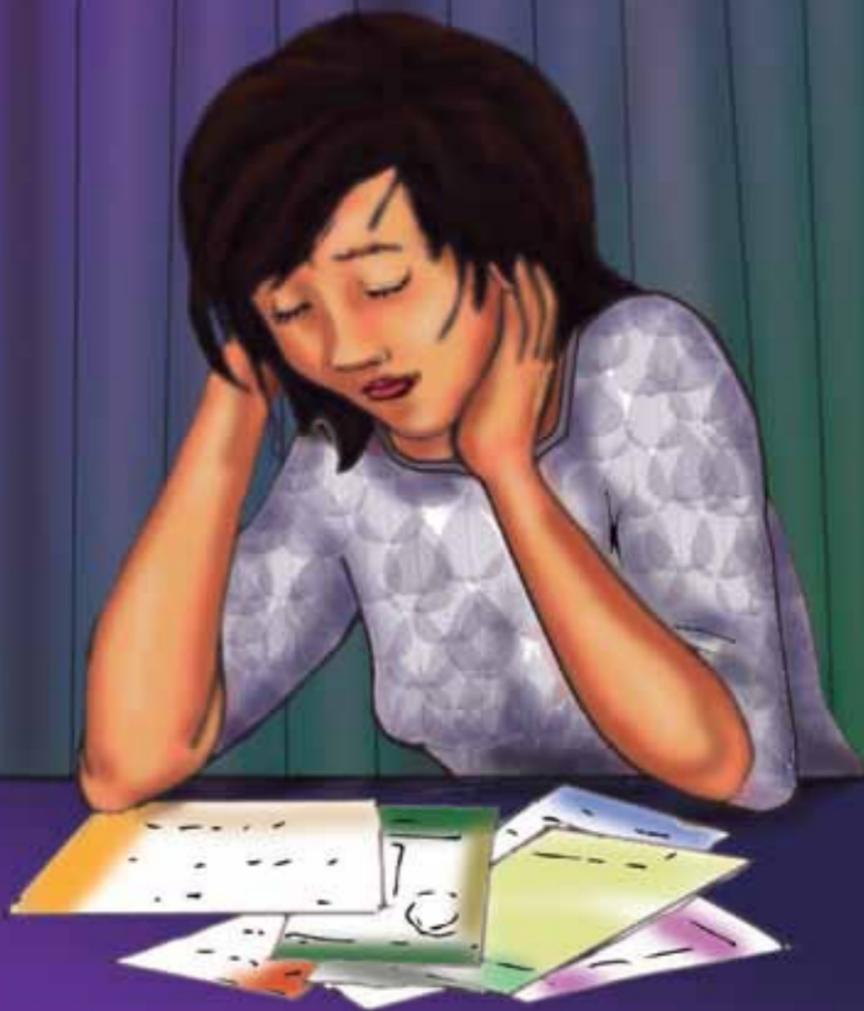
Al personal de la Unidad de Atención y Prevención de la Violencia Familiar -UAPVIF- de la Delegación Álvaro Obregón y en particular a su titular Luis Manuel Reyes Alcaraz, por el apoyo otorgado. A Patricia Zorrilla Ramos y a las mujeres participantes en el grupo de apoyo emocional por los compromisos asumidos y los aportes realizados para la elaboración de este material.

"Este material se realizó con recursos del Programa de Coinversión Social, operado por la Secretaría de Desarrollo Social. Sin embargo, la SEDESOL no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por la autora del presente trabajo".

Recursos para el bienestar emocional de las Mujeres ante la Desolación

CONTENIDO

I. Introducción	3
II. La violencia y su relación con los estados emocionales de las Mujeres	7
III. La desolación y la soledad: Separación que hace la diferencia	12
IV. La desolación y su impacto en la vida de las mujeres	17
V. ¿Qué es estar desolada?	19
5.1 Causas asociadas a la desolación	21
5.2 Consecuencias de la desolación	23
VI. La soledad como oportunidad de recuperación del bienestar emocional	27
VII. Estrategias para salir de la desolación y disfrutar de la soledad	29
VIII. A modo de conclusión	34
IX. Bibliografía	38
IX. Organizaciones e instancias de apoyo	39



I. INTRODUCCIÓN

“Quisiera contarte, que mi llanto no es tristeza ni mis palabras lamento. Quisiera cantarte, que la alegría me arroja y la esperanza me abraza. Quisiera contarte, quisiera cantarte, que tu ausencia me ha permitido recuperarme en la alegría y reencontrarme amorosamente con la vida”.

Diversos son los conflictos y múltiples las problemáticas que atraviesan de manera cotidiana un sinnúmero de personas, tanto en México como en el mundo. La pobreza, la falta de empleo, de recursos económicos, y la inseguridad, entre otros males socialmente creados, mantienen a diversas poblaciones cimbradas en la vulnerabilidad, el miedo, la desconfianza, la frustración, la tristeza, la desesperanza o la depresión, entre otras condiciones que se presentan cuando se viven situaciones de marginación, exclusión y violencia. Pero, dentro de la diversidad poblacional, las que siguen expuestas mayoritariamente a riesgos de salud y/o de vida a causa de la violencia ejercida en su contra, son las mujeres.

A las mujeres nos niegan, por acción u omisión, la posibilidad de disfrutar de nuestros derechos y con ello el poder avanzar hacia el empoderamiento, la autonomía y el desarrollo personal que nos permiten sentir alegría, satisfacción y bienestar emocional. Las desigualdades e inequidades en el acceso a oportunidades y la escasez de recursos, son condicionantes que nos dificultan encontrar opciones viables y efectivas para afrontar y superar de manera positiva cualquier situación de riesgo a las que estemos sometidas sin perder en ello la salud, el patrimonio o la vida.

