

Nº 4896

4896

F.16.01/L173



**CLAVES
FEMINISTAS
PARA LA
AUTOESTIMA**

COORDINACIÓN DE HUMANIDADES



PROGRAMA UNIVERSITARIO DE
ESTUDIOS DE GENERO
"Biblioteca Rosano Castellanos"

**Ponencia de
MARCELA LAGARDE**

**8 de octubre de 1996
México, D.F.
SEDEPAC**

CLAVES FEMINISTAS PARA LA AUTOESTIMA

Marcela Lagarde¹
8 de Octubre de 1996
SEDEPAC
México, D.F.

Introducción

"Claves", "feministas" y "autoestima" son tres palabras claves en la filosofía feminista. "Clave" significa códigos, maneras de descubrir cosas, oyendo y escuchando. Aprendemos a aprender de la experiencia de otras mujeres; a escuchar de nuestras experiencias y de las experiencias de las otras, a darnos cuenta de qué se tratan sus

¹ Marcela Lagarde es etnóloga graduada en la Escuela Nacional de Antropología e Historia, Maestra en Antropología por la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM, donde se doctoró en 1989. Autora del libro "Cautiverios de las Mujeres, Madresposas, Monjas, Putas, Presas y Locas."

Fue cofundadora y coordinadora de la carrera de Antropología en la Universidad de Puebla. Profesora en la UNAM y en la ENAH donde creó y dirige áreas de investigación y docencia en antropología de la mujer: Feminismo, Identidad feminista, Sexualidad y Cultura. Colabora con el Consejo de Educación de Adultos en América Latina (CEAAL) y con UNICEF. También desarrolla cursos con grupos civiles en México y Centroamérica.

problemas; a *mirar y oír* cómo usan las otras su capacidad para avanzar en sus objetivos y para lograr su desarrollo personal, a *saber* en qué estamos de acuerdo y cuáles son los puntos concretos con los que estoy en desacuerdo.

Podemos aprender de los errores para no repetir cosas que sabemos que no funcionan; podemos aprender de nosotras mismas al cambiar algo y no quedarnos como estábamos; podemos aprender de nuestra propia experiencia y *asombrarnos* de cómo vivimos, de lo que hemos sido y de cómo hemos enfrentado problemas al mirarnos en el pasado; podemos aprender a no desvalorizarnos, a valorar nuestras capacidades y conocer nuestras incapacidades, pues quien aprende a ver sus incapacidades no se engaña así misma.

Necesitamos hacer un alto y una mirada hacia sí mismas, así como hacer una nueva mirada a los otros. Necesitamos aprovechar los espacios y recursos del mundo y conservarlos.

Algunas claves feministas para la autoestima son:

- ⊗ Que cada una se de cuenta de como hemos sido enseñadas
- ⊗ Revisar nuestros afectos y pensamientos: amor, odio, envidia a nosotras mismas y gratitud;
- ⊗ Explorar nuestros pensamientos hostiles y también los pensamientos positivos que tenemos sobre sí mismas, tales como la capacidad de pensar, de lograr cosas, de valorar lo que hago.

Porque el estado de la autoestima depende del estado de afectos en relación con el pensamiento sobre nosotras mismas.

El asombro ante nosotras mismas es una clave feminista para la autoestima, *para aprender de nosotras necesitamos asombrarnos de nosotras mismas*. Podemos aprender mirándonos en el pasado con asombro para ver cómo resolvimos las dificultades de nuestra vida y cómo tuvimos logros y éxitos; a veces nos hemos visto en el pasado con mucho sufrimiento, con resentimiento o con nostalgia, pero no nos han enseñado a mirar nuestro pasado para aprender de él.

Hoy vamos a intentar asombrarnos de nosotras mismas; de ver cómo somos, vivimos y enfrentamos la vida, de la capacidad que tenemos de disfrutar, de nuestra capacidad de sacarle jugo a nuestros recursos. Una clave feminista muy importante es:

"Para desarrollar la autoestima necesitamos vernos y reconocer nuestras capacidades".

Muchas no tenemos esta capacidad o si la tenemos no la valoramos, muchas de nosotras, educadas en esta sociedad patriarcal hemos aprendido a desvalorizarnos y, al no valorarnos no tenemos fuerza. Entonces, una clave es *mirar nuestras capacidades* e

incapacidades y valorarlas en su justo valor.

A veces nos llena de rabia que nos digan cuáles son nuestras incapacidades y entonces no logramos ver nuestra incapacidad sino que vemos sólo el coraje. Recordemos que *quien aprende a ver sus incapacidades, aprende a soportarlas porque las conoce, porque no se engaña a sí misma y puede enfrentarlas.*

Si no somos capaces de reconocer dónde están nuestras incapacidades entonces no podemos emprender acciones mínimas para resolverlas.

Objetivo

Este taller es para hacer un alto y dar una mirada sobre sí misma, para aprender y para dar una mirada nueva a las otras, para descubrir las de otra manera, para aprender de ellas y poder establecer mejores relaciones.

En un taller como este, se experimenta con lo que podamos hacer allá afuera, un objetivo del taller es que *las mujeres seamos capaces de aprovechar los espacios que tenemos en el mundo o que, si no los tenemos, aprendamos a construirlos y conservarlos; que aprendamos a usar los recursos que tenemos, a no despilfarrarlos para poder enfrentar nuestra vida en mejores condiciones.*

El taller tiene una importancia clave, ustedes, yo y todas somos mujeres que trabajamos con otras mujeres y otras trabajamos en espacios mixtos. Ustedes se llaman defensoras populares y ese es el nombre de una de sus identidades.

Entre ustedes y otras que trabajamos por la causa de las mujeres se da un fenómeno que tenemos que identificar: "trabajamos permanentemente para mejorar las condiciones de vida de otras mujeres", muchas llegamos a estos espacios movidas por el ansia de justicia, llegamos por convicciones ideológicas y

políticas; otras, porque nos invitaron y no sabíamos ni a dónde íbamos, en fin, son muchas las maneras de estar acá.

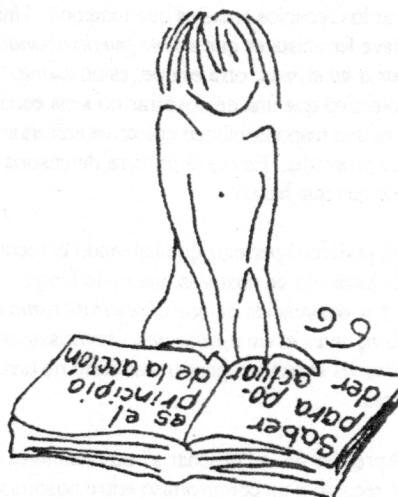
Muchas tenemos una profunda necesidad de justicia por nuestra propia experiencia personal, por nuestra propia vida, por lo que hemos enfrentado en carne propia y por lo que hemos vivido con otras mujeres próximas a nosotras, a nuestras familias, madres, hermanas, vecinas, comadres, amigas, etc. Es decir, no nos mueven nada más las motivaciones de las que estamos aquí sino que hay otras motivaciones que a veces con inconscientes.

Necesitamos tener más recursos para enfrentar la vida y estamos aquí por muchas razones. En el camino nos va sucediendo que las motivaciones directamente ligadas a nosotras, a lo que buscamos para nosotras mismas... se pierde y entonces, nos queda la idea de mejorarnos y capacitarnos pero aquello que tiene que ver con resolver nuestra propia vida se nos olvida.

En muchos espacios hay mujeres muy comprometidas con la causa -cada una sabrá cuál es su causa-, pero también encuentro que hay abandono hacia sus propias personas y esto es contradictorio; en el proceso nos llenamos de compromisos y actividades y nos olvidamos de nuestro propio desarrollo integral.

Ojalá esto se nos vuelva conciencia y que al levantarnos cada mañana reflexionemos que la vida no tiene sentido si no mejoramos nuestra propia experiencia de vida. *No podemos ser mujeres que luchamos a favor de otras mujeres y de otros si no estamos en primer lugar comprometidas con la causa de nuestra propia vida.* Esta es una de las más grandes distorsiones en las que estamos metidas muchas de nosotras; se nos mete la imagen de que somos muy buenas si hacemos muchas cosas y ese activismo, esa carga de responsabilidades, contribuye al gran descuido que tenemos sobre nosotras mismas.

