



ASOCIACIÓN MEXICANA DE TANATOLOGÍA, A. C.

“A VECES DUELE SER MUJER”

TESINA
QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN
TANATOLOGÍA

PRESENTA
EVA MARÍA AZA ROSALES

ASESOR:
LIC. ÓSCAR T. TOVAR ZAMBRANO

MÉXICO D.F.

JUNIO 2015



Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia, A.C.

México, D. F. a 9. De Junio de 2015

DR. FELIPE MARTÍNEZ ARRONTE
PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN
MEXICANA DE TANATOLOGÍA, A.C.
PRESENTE.

Por medio de la presente le informo que revisé y aprobé la tesina que presentó

Eva María Aza Rosales

Integrante de la Generación 2014-2015

El nombre de la tesina es:

A VECES DUELE SER MUJER

Atentamente

Asesor de tesina

Lic. Óscar T. Tovar Zambrano

Índice de contenido

Agradecimientos	6
Introducción	8
Justificación	12

Capítulo 1

Biología y psicología femeninas

1.1 Elenco de los actores neuro-hormonales	15
1.2 Hormonas y cerebro femenino	17
1.3 Biología y Destino	18
1.4 De mamá se heredan algo más que los genes	19
1.5 Más sobre las hormonas	19
1.6 El futuro	21

Capítulo 2

Las religiones y la mujer

2.1 ¿Antigüedad y matriarcado, época dorada?	24
2.2 El paleolítico	25
2.3 El neolítico	26
2.4 Europa antigua	27
2.5 Creta	29
2.6 El cambio impuesto	30

2.7 Giro dramático en la evolución cultural	32
2.8 Situación actual	34

Capítulo 3

La mujer, el género discriminado

3.1 La Mujer, el género discriminado	36
3.2 Discriminación y violencia	38
3.3 Aspectos de la violencia contra las mujeres	43

Capítulo 4

Los Derechos de la mujer

4.1 ¿Qué son los Derechos Humanos?	45
4.2 Derechos de las mujeres (INMUJERESDF)	46
4.3 Situación de los Derechos Humanos de la mujer a través de la historia	48

Capítulo 5

Panorama de la situación de la mujer en México

5.1 La legislación actual mexicana	59
5.2 Una respuesta a la violencia contra las mujeres	60
5.3 Convención BELEM DO PÁRA 1994	60
5.4 Ley general de Acceso de las mujeres a una Vida Libre de Violencia	61

5.5 Medir para visualizar y prevenir la violencia contra las mujeres en México y su acceso a la justicia	63
5.6 Medir para visualizar y prevenir el feminicidio	75

Capítulo 6

El Duelo

6.1 Sentimiento de pérdida	76
6.2 Las etapas del Duelo según Elisabeth Kübler-Ross	78
6.3 Dimensionando la pérdida	80
6.4 Resolución del duelo	82
6.5 El Duelo Silente	85
6.6 ¿Dónde buscar ayuda?	92

Capítulo 7

Fortaleza femenina

7.1 “Mujeres que corren con los lobos”	96
7.2 Mujer espiritualidad y resistencia	100

Conclusiones	104
--------------	-----

Bibliografía	107
--------------	-----

Agradecimientos

Al Espíritu Creador

Por darme la vida, una oportunidad más en la existencia eterna de mi alma, para que continúe mi aprendizaje, rodeada de los mejores maestros que yo misma elegí para mi enseñanza y trascendencia.

También, por enseñarme, que la vida es hermosa, aún más de lo que yo la concebía, con sus matices de alegría y dolor, que hacen que un ser humano como yo, comprenda mejor el sentido de la vida.

A mi papá Jesús

Aunque ya no estés conmigo, te agradezco todo el amor que me diste, tus sabios consejos que me dabas y tu infinita paciencia y tolerancia para escucharme y comprenderme.

A mi madre Dolores

La mujer destinada para traerme a este mundo. La admiro y la respeto, porque dentro de sus grandes limitaciones me enseñó la fortaleza y el coraje que se requieren para salir adelante en la vida....gracias mamá.

A mi hijo Alejandro

Gracias por ser mi hijo, de ti he aprendido que el resentimiento es un obstáculo para mi desarrollo, tu gran nobleza, tu sencillez y tu gran carisma, así como tus ansias de conocimiento me han ayudado en mi búsqueda también.

A mi hija Déborah

Porque me sabes escuchar, porque alegras mis días con tu inmensa simpatía y alegría, porque eres muy fuerte y segura de ti misma, porque admiro tu constancia y perseverancia y que de alguna manera, me dan fortaleza a mí también.