Pareciera que las problemáticas que nos afectan como mujeres, tienen que ser afrontadas por nosotras de manera individual, como si nosotras las provocáramos, cuando en realidad, si bien su origen obedece a múltiples factores, no es menos cierto, que son el resultado de las desigualdades sociales y sobre todo de la falta de visión, de interés, de voluntad política y de perspectiva de género de quienes dirigen, promueven, aprueban, procuran y administran leyes y programas, y por tanto no asignan los recursos suficientes para el abordaje, prevención y atención de una temática tan compleja como es la violencia que vivimos en todos los ámbitos de nuestra vida.

El objetivo de este cuadernillo que presenta Vereda Themis, a través de su “Programa de Fomento a la Salud Mental de las Mujeres”, es proporcionar elementos que nos permitan comprender otra de las múltiples afectaciones emocionales que provoca la violencia: **La Desolación**. Un estado emocional diferente a la soledad, compuesto por malestares como el estrés, la tristeza, la ansiedad, la frustración, la ira o la depresión y que puede conducirnos progresivamente al aislamiento, la pérdida de la salud y la autoestima, dejándonos sin fuerzas para luchar por nosotras mismas.

En este trabajo se analiza la diferencia existente entre la desolación y la soledad y se plantean algunas estrategias que pueden apoyarnos para reconocer y resolver con recursos prácticos, viables y sencillos tanto individuales como colectivos tan compleja problemática emocional, finalmente ofrecemos una lista de instancias que pueden ofrecernos información, orientación, atención y apoyo, como forma de contribuir a la recuperación de la salud mental y al mejoramiento de nuestra calidad de vida.



II. LA VIOLENCIA Y SU RELACIÓN CON LOS ESTADOS EMOCIONALES DE LAS MUJERES

¿Cuántas veces hemos

perdido las fuerzas hasta sentirnos no sólo derrotadas sino también desoladas?

vivido pensando que la vida no tiene sentido?

pensado en dormir para no despertar?

deseado desde nuestro sufrimiento que “esa persona” desaparezca no sólo de nuestra vida sino que se vaya al infinito en un viaje sin retorno?

perdido el sueño pensando en quien ya no está a nuestro lado?

llorado por algo que no pudimos evitar?

¿Cuántas veces hemos llorado tanto que nuestro rostro se ha quedado sin mirada?

lamentado y a veces, hasta culpado por decisiones que otras (os) han tomado?

¿Cuándo comenzamos a sentirnos, comportarnos o dejar que nos trataran como mujeres devaluadas?

Esas y otras preguntas pueden llevarnos a recordar momentos o etapas difíciles de nuestra vida, pero si estamos leyendo este cuadernillo es porque tenemos la capacidad y la fuerza para enfrentar, superar y sobrevivir al dolor, la tristeza, el desamor, la melancolía o la sensación de impotencia, entre otros malestares y problemas ocasionados por la violencia a las que estamos expuestas de manera cotidiana.

La Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia del Distrito Federal (2008) define la violencia contra las mujeres como “Toda acción u omisión que, basada en su género y derivada del uso y/o abuso del poder, tenga por objeto o resultado un daño o sufrimiento físico, psicológico, patrimonial, económico, sexual o la muerte a las mujeres, tanto en el ámbito público como privado, que limite su acceso a una vida libre de violencia”. Define sus tipos como los distintos daños que puede ocasionar (psicoemocional, física, patrimonial, económica, sexual, contra los derechos reproductivos y la violencia feminicida. Las modalidades son los lugares públicos o privados donde puede ocurrir (Institucional, familiar, laboral, docente o en la comunidad).

Las consecuencias físicas y emocionales de la violencia son tales que se estima que alrededor del 60% de las mujeres que acuden a los servicios de salud por esta causa, son tratadas y medicadas por síntomas físicos asociados a la misma: migrañas, dolores de cabeza, de espalda, gastritis, colitis, golpes, moretones, entre otras manifestaciones y dolencias, que no hacen más que agravar el sufrimiento, aumentar el aislamiento y el estigma a los que por sí, ya nos encontramos sujetas.

La Organización Mundial de la Salud desde el año 2013, señalaba que la violencia es un problema de salud con proporciones epidémicas. Del 38% de las víctimas de feminicidio el responsable fue su pareja

y el 42% de las violentadas física o sexualmente resultaron con lesiones; afirman que la violencia contribuye sustancialmente a los problemas de salud mental de las mujeres.

En México, la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH: 2011) señala que el 47% de las mujeres de 15 años y más ha sufrido algún incidente de violencia por parte de su pareja (esposo, ex-esposo, ex-pareja, o novio) en el transcurso de su última relación.

La entidad federativa con mayor prevalencia de violencia de pareja es el Estado de México, con 57%; le siguen Nayarit y Sonora (54%), el Distrito Federal (52%) y Colima (51%). En el 43% de los casos de violencia ejercida por la pareja (4 de cada 10), las víctimas han sufrido humillación, menosprecio, encierro, acoso, destrucción de sus pertenencias; han sido amenazadas con abandonarlas, correrlas de la casa o quitarle a sus hijas(os), e incluso con matarlas o con quitarse la vida, utilizando un arma para intimidarlas.