Esta es la problemática que vamos a ver este día y iremos descubriendo cosas para que cada una de nosotras vea claves para desarrollar su autoestima.



El recurso de la lectoescritura

Una clave feminista para del desarrollo de la autoestima es "tener el recurso de la escritura", si no lo tenemos individualmente anotémoslo y hagámonos cargo de que no podemos usar el recurso de la escritura y eso nos coloca en desventaja.

Aquí hay dos problemas, uno es la dificultad de escribir, pero hay quienes saben leer y escribir y no usan sus habilidades; si apuntan, se les va a grabar mucho más lo que sucede. Les pido que hagan anotaciones que les sirvan.

Las maestras sabemos que cuando una oye, algo se le queda; cuando una mira, algo se le queda; pero cuando se escribe, se queda doblemente porque se sintetiza lo que se está oyendo. Así se produce una triple memorización, pero además si luego se lleva lo escrito y lo lee y luego lo repite se queda mucho más.

Entonces, una clave feminista para la autoestima es escribir, tomar nota, tomar apuntes; si alguna de ustedes no tiene esa habilidad, mañana hay que inscribirse para desarrollarla.

Las mujeres modernas no podemos despilfarrar los recursos sociales que tenemos. Una clave feminista es que *no me puedo abandonar a mi misma*; otra es que, es un asunto colectivo que una de nosotras no sepa escribir y es una responsabilidad colectiva enfrentar ese problema. Esa es la primera defensoría que hay que hacer.

No podemos permitir que habiendo el recurso, haya una de nosotras que no lo tenga. Estoy convencida de que *el analfabetismo de las mujeres es un asunto de todas nosotras* y tenemos el recurso para transmitirlo de unas a otras.

“Aprender de” y “enseñar a” otras mujeres es un recurso y un compromiso entre nosotras.

Hay una película cubana que se llama “Lucía”, la protagonista es analfabeta que se escapa del esposo y al irse apenas pudo escribir: “Me voy porque no soy esclava”. Esa película hay que verla.

° Si hacemos un inventario de dónde estamos, vamos a descubrir que *para muchas cosas no hay soluciones todavía pero otras están frente a nosotras y no las vemos porque estamos fragmentadas*. No es posible que las mujeres toleremos que haya otras que no sepan escribir.

Las mujeres que estamos aquí tenemos muchos recursos y vamos por más.

Reconocer nuestras carencias

Otra clave feminista es que *nadie tiene que sentirse disminuida*, reconocer nuestras carencias es un principio básico fundamental;

esto no quiere decir que alguien es mejor o peor, no, solamente estamos tratando de mejorar nuestras condiciones de vida.

¿Qué es la autoestima?

(Se hace un ejercicio donde cada una dice su nombre y en dos palabras, define cuál es el estado de su autoestima).

Decir nuestro nombre y el estado de nuestra autoestima es difícil, muchas se conectaron con sentimientos de enojo, contradicción o conflicto porque el estar de nuestra autoestima se impacta con los problemas.

Recuerden lo que dijeron y anótenlo, porque allí empieza el taller.

Inicialmente, yo no di una definición de autoestima, intente que ustedes dijeran lo que pensaban al respecto.

En general, confundimos la autoestima con el estado de ánimo, creemos que es igual y no es así. El estado de ánimo es cómo nos sentimos cuando tenemos un conflicto, pero eso no es toda la autoestima es sólo un estado de ánimo.

Los afectos

Afortunadamente la autoestima es mucho más que eso, *la autoestima consiste en un conjunto de afectos sobre la propia persona*. Hay cuatro afectos fundamentales, éstos son: uno fundamental y muy conocido es *el amor a una misma*; otro es *el odio hacia nosotras mismas*, parte importantísima de nuestra autoestima es la cantidad de odio que destilamos hacia nosotras mismas aunque nos creamos encantadas de la vida; otro es *la envidia hacia nosotras mismas*, todas las personas desarrollamos afectos de envidia no sólo hacia las demás sino también hacia nos

mismas, una de las formas de envidia a nosotras mismas es la nostalgia, envidiamos lo que fuimos y ya no somos; y, un cuarto afecto, es la *gratitud*, que es muy importante en la subjetividad humana.

Entonces, *la autoestima depende de la cantidad de amor hacia nosotras mismas pero no sólo, sino en relación con la cantidad de odio, de envidia y gratitud que nos tenemos*. Estos son los cuatro afectos del yo, todas las personas tenemos estos cuatro afectos; cuando decimos que las personas son amargadas es porque prevalece en sus afectos del yo los afectos destructivos del odio y envidia, en cambio, hay otras personas que hacen prevalecer sus afectos positivos sobre sí mismas.

La autoestima no sube y baja, es algo mucho más estable que el estado de ánimo; es un conjunto de afectos hacia mi persona, depende de la relación entre nuestros afectos hacia nosotras mismas. Hay personas profundamente insatisfechas con sus vidas.

Los pensamientos

Pero la autoestima no son sólo los afectos sino también el conjunto de pensamientos sobre mi misma. Todas las personas tenemos pensamientos sobre sí mismas aunque a veces digamos que no tenemos tiempo de pensar en nosotras mismas, todo el tiempo pensamos sobre nosotras mismas y muchas nos tenemos **pensamientos** muy hostiles. Con los pensamientos hostiles nos descalificamos y hay quienes se descalifican permanentemente, tenemos estos pensamientos, las mujeres decimos cosas muy agresivas contra sí mismas, una manera de ser hostil es pensar cosas desagradables y descalificadoras sobre mí.

El conjunto de pensamientos sobre el yo incluye los juicios sobre mi persona: "no doy

una", en tres palabras nos autodescalificamos; "no puedo", "no sé", "no entiendo", etc. Con ello, estoy pensando que soy incapaz de entender y entonces me descalifico de antemano y ya no entiendo.

En la educación popular tenemos la terrible costumbre de hacer todo con monitos porque nadie tiene costumbre de leer, así que de antemano nos autodescalificamos pensando que somos incapaces e incompetentes.

Los pensamientos negativos y positivos estructuran la autoestima; hay personas que tienen pensamientos positivos sobre sí misma y se dan la oportunidad de ver sus capacidades; *los pensamientos positivos parten del principio de que somos capaces de pensar*



que tenemos la posibilidad de aventurar en las cosas. Es tener la capacidad de valorar positivamente lo que hago y de reconocer lo que omito, mis errores e inadecuaciones; eso es positivo, es ser capaz de ser autocrítica positivamente conmigo misma.

Resumiendo, *el estado de nuestra autoestima depende de la relación que se da entre el estado de nuestros afectos y el estado de nuestros pensamientos sobre nosotras mismas*.

¿Qué hago por mí misma?

Ahora pasemos a la esfera de los hechos. También el estado de nuestra autoestima depende de lo que hago por mí misma, cada una necesita hacer el inventario de lo que hace por sí misma. Inicialmente nos saldrá que si la familia, que mi país, que si las mujeres, etc... oigamos nuestros discursos... vivimos para las otras personas, esa es nuestra formación patriarcal. Estamos educadas para poner siempre por delante a los demás y así sentirnos "buenitas", nos han enseñado a amarnos y pensar bien de sí mismas cuando hacemos cosas para otros; no nos han enseñado a sentirnos bien cuando hacemos cosas exclusivamente para nosotras, entonces somos egoístas.

El insulto más horrible para una mujer tradicional es que nos digan egoístas porque puso por delante sus intereses, su seguridad, su satisfacción de una necesidad.

Una clave feminista para la autoestima es primero, *que cada una se dé cuenta de cómo ha sido enseñada*, nuestra educación ha sido espantosa, resulta magnífica para los vínculos comunitarios, para los otros, para nuestras familias, hijos, vecina y desconocidos; resulta maravillosa para la cohesión social, resulta ser uno de los puntos claves para la condición femenina, pero no funciona en nosotras porque no nos ocupamos de nosotras mismas.

¿Qué hago por mí misma? el estado de mi autoestima depende de lo que hago por mí, resulta que andamos consolando a todo el mundo cuando estamos inconsolables, andamos alegrando a otros cuando estamos tristes, andamos trabajando de sol a sol y a veces no tenemos ni un peso para darnos algo que queremos.