A mi maestro Antonio Montes

Por representar en un momento de mi vida, esa luz que le dio sentido a mi existencia, porque en aquellos días de tristeza y soledad, gracias a su enseñanza y conocimiento, le devolvió el sentido a mi vida enriqueciéndola de espiritualidad.

A mi esposo Silviano

Porque aceptaste compartir conmigo parte de esta existencia, porque compartimos muchas cosas en común, tu apoyo ha sido incondicional hacia mí en todos los aspectos, porque sin ti no sería lo que hoy soy, porque eres un buen hombre y caminamos por el mismo sendero.

Introducción

Este planeta, ha contemplado como la humanidad, compuesta por hombres y mujeres, a través de incontables siglos, ha vivido alternadamente en civilizaciones, con ideas religiosas, políticas, sociales, familiares, sexuales “etc.,” diferentes y contrastantes entres sí, incluso antagónicas.

La civilización actual en sus variantes Occidental (predominantemente Cristiana), y Oriental (con sus variantes Musulmana, Hinduista, Budista, Sintoísta, Confucionista, Animista “etc.”) y la cada vez más presente mezcla de ambas; nos muestra en forma generalizada una Humanidad, con predominio masculino, una sociedad patriarcal en todos los ámbitos. Lo anterior, no siempre fue así, la Antropología nos muestra, que la mayoría de las Civilizaciones del Paleolítico (30,000 a 10,000 años A. C.), de las cuales tenemos noticia, por ejemplo: las Culturas de Mohenjo-Daro, Catal-Huyuk y Harappa, en el Medio Oriente, eran Sociedades Matriarcales. Asimismo aunque la casi totalidad de las Tradiciones Matriarcales han desaparecido, borradas por el Patriarcalismo dominante; aún subsisten pequeños Matriarcados en India y China; y recuerdos imborrables de “Diosas Madre” en otras Tradiciones: Omecíhuatl en la Tradición Náhuatl, Isis en el Conocimiento Egipcio, Cibeles, y Ceres en la Cultura Romana; y las todavía actuales esposas de la Tríada Hindú. En estas sociedades principalmente Cazadoras-recolectoras del Paleolítico. Donde la función del hombre, era predominantemente la caza, la cual le mantenía alejado la mayor parte del tiempo, de estos primeros asentamientos; resultaba evidente que las mujeres con fuerte carácter eran las encargadas de dirigir y administrar el Clan Familiar, y que las mujeres mejor dotadas físicamente fungían como “premio al cazador que cobraba las mejores piezas”.

Asimismo para el Hombre del Paleolítico, la explicación más cercana y aceptable hacia el milagro de crear vida, por parte de la mujer; le llevó a divinizarla, considerándola como “Diosa”, y a la idea de la existencia de una “Gran Diosa Madre”, de quién provenía la Vida y todo cuanto contenía el Universo. Los vestigios arqueológicos de sus poblados, con sus altares dedicados a esta Deidad y los utensilios utilizados en sus rituales, nos confirman la existencia de una religión Matriarcal.

Sin embargo, los albores de la agricultura, hacia el año 8,000 A.C., la cual se inició en la llamada “Media Luna Fértil Mesopotámica y el Sudeste Europeo, trajo consigo la “sedentarización” del hombre, y el surgimiento de las primeras Sociedades Agrícolas, así como la llegada de los belicosos nómadas del Norte Euroasiático con armas metálicas quienes traían consigo “un Dios Masculino, guerrero”, estableciendo regímenes donde la fuerza física, la belicosidad, el deseo de conquista y la acumulación de poder y de riquezas; relegaron a la mujer a la categoría de “simple posesión” y a la “Gran Diosa”, a simple compañera o súbdita del recién llegado “Gran Dios”.

Al Establecerse el Patriarcado, la mujer pasa a ser considerada como simple posesión, y su virginidad sexual el requisito para su apreciación; al surgir hombres ricos o poderosos, que pretendían a toda costa, que sus títulos, poder y posesiones pasasen a hijos, de los cuales pudiesen estar seguros de su sangre. Esto posteriormente se generaliza a todas las clases sociales, inclusive las Religiones lo elevan al grado de “Sacramento”. Adicionalmente la mujer es relegada de sus funciones Sacerdotales, Políticas, Sociales y Religiosas.

El Proceso anteriormente descrito, transforma a un gran número de mujeres en seres privado del acceso a la Educación y el Conocimiento,

reduciéndolas a una mera *“Fábrica de Niños”*, sirviente y acompañante del hombre.