El 24% (2 de cada 10) han recibido reclamos por parte de su pareja por la forma en que gastan el dinero, les han prohibido trabajar o estudiar, o les han quitado dinero o bienes (terrenos, propiedades, etc.). El 14% (14 de cada 100) su pareja la ha golpeado, amarrado, pateado, tratado de ahorcar o asfixiar, o agredido con un arma. A

7 de cada 100 (7%) sus parejas les han exigido u obligado a tener relaciones sexuales contra su voluntad (lo que constituye el delito de violación), o hacer cosas que no les gustan.

Las estadísticas hablan de la problemática y de los riesgos que enfrentamos al unirnos a una pareja o conformar una familia, sobre todo cuando el contexto cultural, social y político, no ofrece a las mujeres garantías y protección al ser violentados los derechos. Aún con la vida en peligro al interior de los hogares, nos vemos en la necesidad de enfrentar un sistema plagado de impunidad, complicidad y corrupción, lo que hace intransitable, para la gran mayoría, el camino de acceso a la justicia.

Este “shock emocional” sigue sustentándose en el aprendizaje y reproducción de los roles sociales que nos adjudican a mujeres y hombres y en las “falsas verdades” con las que nos hacen soñar, creer y caer de manera sutil. De niñas nos otorgan el título de “princesas” y al crecer, nos preparan para conseguir y cuidar a “nuestro rey”, que llegado el momento nos convierte en “reinas” —pero del hogar— sin más cetro, a veces, que la escoba y la sartén y sin más dominios que el interior de las paredes de una casa. Y en esos escenarios vamos perdiendo la libertad, la autonomía, la autoestima y en algunos casos la vida, porque nuestro “rey” se convierte en nuestro amo y verdugo, y nuestros “sueños” en interminables pesadillas.

Generalmente, nos resulta difícil identificar y aceptar que estamos atravesando por situaciones de violencia, lo que nos impide tomar decisiones de manera adecuada y oportuna, que podríamos permitirnos, tanto a nivel legal como emocional, emprender acciones que nos orienten hacia la búsqueda de apoyo, cuando no sabemos qué hacer, qué decir, a dónde acudir o a quién recurrir, cuando la tristeza ahoga y la violencia martiriza.

Esta realidad impacta negativamente nuestra salud física y mental y conlleva que nuestra cotidianidad esté plagada de pensamientos tan desoladores como mortificantes, que no hacen más que conducirnos al aislamiento, la desesperanza y la frustración, lo que en conjunto se convierte en el estado de desolación.



III. LA DESOLACIÓN Y LA SOLEDAD: SEPARACIÓN QUE HACE LA DIFERENCIA

“La soledad se disfruta, la desolación se sufre”.

La desolación y la soledad suelen confundirse normalmente, pero tienen importantes diferencias que impactan de distintas formas nuestra manera de vivir.

La desolación es esa sensación de “vacío” que puede sentirse cuando perdemos algo o una persona importante se va de nuestra vida dejándonos desorientadas, frustradas, confusas y desesperanzadas.

Marcela Lagarde plantea que, un “componente de la desolación y que es parte de la cultura de género de las mujeres, es la educación fantástica de la esperanza. A la desolación la acompaña la esperanza: la esperanza de encontrar a alguien que nos quite el sentimiento de desolación”¹.

En ocasiones, ni siquiera conservamos la esperanza, tan sólo esperamos que se produzca “un milagro” que nos devuelva el sosiego, la tranquilidad, la calma en el pensar, porque tenemos

¹ Lagarde, Marcela. (2000). “La Soledad y la Desolación” en Claves feministas para el poderío y la autonomía de las mujeres. Instituto Andaluz de la mujer”. Málaga: España.

temor de tomar decisiones, o porque no nos creemos capaces de hacerlo, a causa del propio miedo que la desolación nos provoca.

En la desolación no hay perspectiva de futuro, el presente está estático y el pasado es lo que nos arropa como consuelo y destino. Nos quedamos paralizadas, atemorizadas, desvalorizadas y sin más aliciente que no sea el regreso de lo que se ha ido. Alimentamos con fe y tristeza que lo perdido puede regresar, o imploramos su olvido para que “salga” de nuestra cabeza como si nunca hubiese existido.

La desolación nos paraliza, es un manto que nos impide ver la realidad. Tiempo y espacio se vuelven lo mismo. Pareciera que nuestra vida comenzó y ha de acabarse con lo que hemos perdido: pareja, trabajo u otra cosa que nos haya resultado significativa. Se nos pasa el tiempo en la añoranza de lo que se fue y que probablemente nunca regresará, al menos NO de la misma manera.

Nos quedamos tejiendo desilusión, frustración, impotencia y desesperanza. Se nos pasa todo sin que el TODO pase por nosotras, sumidas en el aislamiento, la melancolía o el sueño profundo –del que a veces no quisiéramos despertar-. Nos volvemos incapaces de mirar y valorar lo que sí tenemos, lo

que hemos logrado, trabajado, construido y que está disponible para nosotras en el aquí y el ahora, llegamos incluso a negar, ignorar y/o invisibilizar la situación de violencia en la que estamos inmersas.

La soledad en cambio, la define Lagarde, "como el tiempo, el espacio, el estado donde no hay otros que actúan como intermediarios con nosotras mismas. La soledad es un espacio necesario para ejercer los derechos autónomos de la persona y para tener experiencias en las que no participan de manera directa otras personas".