¿Que hago para mí misma? Esto le da un tono a mi autoestima y cuando la tenemos baja es

probable que en esta parte de la vida no hacemos suficientes cosas por nosotras mismas, aquí es donde regularmente tenemos déficit, una deuda interna hacia mí misma por no hacer las cosas suficientes que requeriría para vivir mejor.

Entonces, el estado de la autoestima depende de la relación entre mis afectos, pensamientos y acciones.

La relación con los demás

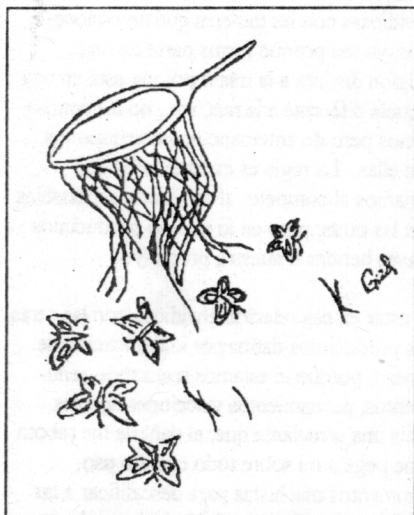
El estado de mi autoestima también depende de mi relación con los demás; depende de mis afectos realizados con otras personas.

¿Cuál es el estado de los cuatro afectos fundamentales?, ¿cuál el estado de mi amor con las personas que me son entrañables?. En la relación con los demás las mujeres realizamos varias cosas fundamentales: realizamos el amor y en la cultura de las mujeres el amor es fundamental. A las mujeres nos han educado para centrar nuestra estabilidad en el amor realizado con los demás y no en el amor a sí mismas; toda nuestra educación ha sido amar a los padres, hermanos, compañeros, etc., tenemos una educación sentimental concentrada en el amor a los demás, sin embargo, es interesante ver cómo en el amor nos vale más el amor que nos tienen a nosotras que el que tenemos a los demás. Nos preocupa e importa más para la autoestima cómo nos aman los demás que cómo amamos nosotras.

El odio

Las personas acumulamos rabias y enojos no resueltos que forman el odio, el odio se forma por acumulación de sentimientos hostiles. Cuando guardamos nuestras rabias se nos va haciendo como un fósil, eso es el odio; a veces pasan años y continuamos guardando odios desde la infancia, sentimos idéntico que como cuando pasó el conflicto, es decir, no a cambiado el grado del enojo.

Nuestra autoestima depende de la cantidad de odios chiquitos o grandes acumulados en las relaciones con los otros y también depende de la cantidad de rabia, hostilidad, agresión que recibimos de las otras personas.



La hostilidad que recibimos de los otros es para nosotras de primer orden, es tan importante que, una mirada agresiva o de desaprobación puede hacer polvo la autoestima de una mujer. Nos han educado a estar pendientes de los juicios de las demás personas, de lo que piensan de nosotras, de si agradamos, de si les gustó o no; entonces, cualquier hostilidad la recibimos como si estuviéramos de acuerdo, es decir, nosotras le damos la razón a la agresión de los demás y ese el problema.

Si alguien nos dice que somos maravillosas — aunque no sea cierto— nos sentimos maravilladas, damos más importancia a los juicios de los demás que a los propios.

La envidia

Otro afecto importante en relaciones con los demás es *la envidia por género*. Todas las mujeres desarrollamos una enorme cantidad de envidia y, la envidia se produce por caren-

cia: “dime de qué careces y te diré qué envidias”. ¿De qué carecemos las mujeres?, de poder, de escuchar, de palabra, de bienes materiales, de dinero, de capacidad de decisión, etc.; carecemos de muchas cosas y entonces desarrollamos dos ramas de envidia, una es que *envidiamos a los hombres y esa es una envidia profunda y complicada*, envidiamos todo lo que los hombres pueden hacer, ellos construyen, destruyen e inventan y sobre todo, les envidiamos sobre todo lo que nosotras no tenemos. Envidiamos a los hombres concretos, a los que tenemos enfrente, necesitamos revisar la cuota de envidia que les tenemos a cada uno de los hombres.

Nos enseñaron a llenarnos de envidia y no a resolver la carencia, es decir, nos sentimos impotentes porque vemos las cosas que son injustas entre mujeres y hombres, desde que éramos chicas habian cosas que nos molestaban y ahora hay cosas que nos molestan y eso nos llena de rabia.

También recibimos *la envidia de los hombres*, ellos envidian estos espacios y las mujeres que somos hipersensitivas recibimos estas envidias y nos da mucha culpa tener derechos porque las otras personas envidian nuestros derechos. Los hombres envidian profundamente en las mujeres aquellas cosas que nosotras hacemos en exclusiva, como la maternidad, ella es objeto de envidia masculina en tanto experiencia corporal, también muchos envidian la sexualidad femenina pero no lo reconocen. Hay envidia al embarazo, al parto, a la lactancia; envidian la relación que tenemos con las criaturas, la complicidad doméstica de las mujeres, que a nosotras nos cuentan cosas y a ellos no; en fin, son envidias colectivas por el tipo de educación patriarcal. Nos envidian la amistad, solidaridad, movimientos y organizaciones de mujeres.

La otra rama es *la envidia entre las mujeres*, todas las mujeres la hemos sentido y es necesario que empecemos a desmontarla; esta

envidia ha sido construida socialmente, envidiamos a las otras aquello que tienen de lo que nosotras carecemos. La envidia entre mujeres sucede entre pares, entre iguales y en ella nos destinamos una enorme cuota de agresividad: "Dime qué le envidias a las otras y te diré de qué careces", "dime de qué careces y te diré que le envidias a las otras"; mientras más envidio a las otras mujeres más baja mi autoestima de género.



Una regla trágica del poder del patriarcado es que a las mujeres nos ha enseñado a elevar nuestra autoestima en competencia con las otras mujeres —aunque perdamos—. Esto nos hace un daño enorme y no nos damos cuenta del daño que nos provoca porque hemos aprendido a beneficiarnos de esta competencia, hemos aprendido a elevar la autoestima si competimos con otra mujer —aunque perdamos—. ¿Que ganancia tenemos? una ganancia patriarcal, porque la regla de valor del patriarcado es que "una mujer vale si desvaloriza a otra".

La envidia la sentimos y vivimos permanentemente entre las mujeres, cada una podría

hacer su inventario de mujeres con las que tiene relaciones hostiles y envidiosas. Formadas en la izquierda o derecha, aprendemos a desconfiar de las otras, aprendemos a desvalorizar a otras, a agredir a otras, este es un aprendizaje social. Incluso, somos hostiles y envidiosas con las mujeres que no conocemos, ya sea porque forma parte de una religión distinta a la mía o porque está en una escuela diferente a la mía, etc., no las conocemos pero de antemano nos enemistamos con ellas. La regla es que sentimos que ganamos al competir, al envidiar y ser hostiles con las otras, pero en lo interno producimos graves heridas a nuestro propio yo.

Al estar en esa relación envidiosa con las otras nos producimos daños por identificación de género, porque le estamos realizando sentimientos, pensamientos y acciones hostiles hacia una semejante que, al dañarla me rebota y me pega a mí sobre todo cuando uso argumentos machistas para descalificar a las otras; muchas de nosotras lo hicimos, lo haremos y lo hacemos, en esa relación nos producimos graves daños a la autoestima porque *baja la autoestima de género*.

Al agredir a otra me agredo yo, así que por favor revisen la relación envidiosa que tienen con las otras porque todas, por algún lado, tenemos mujeres con quienes tenemos conflictos fuertes. ¿Qué hacemos con nuestra envidia a las otras?, bellamente acusamos de envidiosa a la otra, decimos que la agresiva es la otra, la desconfiada es la otra, la que no hace bien las cosas es la otra; eso se llama el *efecto de sombra* —decía Jung—.

El efecto de sombra son las cosas que no acepto de mí misma y las proyecto en la otra, es pasar a otra persona las cosas que no reconozco en mí. Las que creemos que somos "buenitas" vivimos rodeadas de malas, porque no reconocemos que somos enojadas y agresivas. Las mujeres nos parecemos mucho, efectivamente encontramos las

mismas cosas en las otras mujeres y no nos cuesta aventarle la envidia a las otras porque todas somos envidiosas.