Mucho han luchado las mujeres en el transcurso de la Historia, en contra de ésta situación, y han pagado por ello un alto precio en sangre. Por su resistencia han sido perseguidas, en ocasiones por atreverse a obtener, guardar o transmitir conocimientos; quemadas vivas por ello, torturadas, asesinadas en todas la formas, reducidas a la esclavitud, etc.; para muchos autores como Osho, Engels, Marx, Reich, etc. existe complicidad entre religiosos y políticos, a los cuales habría que agregar últimamente al Capital y a los Medios Masivos de Información. Pareciera existir una Conspiración Mundial, para hacer prevalecer el Sistema Patriarcal. Libros como *“La Psicología de las Masas del Fascismo”* de Wilhelm Reich, en el Capítulo *“La Familia Autoritaria en la Perspectiva de la Economía Sexual”*, nos dan una idea de los extremos a que han llegado los políticos en su forma de pensar acerca de la mujer, tratándola como *“Bien del Estado”*. Asimismo Reich en su obra *“La Revolución Sexual”*, nos muestra la triste realidad sexual de los seres humanos, sujetos al dominio religioso y político. La lucha de la mujer, a través de la Historia, sobre todo de las Precursoras de los Siglos XVIII, XIX y XX, ha dado a las mujeres acceso a la Educación, al Voto Político, a su inclusión en el Mercado Laboral, etc.; pareciera que las estructuras Religiosas, Políticas, Laborales Familiares y Sociales, usan toda clase de artimañas par escatimarles sus derechos.

Millones, Cientos, Miles de millones de mujeres están aún sujetas al horror de formas de vida, casi-esclava, por ejemplo en Regímenes Sociales y Religiosos que las someten a la *“Infibulación”* (castración del clítoris, y labios menores de la vulva, para evitar que sientan placer en la relación de pareja), a

su venta al mejor postor, al asesinato por “Cuestión de Honor familiar), etc., páginas negras en la Historia Humana, aún vigentes en nuestros días.

Aún más sutil, pero igualmente perniciosa, es la sujeción de la mujer a los dictados de la moda, que la llevan a vestir ropa orientada a mostrar preferentemente una feminidad superficial, o al esparcimiento de formas de vivir y de pensar, por parte de medios de comunicación, como la televisión, el cine, revistas, Internet, “etc.,” encaminadas a mantener a muchas mujeres sumisas e ignorantes. La mujer actual, está cargada de **“Duelos Silenciosos”**, casi siempre inconscientes, por los motivos descritos, y ello la coloca en situación desventajosa, en su relación con la Sociedad y su Medio Ambiente. La Tanatología, no solo debería ocuparse de las personas que están viviendo un duelo por la pérdida de un ser querido, sino también debería atender a las personas, y en este contexto, me refiero particularmente a la mujer. Por diversas circunstancias a lo largo de su vida, la mayoría de ellas lleva una carga de duelos silenciosos, de los que a veces no se es consciente, y cuando lo detecta ignora dónde buscar ayuda. Por el hecho de ser un duelo silencioso lo arrastra toda su vida, hasta el final de sus días. De ahí la importancia de ayudarlas primeramente a que sepan que no están solas, que existen lugares donde pueden ser escuchadas y atendidas, que existe la Tanatología como alternativa terapéutica, dónde se le brindará apoyo emocional para elaborar su duelo por la pérdida que estén pasando, procesándolo adecuadamente para que puedan conseguir una vida plena.

Justificación

*"Tanto los animales salvajes como la Mujer Salvaje
Son especies en peligro de extinción.
En el transcurso del tiempo hemos presenciado
Como se ha saqueado, rechazado y reestructurado
La naturaleza femenina instintiva.
A lo largo de la historia, las tierras espirituales de
La Mujer Salvaje han sido expoliada o quemadas,
Sus guaridas se han arrasado y sus ciclos naturales
Se han visto obligados a adaptarse a unos ritmos
Artificiales para complacer a los demás".
(Pinkola C, Mujeres que corren con los lobos, p. 7)*

Un día, en lo cotidiano de la vida, conocí a un hombre diferente. Acudía con unos amigos, a un *"temascal"*, un baño de vapor de Tradición Náhuatl; más por curiosidad que otro cosa.

La ceremonia previa a la entrada, incluía una *"sahumada"*, una especie de *"limpia"* con el humo del *"sahumador"*. Cuando fue mi turno, quien conducía el ritual, me indicó: *"por favor, párese frente a mí, extendiendo las manos a los lados"*. Cuando me miró a los ojos, comenzó para mí una etapa desconocida de mi vida, que no imaginaba.

Con el *sahumador* en la mano, recorrió mi cuerpo de formas predeterminadas, preguntándome si tenía algún problema con los riñones; yo cursaba en ese entonces, una leve infección de ellos y me dijo de un té de hierbas a tomar para curarme.