Cuando hablamos de los beneficios de estar en soledad, no nos referimos a cuando la pareja nos deja o la dejamos nosotras "porque mejor solas que mal acompañadas", sino como ese espacio donde sólo nosotras decidimos sobre nuestra vida, a sabiendas que hay otras personas interactuando a nuestro alrededor.

La soledad entonces, como espacio interno de encuentro y reflexión en el presente, nos permite deconstruir estereotipos ligados a roles discriminatorios y sexistas, alejarnos de creencias y falsos valores, que nos han inculcado y hemos asumido sin siquiera cuestionarlos y que en muchas ocasiones, determinan

nuestra vida sin que nos percatemos de ello, como son los que nos reducen y circunscriben a nuestra condición de hija, esposa o madre siempre en casa, abnegadas, sacrificadas, trabajando y cuidando a los demás, sin importar lo que ello signifique en términos de tristeza y malestar para nosotras.

Desde esa perspectiva, la soledad voluntariamente elegida, puede ser convertida en nuestra amiga-aliada, que nos invita a la tranquilidad, a mirarnos internamente y reconocernos en lo que somos y hemos logrado, acompañándonos amorosamente hacia lo que aún nos falta por transitar.

Es como un horizonte de libertad que nos ayuda a potenciar de manera responsable nuestro bienestar físico y emocional, ya que puede transformarse en un lugar de placer y reflexión para conocernos a fondo y encontrar salidas a situaciones que nos resulten difícil resolver, evitándose con ello, caer en el estado de desolación.

La soledad como espacio de búsqueda, aceptación y reencuentro con nosotras mismas, es un motor que nos impulsa y motiva a la construcción del proyecto propio en que tiene que convertirse nuestra vida, desde, con y para cada una de nosotras.



IV. LA DESOLACIÓN Y SU IMPACTO EN LA VIDA DE LAS MUJERES.

“El género impacta de manera diferenciada e inequitativa, la vida de las personas: Mientras las mujeres nos ponemos viejas, arrugadas y feas, los hombres se hacen maduros, atractivo e interesantes”.

Diversos son los motivos -periodos difíciles y situaciones conflictivas- que pueden convertirse en la puerta de entrada al estado de desolación. La desolación se vive cuando la pena, la tristeza y el sufrimiento profundo nos embargan y experimentamos cómo nuestra vida va perdiendo sentido a medida que nos sentimos derrotadas, abatidas o “deshabitadas” internamente.

Esto puede suceder frente a pérdidas importantes para nosotras: relaciones amorosas, afectivas o cuando sentimos que envejecemos mental o realmente, porque nos han hecho pensar que perdemos valor cuando dejamos de ejercer funciones o realizar tareas impuestas socialmente a las mujeres. Muchas de estas pérdidas ocurren en diferentes etapas de nuestra vida, pero “el cómo” estemos preparadas emocionalmente para enfrentarlas dependerá de la manera en que nos afecte y de la realidad por la que estemos atravesando, en ese particular momento.

Es común que las mujeres repasemos una y otra vez los recuerdos del pasado, lo dado y entregado, aunque muchas veces poco valorado, por lo que, guardamos la esperanza de que esa persona que se alejó, abandonó o tomó un camino diferente al nuestro, en algún momento regrese para darnos el lugar, el reconocimiento y la valoración que merecemos, aunque nunca lo hayamos recibido cuando estuvo a nuestro lado. Porque quizás, no queremos a la persona causante de nuestra tristeza o sufrimiento, sino lo que representa de manera simbólica una pareja, en términos de amor, protección, cuidados o compañía, que es lo nos han enseñado y hemos anhelado desde nuestros sueños, deseos o fantasías, aunque no se corresponda con la realidad.

Como hemos visto, son múltiples las situaciones que pueden hacernos atravesar por el estado de desolación emocional, pero hay una en particular que se sufre de manera muy especial, y es la causada por la pérdida inesperada, la ausencia o separación de la pareja afectiva cuando se produce de forma no deseada, y sobre todo, cuando ha sido precedida por malos tratos o violencia. Por ello y por las causas que generalmente la motivan, a ella nos referiremos en lo adelante.

V. ¿QUÉ ES ESTAR DESOLADA?

“Nuestra vida no comienza ni termina con un determinado trabajo o, porque llegue o se vaya una persona de nuestra vida”.

“Estar desoladas es el resultado de sentir una pérdida irreparable. Y en el caso de muchas mujeres, la desolación sobreviene cada vez que nos quedamos solas, cuando alguien no llegó, o cuando llegó más tarde³”.

Lo anterior puede implicar que nuestro ser y estar en el mundo no está centrado en nosotras, sino en “alguien” y/o en “algo” que pensábamos permanentes en nuestra vida, por tanto, delegamos poder, depositamos ilusiones, construimos esperanzas y generamos expectativas desde el amor entregado, aunque probablemente, no se correspondiera con lo que estuviésemos recibiendo.

Cuando estamos desoladas es común que intentemos llenar el “vacío” que sentimos, agrediendo o enfermando nuestro cuerpo: comer en exceso o no hacerlo, ingerir drogas, alcohol o medicamentos en exceso, emprender acciones riesgosas para nuestra salud, seguridad o la propia vida, como por ejemplo, tener una o múltiples parejas y no practicar el sexo protegido, salir con

³ Ibidem.

personas desconocidas a la que hemos contactado en la calle o a través de redes sociales; o bien permitir que nos abusen o violenten, con tal de “tener a alguien a nuestro lado”.