Entre las relaciones cercanas de mujeres es típica la hostilidad en el trabajo, las empleadas y jefas viven atrapadas, igual cosa pasa entre compañeras de escuela, de organizaciones, de partidos políticos, etc.; insisto, ni siquiera nos hemos tratado y ya somos hostiles entre nosotras. Las relaciones hostiles es un mecanismo favorable a la dominación de las mujeres, si nosotras lográramos superarlo entonces haríamos cosas maravillas como aliamos, apoyarnos y lograr cosas sensacionales porque la cultura dominante dice que no nos aliamos.

Este conflicto también se da entre mujeres de la misma familia y es quizá el núcleo más doloroso; en muchos sistemas familiares se da entre suegras y nueras, en tanto que en otros, las suegras y nueras son aliadas. En nuestro sistema, las suegras y nueras son enemigas sin siquiera conocerse. Entre hermanas las relaciones se vuelven muy difíciles, también entre madres e hijas. Hay mamás que corren a sus hijas porque se fueron con un hombre... las corren cuando más necesitan apoyo.

Todas esta rivalidad, estos pensamientos hostiles, la permanente descalificación que hacemos hacia otras mujeres, daña a esas mujeres y nos daña en la autoestima de género, es decir, daña a la misma que está rivalizando porque la envilece como mujer, al bajar y desestimar a otra, baja la propia autoestima.

¿Qué hacemos en nuestra relación con las otras mujeres?

En este sistema la crianza es responsabilidad de las mujeres. Desde que nacemos, la persona que tenemos enfrente es a la madre, las criaturas crecen mirando a su madre, es la primera personaje omnipotente, omnipresente

y omnisciente. La niña envidia en su mamá todo de lo que carece, envidia el cuerpo de la madre, desea crecer para ser grande; las adolescentes envidian la edad y poder de la madre. Es decir, la envidia es generacional y es de género porque las viejas también envidian a las jóvenes. La envidia puede existir y no necesariamente es mala, sin embargo, hemos aprendido a envidiarnos negativamente, *aprendamos a hacer de la envidia un detector de carencias y no una fuente de amargura.*

También hay envidias por clase social, en fin, nos han enseñado a odiar casi todo.

La gratitud

La gratitud es una de los afectos más importantes que podemos desarrollar, nadie nace teniendo gratitud, *la gratitud como el amor, el odio y la envidia se aprende.* Depende de cómo hemos sido amadas y de cómo aprendimos a amar, depende de la calidad de los afectos con los que hemos sido tratadas y de la calidad de los afectos que no desarrollamos, por ejemplo, las personas muy amargadas no enseñan amor sino que enseñan a envilecerse.

Al revisar la autoestima, es importante que cada una reflexione cómo ha sido amada y por quiénes; hay quienes sienten que nunca nadie las ha querido pero si revisa, verá que si ha sido amada porque nadie sobrevive sin amor, a veces ha sido amada en combinación de odio o amada un poquito, etc.

Hay hogares en los que hay mucha agresividad y odio, allí se aprende a resolver los conflictos de vida dañinamente. A veces en un mismo ambiente unas personas logran más capacidad de amar que otros, hay quienes aprovechan más las partes positivas mientras que otras agarran lo duro.

La gratitud de un afecto ligado al amor, son paralelos, la gratitud proviene de la capacidad de amar y consiste en la capacidad de conmovernos por lo que hacemos con nosotras mismas, con lo que hago para mí, con lo que me premio. La gratitud no sólo permite que me conmueva por lo que he hecho para mí sino que genera que vuelva a hacer algo positivo por mí, es una doble acción: me conmuevo y eso me motiva a hacer algo positivo para mí.

La gratitud es forjadora de acciones positivas, es constructiva y desarrolla, la gratitud hacia los demás es la capacidad de conmoverme por lo que los demás hacen por mí, por lo que los demás me dan y por los sufrimientos que me evitan y me ayudan a vivir. Entonces, produce una reconexión con el amor, cuando una siente gratitud con las demás personas toca el amor y se motiva para hacer cosas positivas por las demás personas y agradecerle con hechos aquello que la otra persona hizo por mí. La gratitud significa regresar lo que nos ha sido dado aunque sea de manera diferente.

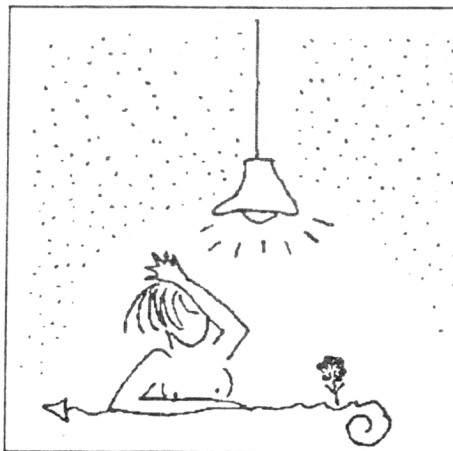
La autogratiitud motiva a darnos cosas porque tocamos el amor propio. Hay personas que aman y no saben ser agradecidas, tienen poco desarrollada su área afectiva de la gratitud. Pueden recibir de la gente, pero no agradecer, puede sentir que ama pero no desarrollan la gratitud. La gratitud es un conjunto de afectos y de pensamientos, es el reconocimiento de lo que hacen los demás por mí.

La mayor parte de las personas al hablar de la gratitud hacia las mujeres es ambivalente, hay muchas cosas que no nos agradecen porque están atravesadas por la obligación, si alguien es esperado a las 3 de la mañana no lo agradece, se desvalorizan las acciones de las mujeres. *Para aumentar la gratitud de los demás hacia nosotras necesitamos ser capaces de valorar lo que hacemos por los demás, no en el sentido de reclamación.*

Si nosotras nos autovaloramos eso nos dará otra actitud frente a las personas; las mujeres podemos aprender cosas que no sabemos, hay que aprender a tratar de hacer cosas equiparables con los otros: “Yo te acompaño a hacer tu trámite pero tú me apoyas en otra cosa”, “yo cocino el postre pero tú haces la sopa”, etc. Aprender a establecer relaciones de intercambio recíproco, “te doy si tú me das”. Reciprocidad es un concepto unido y equiparable. Si las mujeres autodespreciamos nuestras cosas, producimos desprecio por ellas.

“No esperar nada de los hijos” es un principio patriarcal a través del cual se logra la opresión y explotación de las mujeres, es válido para quienes se benefician de eso, es válido para la cultura patriarcal.

Cada una tenemos las respuestas sobre nuestra, empecemos hacernos preguntas: ¿qué es conveniente para mi desarrollo?, ¿qué para mi bienestar?, ¿qué para mi dignidad?, etc. Dar todo sin recibir nada ha representado millones de madres empobrecidas por el amor materno, este es un mecanismo de destrucción, sociológicamente se produce un fenómeno de explotación colectiva y cada mujer va quedando deteriorada en su autoestima.



Preguntémosnos: ¿para quién es válido?. No nos han enseñado que existe el "para mí", si nos ponemos a pensar desde este criterio seguramente la respuesta cambiará; si nos hacemos a un lado, seguramente la respuesta la tiene el patriarcado.

Estoy hablando en concreto de las mujeres, hay que pensar individualmente y luego en los movimientos; porque en los movimientos se complejizan las cosas con el autoritarismo y otras cosas. Las convoco a que piensen como mujeres, no puedo enseñar gratitud si no poseo gratitud, lo importante es observar en todo lo que tiene que ver con nosotras y cómo somos.

No se trata de enseñar a ser agradecido. Se enseña al vivir los afectos en la práctica misma, ejemplarmente, una no pude hablar del respeto si no respeta; en los movimientos y en la vida tenemos una doble moral con el discurso que va en un sentido y la práctica que va en otro.

Aquí se trata de establecer la gratitud como mecanismo en las relaciones. Si nos ponemos a analizar todas las relaciones, nos daremos cuenta que la mayor parte da por supuesto que tienen que ocurrir muchas cosas: se supone que debemos estar al servicio de los demás, que debemos cuidar y amar a los demás por sobre todas las cosas y más aún, que debemos amar a los demás por sobre el amor que nos tenemos a nosotras y ese es el peor atentado a la autoestima.