A continuación nos indicó que era tiempo de entrar al recinto, a mí, viéndome a los ojos, me indicó que me sentara en el “Cihuatlampa” (el occidente, el lugar de las mujeres). Inició el temazcal, aplicando agua a las piedras calientes al rojo vivo, con un ramo de hierbas, lo que ocasionó una gran cantidad de vapor muy caliente. Y comenzó para mí una experiencia alucinante, el “temascalero” cantaba en Náhuatl; nos daba instrucciones de agacharnos y cubrirnos, y preguntaba por su nombre a determinadas personas sobre cómo se sentían.

Cuando bajó un poco la temperatura, nos indicó sentarnos con la cabeza levantada, y dándonos la bienvenida, nos enseñó como presentarnos al “temazcalito”, y después comenzó a hablar.

Este hombre, hablaba de cosas extrañas para mí en ese entonces. Términos como “Guerrero o Guerrera”, “Liberación”, “Incremento de Conciencia”, “Combates consigo mismo”, “Desarrollar el Músculo de la Voluntad”, “Impecabilidad”, “etc.”

Nos habló acerca de “el sometimiento de la mujer”, con las ideas de alguien llamado Osho, de las enseñanzas de las Artes Marciales, de las enseñanzas de Don Juan Matus, contenidas en los libros de Carlos Castaneda, de las enseñanzas de los “Herméticos”, de Helena Blavatsky, “etc.”

Todo intercalado con “Canciones del Temascal”, que hablaban de “El despertar de las Mujeres y de su Poder”, de la “Necesidad de Dios que tiene el Hombre”, de “Encuentros del Hombre con los Elementos”, “etc.”

Así conocí a “Dzec” (Alacrán en Lengua Maya), como prefería que lo llamáramos “soy muy venenoso, mi veneno permanece dentro de ustedes para siempre”, nos dijo.

Y así comencé un camino de conocimiento acerca de mi realidad, como mujer, como persona, como madre “etc.” que me ha llevado a vivir de

modo diferente, con una conciencia creciente de la situación de la mujer, bajo el Paradigma de Dominación Masculina o Patriarcal. Considero que son los hombres, desde hace ya varios miles de años, quienes han forjado las ideas fundamentales –políticas, religiosas, sociales, raciales, familiares “etc.,” de las Sociedades y Culturas en que vivimos, sin considerar la opinión femenina, y las características propias de la mujer, su forma de pensar “etc.,” relegando a muchas mujeres a un plano secundario y sin Importancia.

Esta “Conciencia Creciente” de mi situación y de la de otras muchas mujeres, fue creando en mí la idea de aportar “algo” que ayudase a abrir los ojos a otras mujeres, sobre nuestra situación, sus causas, orígenes y formas de “salir del atolladero”, donde el sufrimiento y el dolor; son lo cotidiano para muchas de nosotras.

Capítulo 1

Biología y psicología femeninas

*” Yo no soy la emociones que sacuden este
Cuerpo, cada vez que las glándulas secretan”
Dr. Benito F. Reyes, El morir consciente, p.106*

Esta frase, originada en el milenar Conocimiento Tibetano, acerca de uno de los requisitos que se deben cumplir para alcanzar la Liberación de la Rueda del Samsara (cadena de retornos y renacimientos debida a nuestro Karma); donde el “Iniciado” o “Despierto”, niega que su Existencia y Seidad estén regidos por las Secreciones Hormonales de las glándulas internas del Cuerpo Humano, lo cual denota su completo conocimiento y dominio del cuerpo físico y que por ende su destino no está dictado por la biología de su cuerpo.

1.1 Elenco de los actores neurohormonales

“(Las Hormonas que afectan al cerebro de la mujer)

Estrógeno: *El Rey; potente, ejecutivo, arrollador; a veces totalmente utilitario, a veces seductor agresivo; amigo de la dopamina, la serotonina, la oxitocina, la acetilcolina y la norepinefrina (las sustancias químicas que hacen que el cerebro se sienta bien).*

Progesterona: permanece en segundo plano, pero es hermana poderosa del estrógeno; aparece intermitentemente y a veces es una nube tormentosa que cambia los efectos del estrógeno; otras veces es un agente estabilizador; madre de la alopregnenolona (El Valium del cerebro).

Testosterona: rápida, enérgica, centrada, arrolladora, masculina, seductora, vigorosa, agresiva, insensible; no está para mimos.

Oxitocina: esponjosa, parece un gatito ronroneante; mimosa, providente, como la madre tierra; el hada buena, encuentra placer en ayudar y servir; hermana de la vasopresina (la hormona masculina socializante), hermana del estrógeno, amiga de la dopamina (otra sustancia química que hace sentir bien el cerebro).