A continuación enunciaremos algunas causas y posibles consecuencias de la desolación:

5.1 CAUSAS ASOCIADAS A LA DESOLACIÓN

Las causas o factores asociados a la desolación pueden vincularse a vivencia que tenemos las mujeres al sufrir:

El cambio de país o de casa; la pérdida del empleo o tener uno estresante donde carecemos de apoyo y reconocimiento. El estar de manera temporal o permanente en casa, cuando hemos estado fuera de ella trabajando de manera remunerada.

Alguna enfermedad discapacitante, trastorno o malestar a nivel físico y/o emocional (climaterio, menopausia, depresión, cáncer, diabetes, presión arterial o vih/sida, entre otras) el tener que dar o recibir cuidados.

Pensamientos catastróficos, de minusvalía, baja autoestima, la falta de protección y cuidados

Violencia, malos tratos, la pérdida, ausencia o abandono de la pareja, familiar o amistades cercanas.

Cambios en la estructura corporal (envejecimiento u otras causas) familiar o social: hemos aprendido que ahí reside nuestra valía.

A veces también, tenemos todo lo que podría considerarse necesario para estar bien (pareja, salud, familiares, amistades, trabajo, recursos materiales y personales) e igual sentimos, que algo nos falta para estar mejor en la vida. Esta sensación de permanente insatisfacción puede generarnos estrés y colocarnos en una situación de vulnerabilidad, indefensión o desamparo, al pensar que no contamos con recursos internos o externos ni podemos adquirir las herramientas que nos permitan enfrentarla de manera positiva.

Así, podemos estar rodeadas de personas y sentir que ninguna es capaz de entendernos o acompañarnos en esos difíciles momentos. Es por ello, que la desolación se vive en silencio, a veces, revestida de culpas, vergüenza y en absoluto aislamiento.

Casi siempre, lloramos y lamentamos internamente nuestra “desgracia”, pero disimulamos, escondemos o fingimos nuestros sentimientos, al pensar que compartirlos nos expondría y todo el mundo se enteraría de que tal vez —nuevamente— y a pesar de las advertencias, hemos “fracasado”. Entonces nos confirmamos como seres “rechazables” y preferimos aislarnos como una forma de autocastigo.

Las mujeres debemos reconocernos en nuestra capacidad de amar y de volvernos a enamorar una y otra vez, incluso si seguimos queriendo a una persona aun después de la separación

o el divorcio, no tenemos que lamentarnos por ello, al contrario; es importante reconocerlo y colocarlo en el lugar que se ha ganado. Lo malo y difícil de ver o aceptar es cuando en nombre de ese amor que otorgamos nos manipulan, chantajean o abusan y peor aún, cuando es utilizado para despojarnos de nuestros derechos, esperanzas y socavar nuestra imagen y autoestima.

Todas estas situaciones, aunadas a los pensamientos catastróficos que nos agobian, no hacen más que encerrarnos en nuestros miedos, temores y creencias impidiéndonos la búsqueda de apoyos eficaces, efectivos y oportunos.

5.2 CONSECUENCIAS DE LA DESOLACIÓN.

La desolación en sí misma no es una enfermedad pero es un factor que afecta nuestra salud física y mental.

Cuando estamos desoladas podemos perder noción de realidad y, aunque seamos mujeres exitosas, con recursos económicos, autónomas y empoderadas, cuando algo inesperado sucede o lo esperado no se da como lo habíamos planeado, la tristeza, la frustración y la impotencia nos arrojan, haciéndonos sentir como las de peor suerte entre todas las mujeres. Así vamos cayendo en una falta de certeza y cuestionamiento sobre nuestro futuro cercano: ¿qué voy a hacer ahora? ¿qué pasará con mi vida? o

peor, comenzamos a culparnos al pensar que somos causantes de lo que está aconteciendo: yo tengo la culpa, si hubiese hecho, dicho o callado, tal vez, si hubiera...

Pero, ¿qué pasa realmente? ¿Habían señales que dejamos de ver o palabras que dejamos de escuchar y que brotan encajando de repente en una realidad que antes no podíamos mirar? Pareciera entonces que, drásticamente nos enfrentáramos a "la crónica de una muerte anunciada" y, lo único que sucede es que nuestras expectativas o deseos, estaban puestos en otro sentido o en dirección contraria de lo que ahora sucede.

Por azares o por fortuna, llega el momento en el que nos damos cuenta de que independientemente de lo mucho que hubiésemos hecho —si no teníamos control de la situación o la decisión era de otra persona— el resultado seguiría siendo el mismo. Mientras tanto, nos abate el dolor y la amargura que provoca el sufrimiento. Pasamos de la ilusión a la desesperanza, del deseo a la pesadumbre y, de la tranquilidad a la inestabilidad que hace temblar la existencia.

Así de repente, un evento inesperado borra o aniquila, irreparablemente, todo por lo que hemos luchado, trabajado o construido; perdemos la confianza en otras personas, dejando de creer en nosotras mismas. De igual forma, nos habita la sensación de sentirnos abandonadas, criticadas, juzgadas y desvalorizadas.

Los pensamientos se vuelven circulares, repetitivos, incoherentes, como si una “aplanadora” nos hubiese pasado por encima.

Esa sensación de pérdida, de vacío, de inexistencia, que se hace acompañar por un llanto desconsolador, pareciera lo único real y permanente que existe en nuestra vida. Pensamos que no somos merecedoras de amor, respeto, reconocimiento, valoración, cuidados y buenos tratos.

Los sentimientos desoladores ocupan nuestro cuerpo, convirtiéndolo en una especie de rompecabezas imposible de armar o componer, lo que nos impide buscar, convivir y disfrutar de los afectos de otras personas dispuestas a escuchar y apoyarnos.