El principio es de desigualdad y mientras no hagamos relaciones igualitarias seguiremos viviendo en todas las relaciones formas inequitativas y de sometimiento.

Entonces, una cosa es que los hijos nos tengan gratitud y otra es que les cobremos la inversión.

La autoestima depende de la capacidad de hacernos cargo de nosotras mismas. A nosotras nos enseñaron y nos siguen enseñando a depender de los demás, nos hicieron dependientes por inutilidad y nos enseñaron a ser solidarias. Aprender a hacernos cargo de nosotras mismas implica ser menos dependientes porque eso nos pone en mejores condiciones frente a los demás; es hacer que los demás tengan menos motivos de control sobre nuestra persona. Mientras más dependiente soy habrán más mecanismos de control, la relación entre dependencia y control es negativa para las mujeres.

Una manera de tenernos controladas es siendo dependientes, si las mujeres somos más independientes tenemos que pedir menos permisos y menos cosas. Es allí donde vamos construyendo la paridad, "al hacerme cargo de mí, me hago par de los demás".

Aprender la solidaridad, no es que los hijos me deban y yo a ellos, es hacer pactos solidarios para apoyarnos eso es distinto, es apoyarse y no depender.

¿Qué preguntas nos hacemos?

Voy a hacer un recorrido de preguntas sobre cosas que hay que pensar.

¿Quiénes se sienten exitosas?

¿Quiénes tienen un problema grave en este momento?

¿Quiénes tienen problemas de salud?

¿Quiénes tiene una enfermedad incurable?

¿Quiénes tienen achaques?

¿Quiénes tienen problemas con su manera de comer?

¿Quiénes tienen una alimentación inadecuada?

La alimentación está ligada a la autoestima, gran cantidad de problemas de autoestima no son resueltos y en cambio son actuados en relación a la comida. Hay personas que tienen carencias y no saben cuáles son y entonces creen que tienen hambre y comen y comen y seguirán teniendo hambre porque no es hambre lo que tienen sino otras carencias. Cada una de nosotras tienen que saber qué es lo que no está resolviendo a través de la manera en que come. Sabemos que tenemos un problema con el alimento y no lo resolvemos.

¿Quiénes tienen estos problemas y además no los atienden?

Es una autoagresión subir de peso, igual es una autoagresión bajar de peso brutalmente, es dañarse a sí misma, es tener malos afectos para sí, pero además no se atienden estos problemas.

¿Quiénes tienen problemas con su manera de fumar?

Yo mujer moderna no fumo, creí que crecer era fumar, ser elegante era fumar.

¿Quiénes tienen problemas con su manera de beber?

Anoten si tienen problemas. No es necesario que lo digan porque es motivo de mucha incompreensión. El alcoholismo es un problema que tiene solución y es autoagresión; si se necesita beber para estar contenta, si se nos pasan las cucharadas, entonces tenemos un problema grave de autoestima. El alcoholismo es una enfermedad y no un vicio, es progresiva si no se le atiende y es mortal.

¿Quiénes tiene problemas con sus dientes?

La boca es la puerta a la autoestima, es impresionante ver mujeres involucradas en todas las causas del mundo y su boca está

descuidada, la boca es un descuido social y colectivo. Las dentaduras de las mujeres debieran ser vistas como un problema nacional. No me puedo creer que las mujeres desdentadas estén a favor de las causas de las mujeres. Esto es parte de la desvalorización de las mujeres, es la expresión del autodescuido. Hagamos una campaña por los dientes de las mujeres porque ellos son parte de la persona. Es un derecho que las mujeres embarazadas no pierdan los dientes.

¿Quiénes viven circunstancias de violencia?

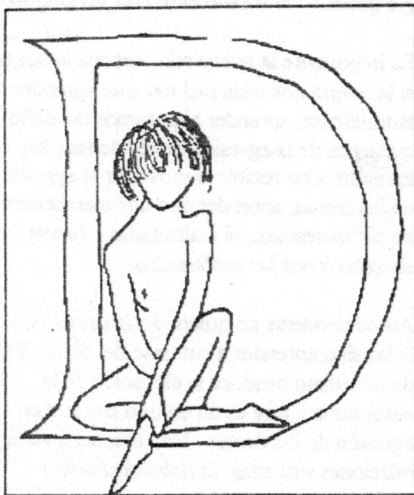
Desglosamos la violencia: puñaladas, pistolas, violencia con armas, etc., eso afecta la autoestima porque significa vivir en el miedo o la amenaza. Anoten si tienen problema de ese tipo. Los golpes, la violencia doméstica, afectan profundamente la autoestima de las mujeres y cada golpe dado fue dado por baja autoestima y produce a su vez más baja autoestima. Golpes, insultos, malos tratos, malos modos, etc., hay violencia también cuando hay un lenguaje agresivo. A quienes no les ha pasado o si les pasó forma parte del pasado y ya no ahora, es ya un gane.

Hay un momento en que se puede empezar, hoy podemos decir basta, no dicha nada más al otro sino a mí misma, esta es una clave feminista para la autoestima.

Ahora si nosotras somos violentas y violentamos a otras personas, el recorrido es igual. *Toda la violencia que generamos en el lenguaje y maltrato a las personas es parte del sentimiento de reprobación hacia nosotras mismas y produce baja autoestima.*

¿Quién se hizo su papanicolau en el último año?. Quiénes lo hicieron enorgullescánse.

¿Quiénes se protegen del SIDA, del embarazo y de otras enfermedades sexuales y cómo?



¿Quiénes tienen insomnio?

El insomnio expresa formas inadecuadas de dormir o malos hábitos, puede ser provocado por problemas, ansiedad, o por un foco prendido que no permite dormir.

¿Quiénes duermen en exceso?

El sueño en exceso es agotamiento, cansancio, o es dormir para no enfrentar la vida.

¿Quiénes sienten que no duermen lo suficiente?

Los problemas con la manera de dormir también indican el estado general de la persona.

¿Quiénes tienen ansiedad?

¿Quiénes se sienten tristes?

El mal generalizado en las mujeres es la tristeza y ésta es un padecimiento. Las mujeres tenemos el derecho a sólo estar tristes cuando es indispensable, no se vale que haya mujeres que viven tristes permanentemente. La tristeza está expresando falta, carencia y

puede ser enfrentada. Las causas de la tristeza no son irremediables, las tristes pueden empezar a darse permiso de sentirse un poco contentas de vez en cuando. Una clave feminista es: *darse permiso de ser diferentes.* Es posible sentir que una puede dejar de ser lo que ha sido.

¿Quién se siente muy rabiosa?

Si una antepone la rabia siempre estará rabiosa. La rabia es un recurso para vivir y es necesaria, no hay que dejar de enojarse por lo injusto, ésta es imprescindible para no ser aplastada. No funciona cuando somos aplastadas y además estamos rabiosas, así no vale la pena, *la rabia puede ser uno de los grandes motores para cambiar, puede ser transformada en energía para movernos y buscar alternativas.*

¿Quiénes se sienten culpables?

La culpa hace estragos en la autoestima, es como la tortura o la guillotina, *la culpa es un mecanismo de control de las mujeres.* Muchas de nosotras no nos atrevemos a hacer cosas porque ya de antemano estamos culpabilizadas; *la culpa permite que nos portemos como los demás quieren que nos portemos y es producida por la desvalorización social de las mujeres* porque debido a la autodesvalorización nunca nos sentimos satisfechas con lo que hacemos. Una moraleja: "dime cuántas culpas tienes y te diré qué tan desvalorizada te sientes".

¿Quiénes sienten culpa materna?

A las mujeres se les exige un tipo de maternidad imposible, porque al mismo tiempo que tenemos la responsabilidad materna tenemos muchas otras responsabilidades, *la culpa de la doble jornada es típica en las mujeres.* Hay culpas maternas y conyugales, *estamos muy marcadas por culpas sexuales, las solteras tienen una culpa sexual, tenemos culpas de*

fecundidad... todo nos da culpa. Una clave feminista es *ser irreverente, reírnos de las cosas que nos duelen.*

La culpa se debe a que todas fallamos en algo pero además, culpabilizamos a las demás. Las mujeres tenemos en la lengua la culpa, ya no usemos esa palabra, por lo menos tratemos de pasar una tarde sin culpabilizar a nadie.