Cortisol: crispado, abrumado, estresado, altamente sensible física y emocionalmente.

Vasopresina: sigilosa, en segundo plano, energías masculinas sutiles y agresivas; hermana de la testosterona, hermana de la oxitocina (hace que uno se conecte de modo activo, masculino, igual que la oxitocina).

DHEA: reservorio de todas las hormonas; omnipresente, dominante, mantenedora de la neblina de la vida; energética; padre y madre de la testosterona y el estrógeno, apodada la “hormona madre”, fuertemente presente en la juventud, se reduce hasta la nada en la ancianidad.

Andronestediona: madre de la testosterona en los ovarios; fuente de descaro; animada en la juventud, disminuye en la menopausia y muere con los ovarios.

Alopregnenolona: La hija suntuosa, calmante y apaciguadora de la progesterona; sin ella nos sentimos irritables; es sedativa, calmante,

tranquilizadora; neutraliza cualquier estrés; tan pronto desaparece, todo es abstinencia cargada de mal humor, su marcha repentina es la clave central del SPM (síndrome premenstrual), los tres o cuatro días anteriores al período de la mujer.” (Brizendine L., El Cerebro Femenino, pp. 15-16)

1.2 Hormonas y cerebro femenino

“Parece que la Testosterona tiene que ver con dos – y solo dos- grandes impulsos: Fornicar y Matar. El Equivalente femenino de la testosterona, la Oxitocina, ha sido calificado como la “Droga de las Relaciones”, porque es una hormona que induce sentimientos muy fuertes de Identificación y Relación, y lleva a Nutrir, Sostener y Tocar.

No es difícil por tanto sostener que tanto la testosterona como la Oxitocina, hunden sus raíces en la Evolución Biológica, que la primera de ellas está ligada a la Reproducción y a la Supervivencia y la segunda a la Maternidad” (Wilber K., Breve Historia de Todas las Cosas, pp. 21-22).

“Hasta que tiene 8 semanas, todo Cerebro Fetal parece Femenino. En la octava semana se registrará un enorme aflujo de testosterona que convertirá este cerebro unisex en masculino, matando algunas células en los centros de comunicación y haciendo crecer otras más en los centros sexuales y de agresión.”

“Bajo un microscopio, las diferencias entre cerebros masculinos y femeninos revelan ser complejas y extensas. En los centros del cerebro para el lenguaje y el oído, por ejemplo, las mujeres tienen un 11% más de neuronas que los hombres. El Eje Principal de la formación de la emoción y la memoria – el hipocampo- es también mayor en el cerebro femenino, igual que los circuitos cerebrales para el lenguaje y la observación de las emociones de los demás” (Brizendine L., El Cerebro Femenino, pp. 28-38).

“Los hombres, en cambio, tienen dos veces y media más de espacio cerebral dedicado al Impulso Sexual, igual que otros centros cerebrales más desarrollados para la acción y la agresividad. Los pensamientos sexuales flotan en el cerebro masculino muchas veces al día (10-20) por término medio; por el de una mujer sólo una vez al día. Quizás tres o cuatro veces en sus días más febriles” (Brizendine L.: El Cerebro Femenino, p. 28).

“Los hombres también tiene procesadores mayores en el núcleo del área más primitiva del cerebro: la amígdala, que registra el miedo y dispara la agresión. Esta es la razón por la que algunos hombres pueden pasar desde cero a una lucha a puñetazos en cuestión de segundos, mientras que muchas mujeres intentarán cualquier cosa para evitar el conflicto. Pero el estrés psicológico del conflicto se registra más profundamente en zonas del cerebro femenino” (Brizendine L., El Cerebro Femenino, p. 29).

“El Cerebro femenino, tiene muchas aptitudes únicas: sobresaliente agilidad mental, habilidad para involucrarse profundamente en la amistad, capacidad casi mágica para leer las caras y el tono de voz en cuanto a emociones y estados de ánimo, destreza para desactivar conflictos. Son los talentos con los cuales ellas han nacido. (Brizendine L., El Cerebro Femenino p. 32)

1.3 Biología y destino

“Los Instintos biológicos son las claves para entender como estamos diseñados y son también las claves de nuestro éxito en el día de hoy. Si se es consciente del hecho de que un estado biológico del cerebro guía nuestros impulsos, puede elegirse entre no actuar o actuar de modo diferente de aquél al que uno se siente impelido.”