Tenemos que darnos la oportunidad de levantar la cabeza, centrarnos, abrir los ojos, mirar y enfrentar la realidad que, aunque no pedimos ahí está; juntar y organizar “nuestros pedazos” para emprender la nueva ruta que ahora nos toca transitar, sin que exista “esa persona, situación o cosa” de la que estamos teniendo la oportunidad de alejarnos o separarnos para recuperarnos tanto en la alegría como en nuestra salud mental.



VI. LA SOLEDAD COMO OPORTUNIDAD DE RECUPERACIÓN DEL BIENESTAR EMOCIONAL

“Las mujeres tenemos que reconocernos como personas poseedoras de experiencias, poder y sabiduría”.

Socialmente a las mujeres se nos enseña a buscar la compañía de otras personas (especialmente la de un hombre para que sea nuestra pareja íntima) lo cual no es malo, si así lo deseamos, pero también tendríamos que aprender a estar con nosotras mismas. Cuando elegimos la soledad y la alcanzamos como propósito, se convierte en una aliada importante para nuestro desarrollo y crecimiento personal.

A las mujeres —dice Lagarde— “nos han enseñado a tener miedo a la libertad; a tomar decisiones, miedo a la soledad...”. Para vivir en dependencia o en apego afectivo con los demás, lo que se convierte en un obstáculo para avanzar hacia la autonomía y el empoderamiento personal. Estar en soledad, no es más que estar en compañía con nosotras mismas.

A solas con nuestros pensamientos, nos construimos como personas, nos adueñamos de nosotras mismas, identificamos nuestros deseos, intereses y necesidades, forjamos nuestra identidad y nos integramos o separamos de otras personas desde nuestra individualidad. Nos hacemos tan únicas como diferentes.

Toda pérdida implica la vivencia de un duelo y los duelos se superan cuando tenemos la capacidad y nos damos la oportunidad de identificar, aceptar y acomodar los sentimientos (positivos o negativos) que hayamos experimentado en el proceso. Por ello la importancia, de darnos tiempo con nosotras -entrar como en una especie de retiro interno- para reflexionar en qué lugar nos queremos y podemos colocar o reacomodar y así, continuar con firmeza nuestro andar.

Por ello, es importante quitarle la connotación negativa atribuida al sentimiento de soledad. Esto significa, que tenemos que rescatarla, valorarla y colocarla en su lugar de ser tan importante como necesario. Para estar en soledad, no necesitamos perder "algo o a alguien" ni sentirnos melancólicas o apesadumbrada, únicamente necesitamos estar con nosotras mismas y tener la apertura para convivir de manera creativa con nuestro poder y sabiduría.

Ésta es una invitación para dejar de vivir la soledad como una condición indeseable a la cual debemos resignarnos, y asumirla como ese espacio decidido por propia voluntad, que nos permite reconocer herramientas propias y fortalecer nuestras habilidades para la construcción de un presente cargado de futuro.

¡PERDER EL MIEDO A ESTAR EN SOLEDAD PUEDE SER LA ESTRATEGIA MÁS EFECTIVA PARA VIVIRNOS EN LIBERTAD!

VII. ESTRATEGIAS PARA SALIR DE LA DESOLACIÓN Y DISFRUTAR DE LA SOLEDAD

“Si voy a vivir conmigo, procuraré que sea para mejor”.

Situación	Estrategia	Enfocarnos en:	Tip's
Enfrentar el miedo a la soledad.	“Hay que reparar la desolación” dice Lagarde. Repararla para deshacernos de ella y desterrarla de nuestra vida.	Hacer de nuestro YO el centro de nuestra vida y convertir la soledad en un estado de bienestar personal.	Identificar nuestros miedos y las ideas que generan nuestros temores, para enfrentarlas, resolverlas, superarlas y avanzar hacia la construcción de un proyecto propio.
Analizar las experiencias y convertirlas en conocimientos útiles, para nuestra vida.	Aprender a conocernos a nosotras mismas, identificando lo que SI queremos y lo que ya NO necesitamos en nuestro día a día.	<p>La certeza de que estamos trabajando para el logro de la autonomía desde la independencia afectiva.</p> <p>Que el pasado fue ayer y no lo podemos cambiar. Que tan solo nos queda aprender de la experiencia vivida, sanar nuestras heridas y continuar con nuestra vida de la forma más saludable y placentera posible.</p>	<p>Escribir en una hoja nuestras vivencias cotidianas. O bien, podemos hacer un ejercicio, donde dibujemos dos columnas, en una podemos enlistar aquello que nos hace sentir triste o desoladas y en la otra columna, podemos escribir alguna situación que nos motiva, nos da alegría o nos arranca sonrisas y bienestar.</p> <p>Luego podemos revisar lo que hayamos escrito, identificando el papel que jugamos en cada situación, pero sin juzgarnos o criticarnos, sino con el cariño y amor que nos merecemos y que nos impulsa a aprender y crecer.</p>