¿Quiénes sienten remordimientos?

Los remordimientos se producen por culpas y la única manera de resolverlos es con una palabra mágica: "la comprensión". La capacidad de comprender es parte del amor, la única manera de quitarme los remordimientos es comprendiéndome, de lo contrario seguiré con remordimientos toda la vida. Necesitamos ser menos rígidas. Las personas incompresivas son muy cuadradas y la vida no es así, la vida es muy complicada para todas las personas. Para comprender cómo actuamos necesitamos revisar qué pasaba en ese asunto que nos provoca remordimiento y revisar cómo es que veíamos el asunto en aquel momento. Darnos cuenta de que a lo mejor no teníamos otra posibilidad, de que éramos inexpertas, jóvenes, etc. La clave es poder mirarnos como si fuéramos otras y la de ahora es muy comprensiva y mirar a la otra que cometió la falta.

Los remordimientos son autocastigo, si de veras hicimos algo espantoso hay que repararlo. *Reparar es otra clave feminista para la autoestima, quiere decir curar el daño* y lo único que hay que hacer es: dejar de hacer daño. Si somos hostiles con las nueras hay que dejar de serlo, si son metiches hay que dejar de serlo. No sigamos haciendo daño y luego emprendamos acciones reconstructivas. Hay daños que fueron hechos hace mucho tiempo y con cambiar hoy, empezamos a reparar. *Quien se culpabiliza puede seguir haciendo daño todos los días, quien se pone un alto puede empezar a reparar.*

¿A quiénes les ha ido bien con las suegras?

Es importante la buena relación con la suegra, si la suegra nos trata mal hay que aprender la autodefensa, aprender a quitarnos del daño, quitarnos de la agresión de los demás; hay que aprender a no recibir ni provocar la agresión de los demás, aprender que nos merecemos no ser molestadas ni maltratadas. *Tenemos el derecho a nos ser molestadas.*

Autodefenderse no quiere decir lanzar puñaladas sino aprender a cuidarse del daño. Esto de inmediato produce la elevación de la autoestima y este es un escudo frente a la agresión de los demás. Hay una regla en las relaciones violentas: *la debilidad llama violencia. Aprendamos a no sentirnos aplastadas o no dejar que nos venzan y a no dejarnos derrotar a nosotras mismas.*

¿Quiénes son mamás?

La maternidad es un asunto doble y ambivalente, produce alta autoestima en este tipo de sociedades procreacionistas (que alientan la procreación); *lo máximo que podemos hacer en la vida es ser mamás porque la sociedad no tolera a las mujeres que no son madres, hay rechazo social hacia quienes deciden no ser mamás o que no pueden ser mamás. A la inversa, cuando somos mamás, nos sentimos muy bien y luego, nos creemos el cuento de que estamos haciendo un bien a la patria y a la humanidad entera al criar a nuestras criaturas.* Las mujeres somos capaces de llenarnos la boca diciendo que hemos sacado a los hijos adelante.

Pero la maternidad también produce baja autoestima, porque nos sentimos culpables, porque no la realizamos como se debe. Entonces, tenemos dificultades porque es gratificante pero también es desgastante, el tipo de maternidad que vivimos exige abandono personal y eso a cualquiera le baja la autoestima.

¿Quiénes están emparejadas? y ¿quiénes han optado por no tener pareja?

Hay muchas maneras de vivir, las parejas no son necesariamente para toda la vida. Hay muchos estilos de pareja, muchos arreglos. En la vida de pareja como en la maternidad, hay muchos aspectos que elevan la autoestima. Todavía en México tener pareja es un valor positivo. En las relaciones de pareja se dan muchas formas de dominación, hay mucho daño y eso baja la autoestima. Precisamente ésta es una de las relaciones que dan muchas esperanzas y a veces lo que encontramos es una señor todo poderoso que ejerce su poder machista sobre nosotras. Hay mucha frustración en la relaciones de pareja y eso la baja la autoestima.

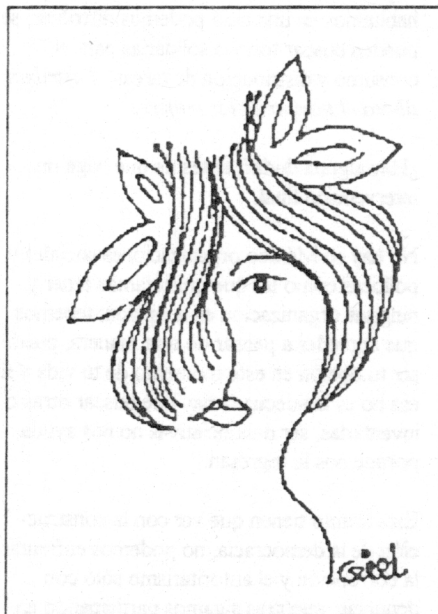
Produce mucha frustración no encontrar los caminos para elevar la autoestima en la relación de pareja, en esa relación que es tan importante doblamos las manos, permanentemente salimos lastimadas, a veces porque no obtuvimos lo que queríamos y otras porque no aprendimos a hacer una relación en la que no nos discriminaran, en la que no nos controlarán. *Otra clave feminista es que se puede con muchas dificultades y esfuerzo ir estableciendo en las relaciones de pareja formas de trato negociadas.* Hay que establecer criterios positivos para que la relación sea confiable, establecer un clima de respeto, de reciprocidad y de equiparación, somos iguales y somos diferentes, somos iguales en derechos.

Nadie tiene el derecho a controlar o violentar al otro, a mandar al otro, nadie tiene el derecho a prohibir; este tipo de arreglos permite mejorar la parte dañina de una relación que es tan desigual. Cada vez que una mujer logra ser bien tratada, cada vez que logra atraer atenciones hacia su persona sube su autoestima. Las mujeres somos capaces de cambiar esta relaciones.

¿Quiénes se divorciaron hace tiempo?

El divorcio puede ser la posibilidad de reconstruir la autoestima, cuando se interviene en un divorcio, también se está interviniendo en la reparación de su autoestima.

¿Quiénes tienen trabajo estable? y ¿quiénes no tienen trabajo?, ¿quiénes están desempleadas?



Hay que hacer una bolsa de trabajo para las mujeres. Tenemos muchas habilidades que a veces no reconocemos como parte de nuestra autoestima. No se vale vivir en el desamparo del desempleo. La crítica situación en la que estamos en México, no se vale renunciar sin tener asegurado otro trabajo; una mujer tiene que defender su trabajo y su ingreso pues sin trabajo y sin ingreso se va a sentir peor. No despilfarraremos los recursos de vida que tenemos.

El trabajo invisible de las mujeres es un subsidio al capital, es un trabajo socialmente necesario y si lo hiciéramos fuera de la

relación de parentesco se pagaría. Hagamos la cuenta de cuánto cuesta una cocinera, una enfermera, no para que lo cobren al marido sino para que le bajen la inversión, no somos empleadas sino una conviviente más que necesita vivir de cierta manera. Hay que aprender a invitar a los demás a distribuir las tareas. La otra, es que existan más servicios sociales que aligeren el trabajo de la casa, socializar hacia la comunidad los trabajos que hoy son privados. Entre los miembros que habitamos en una casa podemos distribuir, se pueden buscar formas solidarias para el consumo y distribución de tareas. *Distribuir libera el tiempo de las mujeres.*

¿Hay alguna duda?, antes de que haga una intervención final.

No hay en México organizaciones sociales y políticas como las que quisiéramos tener y ninguna organización es la opción; tenemos que aprender a pensar de otra manera, puede ser tu opción en este momento de tu vida y si esa no es la adecuada hay que buscar otras o inventarlas, ser denunciativas no nos ayuda porque nos la regresan.

Este asunto tienen que ver con la construcción de la democracia, no podemos enfrentar la corrupción y el autoritarismo sólo con denuncia, mientras sigamos participando en las organizaciones que estemos, venerando a quienes la dirigen y reproduciendo jerarquías, se repetirá la misma historia. En las organizaciones hay que luchar porque sean más participativas y que no haya delegación de la representación de las personas. Los partidos políticos y organizaciones populares en México, tiene base y cúpulas, no hemos logrado transformar esas estructuras y eso hace que salgamos desgastadas.