“Pero primero tenemos que aprender a reconocer como está estructurado genéticamente el cerebro femenino y como está configurado por la evolución, la biología y la cultura. Sin éste reconocimiento, la biología se convierte en destino y quedaremos inermes ante ella.” (Brizendine L., El Cerebro Femenino p. 30).

“La biología afecta poderosamente, pero no aherroja nuestra realidad”. Podemos alterar nuestra realidad y usar nuestra inteligencia y determinación, ya sea para celebrar o para cambiar, cuando resulte necesario, los efectos de las hormonas sexuales en la estructura del cerebro, en el comportamiento, la realidad, la creatividad y el destino.” (Brizendine L., el cerebro femenino p. 30)

1.4 De mamá se heredan algo más que los genes

“Por efecto de su aptitud para observar indicios emocionales, una niña incorpora, en realidad, el sistema nervioso de su madre al suyo propio”.

“El “entorno del sistema nervioso” que una niña absorbe durante sus primeros dos años constituye una imagen de la realidad que la afectará el resto de su vida. Hay ahora estudios sobre mamíferos que muestran que tal incorporación del estrés en contra de la calma – llamado sello epigenético- puede transmitirse a través de varias generaciones” (Brizendine L., el cerebro femenino pp. 45-46).

1.5 Más sobre las hormonas

“Las hormonas pueden determinar que le interesa hacer al cerebro, ayudan a guiar las conductas alimentarias, sociales, sexuales y agresivas. Pueden influir en el gusto por la conversación, las fiestas, programación de

ciertos juegos infantiles, las caricias, la preocupación por no herir sentimientos ajenos, la competición, la masturbación y la iniciación sexual.”

“Aunque el código genético entre hombres y mujeres es 99% es exactamente el mismo, entre 30 mil genes que hay en el genoma humano la variación de menos del 1% en el género humano entre sexos resulta muy pequeña. Esa pequeña diferencia de porcentaje influye en cualquier pequeña célula de nuestro cuerpo, desde los nervios que registran placer y sufrimiento hasta las neuronas que transmiten percepción, pensamientos sentimientos y emociones.”

“Los cerebros de los hombres y las mujeres no son iguales, los cerebros de los varones son más grandes en alrededor de un 9%. Los científicos interpretaron que esa diferencia demostraba que las mujeres tenían menos capacidad mental que los hombres. Las mujeres y los hombres, sin embargo, tienen el mismo número de células cerebrales, las células están simplemente agrupadas con mayor densidad en las mujeres, como imbuidas en un corsé, dentro de un cráneo más pequeño.”

“Durante gran parte del siglo XX la mayoría de los científicos creyeron que las mujeres eran esencialmente hombres limitados neurológicamente y en todos los demás sentidos, excepto en lo tocante a las funciones reproductivas.”

“Esa creencia ha seguido siendo el meollo de duraderos malentendidos acerca de la psicología y fisiología femeninas. Las escasas investigaciones de que se disponía, indicaba, sin embargo; que las diferencias cerebrales, aunque sutiles, eran profundas.”

“Es interesante el hecho de que los casos de Depresión se dan de doble manera en las mujeres respecto a los varones. Nadie ofrecía en aquellos tiempos razonamientos claros sobre esta discrepancia, hasta que Louann Brizendine, neurobióloga y neuropsiquiatra de la Universidad de Yale con sus

numerosos artículos hizo una profunda investigación de las diferencias entre el cerebro femenino y el cerebro masculino, y fueron sorprendentes los resultados al afirmar la determinante función de las hormonas en el cerebro femenino.”

“Descubrió que los ratos de Depresión de Hombres y Mujeres no empezaban a surgir hasta que estas cumplían doce o trece años, edad en que las chicas comenzaban a menstruar. Los cambios químicos actuaban de alguna manera en el cerebro, de modo que desencadenaban depresión en las mujeres.”

“Instruida por la influencia de la teoría psicoanalítica tradicional de aquel tiempo que examinaba la experiencia de la infancia, vio que no se consideraba nunca la química específica del cuerpo femenino. Empezó a tomar en cuenta el estado hormonal de una mujer al evaluarla psiquiátricamente, descubrió enormes efectos neurológicos que tienen sus hormonas durante diferentes estadios de la vida, en la configuración de sus deseos de sus valores y del modo mismo en que percibe la realidad.” (Brizendine L., El Cerebro femenino, pp. 23-33)

1.6 El futuro

“Si tuviera que transmitir a las mujeres una lección aprendida con la escritura de este libro, sería la de que comprender nuestra biología innata nos permite planear mejor nuestro futuro.

Actualmente muchas mujeres han ganado el control de su fertilidad y logrado la independencia económica. Esto significa introducir cambios revolucionarios en la sociedad y en nuestra elección personal de pareja, carrera y momento oportuno para tener hijos.