Situación	Estrategia	Enfocarnos en:	Tip's
Construir un nuevo proyecto de vida con propósitos propios	Diseñar objetivos alcanzables en el corto y mediano que se adecuen a nuestra realidad y estén acorde con nuestra circunstancia de salud o de vida.	La obtención de nuestra independencia económica, emocional y afectiva	Pensar en un listado de metas que queramos alcanzar en el corto y mediano plazo, y ponernos una fecha límite para lograrla: que pueden ser días, semanas o meses.
	Informarnos sobre proyectos, programas, cursos o cualquier otra iniciativa que se esté impulsando en nuestra comunidad y que conlleven a la generación de algún recurso e involucrarnos en ellos de manera activa atendiendo a nuestras necesidades e intereses.	Avanzar hacia el mejoramiento de la autoestima y logro de nuestro empoderamiento y autonomía.	Acudir a nuestra delegación y preguntar sobre proyectos y programas de desarrollo para la ciudadanía. Incorporarnos a comités vecinales, buscar; acudir a las instancias especializadas de atención a la mujer y preguntar sobre programas gubernamentales de atención a las mujeres, entre otras.
	Plantearnos expectativas reales y, que de nosotras dependa el que se puedan cumplir, sin olvidar que siempre, podemos pedir el apoyo o la colaboración de otras personas	La forma de avanzar hacia el mejoramiento de la autoestima y para el logro de nuestro empoderamiento y autonomía	Identificar las cosas que siempre nos salen bien o las que podemos mejorar y sobre ellas vamos fijarnos expectativas positivas, continuar con su realización y reconocernos en los logros que vayamos obteniendo.

Situación	Estrategia	Enfocarnos en:	Tip's
<p>Aprovechar el tiempo libre</p>	<p>Desarrollar otras habilidades y adquirir nuevos intereses. Acudir a una terapia psicológica en la que podamos trabajar en la recuperación de nuestra alegría, estabilidad y bienestar emocional.</p> <p>Incorporarnos a grupos de mujeres u otros colectivos donde se trabaje el desarrollo y crecimiento personal, así como el mejoramiento de nuestro entorno social y comunitario.</p>	<p>El disfrute del placer y la alegría que nos produce el dedicarnos tiempo para nosotras mismas.</p> <p>La reflexión sobre del cómo nos vivimos en el presente y los aspectos que debemos transformar, así como las habilidades que tenemos que desarrollar para hacer de nuestra vida un espacio amigable y amoroso para nosotras mismas.</p> <p>Aprender a cantar o a tocar algún instrumento musical.</p> <p>Movilizar el cuerpo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bailar, caminar, trotar o correr. <p>Alimentarnos de manera saludable:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comer para nutrir el cuerpo- disminuyendo o evitando la ingesta en exceso de harinas, grasas o azúcares. 	<p>Reservar algún momento del día (aunque sea unos minutos o quizás una hora o el tiempo que necesitemos) para estar lejos de las personas; en ese tiempo tratemos, de alejarnos, también del celular y/o la computadora.</p>

Situación	Estrategia	Enfocarnos en:	Tip's
Ejercitar nuestra independencia afectiva	Establecer nuevas relaciones o reconstruir las que ya tenemos de manera amorosa, respetuosa y desde el buen trato.	<p>Proporcionarnos el cuidado, respeto, valoración, aceptar el reconocimiento y amor que nos piden o exigen otras personas.</p> <p>Encontrar personas con las que podamos compartir gustos y pasatiempos de manera equilibrada sin reclamos ni imposiciones.</p>	Diversifiquemos los afectos y sumémonos a grupos para aprender, para compartir aficiones o pasiones, para construir, para luchar por nuestros derechos, para celebrar la vida.
Defender nuestro derecho a estar tanto en soledad como en compañía	Aprender a establecer límites y colocarnos en saludable distancia para posibilitar que cada persona del entorno afectivo o familiar que nos rodea se haga cargo de lo que le corresponde, incluida su propia vida.	Proporcionarnos el cuidado, respeto, valoración, aceptar el reconocimiento y amor que nos piden o le damos a otras personas.	<p>Buscar y realizar actividades que podamos hacer tanto a solas como en compañía: leer, escribir, caminar, visitar museos u otros espacios culturales.</p> <p>Aprendamos a disfrutar de la soledad y del estar con nosotras mismas tanto si lo hacemos a solas o en compañía.</p>



VIII. A MODO DE CONCLUSIÓN

La soledad es una experiencia humana y no necesariamente tiene que emerger ante la pérdida o la ausencia de aquello que se quiere o se desea. Podemos estar sin compañía y no necesariamente atravesar por el sentimiento de soledad.

La soledad es una ruta que podemos tomar cuando requerimos hacer un alto en el camino para tomar decisiones que tienen que ver con la mejoría de nuestra propia vida.

Es importante por ello, que dejemos de vivirnos en la “Penélope³” que llevamos dentro. Esa mujer tejedora de sueños, que nos habita desde un lugar donde no hay presente sólo pasado, que se alimenta no sólo de recuerdos sino también de promesas incumplidas y se acompaña de la desilusión, la nostalgia y la melancolía; únicamente así, podemos iniciar el camino que nos conduzca al encuentro con nosotras mismas y a la construcción de un nuevo y mejor proyecto de vida.

Por tanto, el estado de desolación, tenemos que atravesarlo con la certeza de que tan terrible momento pasará y tenemos la responsabilidad de hacer que así suceda para continuar la vida de

3 En alusión a la canción “Penélope” del cantante español Joan Manuel Serrat.

una mejor manera –recibirla, sentirla, vivirla y superarla– para lo cual la experiencia vivida tiene que convertirse en un proceso que propicie la toma de decisiones y nos impulse a actual desde una nueva perspectiva asumiendo como aprendizaje que lo pasado y sufrido, no hay que volver a repetirlo, para lo que se hace necesario cultivar nuestro poder y sabiduría. asumir la responsabilidad que nos toca con nosotras mismas, sin esperar que alguna persona mágicamente nos cambie, mejore o transforme la vida.