Una no puede ponerse de heroína para denunciar, hay que lograr más participación, compartir las responsabilidades y aliarse con otros; nosotras podremos denunciar 80 veces

y no cambiará nada. Este asunto tiene que ver con cómo participamos, estamos en esos sitios por una búsqueda y sin embargo en esos espacios repetimos lo mismo, no sólo lo repiten los demás sino también nosotras. Las estructuras están basadas en jerarquías y eso es lo que tenemos que cambiar.

No es que un día vamos a convencer a otros, es que hay que cambiar las organizaciones. En este espacio hacemos algo importante desde el punto de vista del poder, yo que he estudiado comparto con ustedes y estamos distribuyendo el saber; esto que inventamos las mujeres en espacios chicos necesitamos llevarlo a las organizaciones mixtas, pero necesitamos saber como lo estamos haciendo aquí. No sirve tener una actitud acusatoria



sino más bien de efectos positivos, si la gente se siente acusada no encuentra beneficios.

Nosotras mismas necesitamos cambiar nuestro punto de vista ético —en el sentido del conjunto de normas y preceptos para conducirnos en la vida—. Necesitamos cambiar nuestra concepción ética, las normas que están ya las conocemos; no se trata de que los demás tengan que cambiar, yo tengo que cambiar y llevar los principios éticos a donde quiera que vayamos porque no va a venir un

día en que pasará algo maravilloso que cambiará todo, no, nuestra ética es de cada día.

No dejemos que la que tenemos junto claudique, porque eso nos quita fuerza. La autoestima no es nada las ideas sino también es la práctica para enfrentar el conflicto.

El asunto es cómo te relacionas con los demás, los grupos de trabajo son muy complicados y tenemos poca capacitación para trabajar en equipo; además, no sabemos trabajar, la mitad del día nos la pasamos buscando cómo trabajar. Necesitamos aprender a presentar ideas claras, a no abrir la boca nada más porque sí, a aprender a fundamentar nuestras propuestas, las mujeres necesitamos argumentos sólidos bien presentados. No podemos convocar a una conferencia de prensa si no estamos bien armadas porque en una sociedad machista todo lo que decimos la gente lo pone en duda. Si planteo autonomía debo tener diez argumentos sobre autonomía, en fin, se trata de hacer de la conferencia de prensa un asunto pedagógico. Lo mismo necesitamos hacer en los grupos de trabajo, no provoquemos una rebatida.

En el movimiento de mujeres, en la izquierda y en las organizaciones populares todo es anónimo, y cada una de nosotras tenemos nombre, este es un recurso para vivir, es autoestima decir "yo lo hice", no es soberbia. El colectivismo y el igualitarismo nos confunde con el anonimato. Yo debe hacerme cargo de mis ideas, también las puedo cambiar, las ideas son un poder positivo para hacer las cosas y hacerlas bien.

No estamos aisladas en el mundo, tenemos medios, recursos y ubicaciones y hay que usarlos. Esto es valorizar nuestro trabajo socialmente, eso no puede invisibilizarse; trabajo colectivo no quiere decir sumar a los sin nombres porque son individualidades que se suman.

Pregunta.- ¿Cómo cortar la dependencia? Hoy no puede hacer el quehacer y me siento mal, eso me quita energía. Me atraviesa el "qué van a decir", el remordimiento.

La independencia es lo único que permite romper la dependencia y se construye paso a paso. Primero se construye haciendo una lista de en qué nos sentimos dependientes y de quiénes; quizá el primer análisis nos haga ver que podemos evitar muchas de las cosas en las que somos dependientes, porque las personas dependientes tienden a depender en más y más cosas cada vez; muchas mujeres que vamos logrando cierta independencia nos volvemos dependientes en otra cosa, es decir, sustituimos dependencias. Si hacemos una lista de nuestras dependencias podremos encontrar los rangos y podríamos subrayar en qué cosas podemos depender menos.

Si una se da cuenta de cómo se enreda en la dependencia puede encontrar las pautas para desenredarse. Cada una dígame a sí misma "hoy voy a ser menos dependiente" en esto, "hoy voy a vencer este miedo"... "si no lo venzo hoy lo venceré mañana" pero si tampoco mañana lo venzo, entonces hay que buscar lo que no hice adecuadamente, para romper la dependencia se necesita disciplina y enfrentar las cosas que nos dan mucho miedo.

Mientras menos carga seamos para los demás somos mejores compañeras de viaje y esto implica modificar muchas actitudes porque estamos acostumbradas a ser carga; somos responsables de las demás personas pero al mismo tiempo queremos que nos carguen. Propongámonos ser independientes en las cosas más sencillas, porque ellas nos adiestra para ser fuertes y luego podremos entrarle a otras más complicadas.

En nuestro pasado, todas tenemos experiencias de independencias hasta cierto punto, entonces, ¿por que no dar el siguiente paso? Un aspecto importante empezar por las

dependencias chicas para luego seguir con las grandes y hacerlo cada día; no se trata de hacer un mitin frente a los demás diciendo que "ya voy a ser independiente".

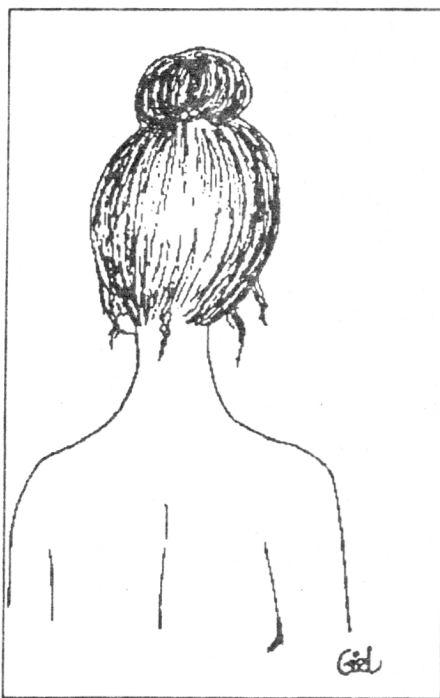
Pregunta.- Para poder tener autoestima hay que regresar al pasado, ¿cómo perdonar tantas cosas que no hiciste?

En lo íntimo, nadie puede quitarme valor ante ti misma, nadie puede tampoco darme valor ante mi misma; esto quiere decir que, dejamos de esperar que las otras personas sean las que nos valoren y aprendamos a tener autovaloración.

Todas hemos vivido cosas ingratas y dañinas, si una persona ha sido violada necesita atención terapéutica, todas tenemos que revisar donde estamos con nuestras cosas; si alguna de las que están aquí ha sido violada necesita atención especializada, porque aún la violación tiene remedio y, aunque la persona no va a ser la misma, puede ser una persona afirmada y segura, pero necesita atención urgente. La terapia no es un lujo sino una atención de salud y una violación requiere un proceso de apoyo y asesoría. Esto puede permitir que la persona resuelva cosas del pasado y ser reparada en la actualidad, porque cuando una persona a sufrido un daño brutal necesita ser reparada.

En la autoestima hay que saber que unas cosas son de voluntad y que otras necesitan métodos más adecuados, lo peor es aislarse y creer que una sola puede. Un daño recibido en el pasado que nos carga de rabia o desvalorización son atentados a una y una acaba sintiéndose mal consigo misma, la persona necesita ser capaz de desprenderse de su pasado, saber que sucedió, aceptarlo y entender por qué sucedió, si no lo entendemos no podremos descargarnos.

Esta manera tan rígida en que nos han educado, nos ha enseñado que entender significa aprobar y eso es falso. Podemos entender sin darle la razón a la otra persona; nos podemos pasar años obstinadas interpretando de una manera pero necesitamos modificar nuestra interpretación y entender por qué sucedió y por qué nos pasó lo que nos pasó. Si son asuntos delicados pueden tratarse con grupos especializados pero también puede acudir a grupos de autoayuda de mujeres.