Desde que las mujeres consumen la década de sus veinte años en formarse y consolidar su carrera, muchas profesionales fuerzan los límites de su reloj biológico y tienen hijos entre los treinta y cinco y los cuarenta y pico. En la Europa de comienzos de la Edad Moderna, las mujeres empezaban a tener hijos a los dieciséis o diecisiete años y dejaban de tenerlos antes de llegar a los treinta.

Hay quién desea que no existan diferencias entre hombres y mujeres. Sin embargo la realidad biológica señala que no existe un cerebro unisex. La pretensión de que hombres y mujeres son lo mismo, a la vez que perjudica a ambos, daña en definitiva a las mujeres.

La perpetuación de la norma masculina mítica significa desconocer las diferencias biológicas reales de las mujeres en gravedad, vulnerabilidad y tratamiento de las enfermedades; deja también de lado las diferentes formas en que ellas procesan las ideas y, por ende perciben lo que es importante.

Durante la década de los noventa, y el comienzo de este milenio se ha ido revelando un nuevo conjunto de ideas y hechos científicos acerca del cerebro femenino. Tales verdades biológicas han constituido un vigoroso estímulo para la reconsideración del contrato social de la mujer.

La época de Aristóteles, Sócrates y Platón fue la primera en la historia de Occidente en que los hombres ganaron recursos suficientes para disfrutar del ocio y dedicarlos a iniciativas intelectuales y científicas. El siglo XXI es la primera etapa en la historia en que las mujeres se encuentran en una posición similar.

Está aclarándose científicamente la necesidad de las mujeres en cuanto a funcionar a plena potencia y a usar los talentos innatos de su cerebro. Las mujeres cuentan con un imperativo biológico para insistir en que un nuevo contrato social las tenga en cuenta a ellas y a sus posibilidades. Nuestro futuro

y el de nuestros hijos depende de ello.” (Brizendine L., el cerebro femenino pp. 215-219).

Capítulo 2

Las religiones y la mujer

“Ruego a Dios que me guarde de “Dios”

Meister Eckhart

Esta frase de Eckhart, pareciera ser aplicable en primer lugar a la mujer; de aproximadamente 10,000 años a la fecha, desde los albores de la Agricultura, que causa la sedentarización creciente del hombre, el descubrimiento de los metales y el arribo de los belicosos nómadas del Centro y Norte de Europa y Asia, su primacía y posterior igualdad ante el hombre, pareciera que fue cediendo cada vez más hasta llegar a niveles de sometimiento, todo ello apoyado o iniciado por las religiones.

2.1 ¿Antigüedad y matriarcado, época dorada?

“Estamos todos familiarizados con las leyendas sobre una Era Primitiva, más armoniosa y pacífica. La Biblia habla de un jardín, donde el hombre y la mujer vivían en armonía consigo mismos y con la naturaleza – antes de que un dios masculino decretara que de ahí en adelante la mujer sería sirviente del hombre.

El Tao Te Ching chino, describe una época en que el Yin o principio femenino, aún no era gobernado por el principio masculino o Yang, una época en que la sabiduría materna era aún honrada y respetada por encima de todo. El antiguo poeta griego Hesíodo escribió acerca de una “Raza Dorada”, la cual cultivaba el suelo con “paz y tranquilidad” antes de que una “raza menor” introdujera su “dios de la guerra”.

En China, las deidades femeninas Ma Tsu y Kuan Yin aún son ampliamente adoradas como diosas benéficas y piadosas. El antropólogo P.S. Sangren observa que “Kuan Yin sin duda es la más popular de las deidades chinas”

Pero aunque los estudiosos concuerden que en muchos aspectos estos trabajos se basan en acontecimientos prehistóricos, referencias a un tiempo en que mujeres y hombres vivía en asociación, son tradicionalmente consideradas como nada más que fantasía.

Hoy, nuevas excavaciones arqueológicas, juntamente con reinterpretaciones de antiguas excavaciones usando métodos más científicos, revelan que historias tales como nuestra “Expulsión del Jardín del Edén” también se originan de realidades más antiguas: de recuerdos populares de las civilizaciones agrarias (o neolíticas) primitivas, las cuales plantaron los primeros jardines de esta tierra.” (Eisler R., El Cáliz y la Espada. pp. 7-11).