Las pérdidas, como las crisis, son una especie de oportunidad que nos permiten estar a solas para pensar, reflexionar, tomar decisiones con la certeza de que estamos trabajando para el logro de la autonomía desde la independencia afectiva. Para ello, tenemos que revalorizarnos, reconocernos y autocuidarnos, procurándonos e identificando lo que SI queremos y lo que ya NO necesitamos en nuestro día a día. Tenemos que aprender, a amarnos, a tomar iniciativas, a equivocarnos, a volverlo a intentar, a hacer y respetar acuerdos que podamos cumplirnos a nosotras mismas.

Es preciso entonces, quitarle a la soledad los componentes negativos y asumirla como un estado positivo que nos ayuda a canalizar apropiadamente nuestras energías y potenciarlas a nuestro favor, dándonos la oportunidad de ubicar y fortalecer las

capacidades y habilidades que poseemos para asumir el control tanto de nuestro cuerpo como de nuestra propia existencia, mientras planeamos, avanzamos y alcanzamos como meta la vida que deseamos y merecemos vivir.

¡La mujer que está consigo, posee las habilidades para relacionarse saludablemente con cualquier otra persona de su entorno!





IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Caritas Diocesana de Vitoria. (2011). "Apuntes sobre La Soledad No Querida". Guía didáctica. Programa de Soledad. España.

Castro, Pilar (2010). Guía de Autoayuda para afrontar la Soledad. Caritas. Vida Solidaria. BBK. España.

Ferreras Blanco, Elizabeth (2013). "Recursos para el Bienestar Emocional de las Mujeres ante el Estrés postraumático". Defensa Jurídica y Educación para Mujeres, S.C. México.

Lagarde, Marcela (2000). "Claves feministas para el poderío y la autonomía de las mujeres" "Instituto Andaluz de la mujer". Málaga, España.

Colectiva del Libro de la Salud de las Mujeres de Boston.(2000). "Nuestro cuerpo nuestras vidas". La Guía Definitiva para la Salud de la Mujer Latina. Siete Cuentos Editorial. New York. EEUU.

Organización Mundial de la Salud (2013). "Estimaciones mundiales y regionales de la violencia contra la mujer".

Unikel Santoncini, Edith. (2000). "La soledad y los introyectos de realización femenina", en Figura/Fondo Revista del Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt. México. Núm. 8, Págs.19-45.

X. ORGANIZACIONES E INSTANCIAS DE APOYO

Defensa Jurídica y Educación para Mujeres, S.C. "Vereda Themis"

Av. de los Maestros No. 91-14,
Col. Agricultura
Del. Miguel Hidalgo, C.P. 11360,
México, D.F.
Tels. 5341-6570 (Fax) y
5396-5586
veredathemis@yahoo.com.mx
www.veredathemis.org

Espacio Mujeres para una vida digna libre de Violencia, A.C.

Acanceh Mz. 176 Lote 3,
Col. Jardines del Ajusco
Del. Tlalpan, C.P. 14200, México, D.F.
Tel. 3089-1291
emuvidadigna@gmail.com
www.mujeresvidadigna.com

Centro de Apoyo a la Mujer "Margarita Magón", A.C.

Carlos Pereyra No. 113,
Col. Viaducto Piedad (Metro Viaducto)
Del. Iztacalco, C.P. 08200, México D. F.
Tel/Fax: 55 19-5845
marmagon@laneta.apc.org

Asociación de Servicios Integrales por la Equidad en la Sociedad, A.C.

Tlanepantla, Estado de México.
Tel. 5317-6985
asiesac@yahoo.com.mx
www.asiesac.mex.tl

Centro de Salud Mental y Género, A.C.

Tel. 9180-0928
ps.buggs@saludmentalygenero.com

Servicios Humanitarios en Salud Sexual y Reproductiva, A.C.

Calle 54 No. 439C, por 49,
Col. Centro, C.P. 97000
Mérida, Yucatán.
Tel. (999) 924-9645
shssr@hotmail.com

Línea Háblalo: Atención psicológica y orientación legal a mujeres y víctimas de violencia a nivel nacional

1 800 HÁBLALO (422 52 56).
24 horas

Dirección General de Igualdad y Diversidad Social –DGIDS–

Lucas Alamán No. 122, 2º piso,
Col. Obrera
Del. Cuauhtémoc, C.P. 06800,
México, D.F.
Tel. 5510-2131

Unidad de Atención y Prevención de la Violencia Familiar –UAPVIF– Álvaro Obregón.

Calle 22 y Av. Hidalgo esq. Calle
17, Col. Preconcreto
Del. Álvaro Obregón, C.P. 01400,
México, D.F.
Tels. 5593-2716 y 5593-8344

Instituto de las Mujeres del Distrito Federal –Inmujeres DF–

Tacuba No. 76, 5 piso, Col. Centro
Del. Cuauhtémoc, CP. 06020
Tel. 5512-2836

Centro de Justicia para las Mujeres de la Ciudad de México

Av. San Pablo No. 396,
Col. San Martín Xochináhuac
Del. Azcapotzalco.

**Defensa Jurídica y Educación para Mujeres, S.C.
Vereda-Themis**

Av. de los Maestros #91-14
Col. Agricultura Del. Miguel Hidalgo
C.P. 11360, México, D.F.

Tels: 5341•6570, 5396•5586

veredathemis@yahoo.com.mx

www.veredathemis.org

Indesol