Los grupos feministas tienen tradiciones importantes, son grupos de 3 a 5 mujeres que se reúnen para aclarar de qué se trata su vida y ayudarse a vivir, no se trata de un espacio de psicólogos sino de uno entre mujeres. No se vale que mujeres como nosotras no nos demos la oportunidad de procesar lo que nos

pasa, tenemos derecho a resolver los problemas y enfrentar el dolor, pero no nos la creemos o nos da vergüenza frente a las demás.

Otra clave para la autoestima *es aprender a sacarnos a la inquisidora que llevamos dentro*, esa parte nuestra que siempre está siendo prejuiciosa, acusadora y que tiene un filo muy fino para las demás personas y que la verdad es que lo hacemos contra nosotras mismas, es importante que dejemos de pensar de manera rígida, acusatoria y culpabilizadora. Si seguimos así, seguiremos sintiéndonos mal y haciendo sentir mal a otras gentes.

Pregunta.- Me enseñaron que los derechos y obligaciones eran iguales para hombres y mujeres, yo viví con esa idea hasta hace dos años que me quedé sin trabajo, hoy veo que eso no es cierto, después de 35 años ya no nos dan trabajo.

Si no tengo trabajo y soy una mujer vieja: ¿que hago para enfrentar mi problema?... quizá aprendo el autoempleo, nunca decir estoy desempleada y derrotada, toda la derrota y el coraje hay que procesarlo en acción política. Luchar por los derechos de las mujeres viejas, ¿qué es ser una mujer vieja? Hay que hacer un grupo y buscar los derechos de las mujeres viejas, politizar el hecho y no padecerlo victimizadas.

A las mujeres que han sido violadas sexualmente les resulta muy reparador ayudar a otras mujeres violadas, marchar en las calles, asistir donde una psicóloga, atender a una compañera, etc.

Pregunta.- ¿Cómo hacer para aumentar la autoestima de las adolescentes sin que baje la de las madres?

A las hijas adolescentes hay que quererlas, la regla patriarcal dice que para que una se desarrolle la otra tiene que disminuirse, pero nosotras tenemos otra ética, no tenemos por qué elegir a quien le va bien y a quien mal, que las madres nos aliemos con nuestras hijas es absolutamente revolucionario. Las mamás tenemos que aprender que nosotras tuvimos esas edades y no extrañarnos cuando nuestras hijas hagan las necesidades de hacen, seamos comprensivas a su experiencia y reconozcamos que somos otra generación y que ellas tienen otro lenguaje, otras necesidades. El pacto más importante que las mamás podemos hacer con las hijas es un pacto de no agredirlas y tampoco recibirles agresiones: no nos dejemos agredir.

La autoestima es vital, dinámica y la infancia es fundante pero se puede enderezar, podemos ser revolucionarias y radicales en nuestra relación con las hijas para que aprendan a valorar su autoestima, a valorarse a sí mismas, a disfrutar de la vida, a tener responsabilidades. El compromiso más importante en la vida de nuestras hijas es con ellas y no con nosotras. Es firmar la independencia a la hija, porque allí es donde la hija puede construir su autoestima separada de la madre.

Necesitamos apoyar a las hijas en su ser mujer, que no duden de sí mismas, apoyar sus acciones positivas, cada hecho afectivo; eso significa reconocer su capacidad de tomar decisiones, es un pacto múltiple de no violencia y respeto a la libertad. A las hijas hay que explicarles que estamos en la misma causa y que no somos sus siervas sino sólo su mamá.

El pacto más importante es decirle a la hija "defiéndete de mí", si una mujer no puede hacer esto con sus hijas, entonces necesita trabajar mucho su autonomía. Se trata de hacer una alianza.

Pregunta.- Me preocupa el qué dirán y me molesta que no hagan las cosas y no tengo el valor de decirlo.

El "qué dirán" es una manera de controlarnos, es el juicio de los demás. Las mujeres hemos vivido en espacios muy autoritarios y cuando no hemos aprendido a tener juicios propios nos afecta mucho lo que digan de nosotras, la única manera de enfrentarlo es aprender a tener confianza en los juicios propios pero hay que aprender a ser juiciosa.

Pregunta.- ¿El feminismo reconoce la diferencia de clase?

El feminismo reconoce diferencias en varios sentidos. Primero, la cultura feminista reconoce que las mujeres pertenecemos a diferentes clases sociales; segundo, el feminismo ha hecho algo muy radical con esa diferencia y es que, en contra de lo que sucede todos los días, las mujeres podemos acercarnos, identificarnos, aliarnos y apoyarnos aunque seamos de clases diferentes.

El prejuicio patriarcal es que las mujeres de clases diferentes no tienen nada que hacer juntas y eso nos ha hecho estragos; nosotras tenemos experiencias de las alianzas entre mujeres diferentes. Hay clases que son más incompatibles que otras, pero la diferencia no tienen por qué ser un obstáculo para que nos identifiquemos como mujeres. Somos semejantes por género y a ver hasta dónde estiramos la semejanza para hacer travesuras en el mundo patriarcal y para que la diferencia no nos enfrente.

Claro que existen las diferencias, pero desde muy pequeñas nos enseñaron a ser hostiles con lo diferente. La propuesta feminista es otra, es reconocer que somos diferentes pero también semejantes porque tenemos proble-

mas comunes y que, para esos problemas comunes necesitamos juntarnos pues ninguna por su lado podrá hacer nada, las mujeres solas y enfrentadas no podemos avanzar un paso.

Las señoras de Las Lomas nunca iban a estar en los actos que ahora están, cada una tenemos nuestras propias broncas y necesitamos aprender la tolerancia pues resulta que a los hombres les aguantamos patadas y a las mujeres nada. No aguantamos la menor cosa de una mujeres, necesitamos bajarle el tono a nuestra hostilidad.

Pregunta.- ¿Por qué en Chiapas no se permitió tocar los temas de mujeres?

Chiapas es muy complicado, en el proceso las mujeres indígenas fueron planteando sus problemas y han dado una lucha dentro del mismo EZLN, ellas están luchando en sus comunidades pero las comunidades son muy cerradas. Cuando las mujeres indígenas hablan de sí mismas y dicen que no quieren ser vendidas, etc. los hombres indígenas se sienten denunciados y las callan. No idealicemos, las indígenas son mujeres como nosotras y sus maridos -como los nuestros- no harían un movimiento para que nos liberemos, lo que tenemos ha sido ganado con las uñas. No idealicemos tampoco a los zapatistas, esa es una organización político-militar y muy machista.

La lucha de las mujeres es política, las mujeres indígenas se enfrentan a comunidades cohesionadas y los hombres sienten un atentado cuando las mujeres luchan por sus derechos. Las zapatistas, nosotras y las de Las Lomas tenemos cosas en común; nos podemos identificar en lo que compartimos de opresión de género y luego vemos en lo que hemos avanzado. Las mujeres indígenas están hablando por ellas pero también por nosotras.

Pregunta.- ¿Los miedos son parte de la baja autoestima?

Los miedos son otro recurso para vivir, sin miedo seríamos absolutamente vulnerables, es decir, el miedo es positivo. El miedo que no ayuda es el que nos paraliza, cada una tenemos que aprender a qué le tenemos miedo. A veces le tenemos miedo a cosas que nos pasaron, a otras personas, entonces necesitamos revisar nuestros miedos.

Yo hice un artículo basado en George Dubí, él como historiador se pregunta a qué le tenían miedo las personas de hace mil años; hacer el inventario del miedo es hacer el inventario de la vulnerabilidad de las personas.

A esos que les tenemos miedo hay que aprender a verlos como en rayos "X", preguntamos a qué le tienen miedo los otros y una puede descubrir su vulnerabilidad. El otro asunto es qué hacer con los miedos para descubrir cuáles debemos conservar porque nos permiten cuidarnos y deshacernos de los que nos paralizan.

Si nos sentimos temerosas, cada día hay que deshacerse un pedacito de nuestro miedo; a veces necesitaremos apoyarnos en alguien y a veces hacerlo solas. Yo le tengo miedo a la dependencia, me da miedo abandonarme a mí misma, me da miedo a que te atropellen y esos son miedos que me permiten cuidarme.



**Este folleto tuvo un tiraje de 200 ejemplares
y fue impreso en diciembre de 1996**