2.2 El paleolítico

“La tradición sagrada encontró expresión en el extraordinario arte del paleolítico. Un componente integral de esa tradición sagrada fue la asociación de los poderes que gobiernan la vida y la muerte con la mujer. Podemos ver en los túmulos del paleolítico esta asociación entre lo femenino y el poder de dar la vida. Asimismo las conchas cauris – agentes proporcionadores de vida-encontradas junto con los restos óseos, así como el ocre rojo que en las tradiciones posteriores aún era el sustituto de la sangre proporcionadora de vida o menstrual de la mujer. El énfasis estaba sobre todo en la asociación de la mujer con el proporcionar y mantener la vida.

Junto con la primera conciencia del yo en relación a otros humanos, a los animales y al restante de la naturaleza, deber nacido la conciencia del

misterio asombroso –y de la importancia práctica- del hecho de que la vida surge del cuerpo de una mujer. Y sería también lógico el hecho de que tanto la vida humana como la animal sean generadas del cuerpo femenino y, a semejanza de las estaciones y de la luna, el cuerpo de la mujer también pasa por ciclos, conclusiones estas que deben haber llevado a nuestros ancestros a ver los poderes que proporcionan y mantienen la vida en forma femenina y no masculina.” (Eisler R., El Cáliz y la Espada pp. 13-16)

2.3 El neolítico

“Nuestro conocimiento de la Prehistoria tuvo un gran avance con el descubrimiento y excavación de dos casas de campo neolíticas: las ciudades de Catal Hüyük y Hacilar. Ellas fueron descubiertas en lo que se solía llamar las llanuras de Anatolia, actual Turquía. De acuerdo con el estudioso responsable de esas excavaciones, James Mellahart, fue de particular interés el conocimiento desenterrado en estos dos locales, mostrando una estabilidad y continuidad en el crecimiento a lo largo de miles de años, en dirección a las culturas de adoración a la Diosa, cada vez más avanzadas.

Una continuidad en la religión puede ser evidenciada desde Catal Huyuk hasta las grandes “Diosas-Madres” de tiempos arcaicos y clásicos.

En Harappa y Mohenjo-Daro en la India, incontables estatuillas femeninas en terracota, habían sido encontradas antes. Estas también, como escribió Sir John Marshall, probablemente representaban una diosa “con atributos bien semejantes a aquellos de la Gran Diosa-Madre, la Señora de los Cielos”.

Hoy sabemos que la agricultura –domesticación de plantas, así como de animales salvajes- data de muy antes de lo que se creía. En la verdad, las primeras señales de lo que los arqueólogos denominan la revolución neolítica o

agrícola comienzas a surgir en periodos remotos como 9,000 u 8,000 años A.C.

Alrededor de 6,000 A.C., no solo la revolución agrícola era un hecho consumado, como también sociedades exclusivamente agrícolas comenzaron a expandirse en territorios tales como las llanuras aluviales de la Mesopotamia, Transcaucasia y Transcáspica por un lado y en dirección al Sudeste de Europa.

La civilización urbana, durante mucho tiempo considerada invención de la Mesopotamia, tuvo sus predecesores en casas de campo como Jericó o Catal Huyuk, en la Palestina y en Anatolia. Hoy también sabemos alguna cosa más de gran importancia para el desarrollo original de nuestra evolución cultural, cual sea, que en todos esos lugares donde hubo los primeros adventos significativos de nuestra tecnología material y social – para usar la frase que Merlín Stone inmortalizó como título de un libro- Dios era Mujer. (Eisler R., él cáliz y la espada, pp. 16-19)

2.4 Europa antigua

“Los Habitantes del Sudeste de Europa hace siete mil años difícilmente serian aldeanos primitivos, a lo largo de dos milenios de estabilidad agrícola, su bienestar material prosperó continuamente con la explotación cada vez más eficiente de los valles fértiles de los ríos.

La tecnología de la cerámica y trabajos en hueso y piedra se desarrollaron y la metalurgia del cobre fue introducida en Europa centro-oriental alrededor de 5,500 A.C.

En el cementerio de Vinca, con 53 túmulos, apenas se percibe alguna diferencia en riqueza de equipamiento entre túmulos masculinos y femeninos, en lo que se refiere al papel de las mujeres en la sociedad, indicios en Vinca

sugieren una sociedad igualitaria y claramente no-patriarcal. En suma como en Catal Huyuk, evidencias muestran una sociedad de modo general no estratificada y básicamente igualitaria, sin distinciones destacadas con base en clase social o sexo". En estas ciudades no hay señales de desigualdad sexual.

"En los modelos de santuarios caseros y templos, y en los restos actuales de templos, las mujeres son mostradas supervisando la preparación y realización de rituales dedicados a los varios aspectos y funciones de la Diosa. Las creaciones más sofisticadas de Europa antigua –los floreros, esculturas, etc. Más refinados conservados hasta hoy- eran tarea de mujeres.

Hay notables semejanzas entre los símbolos e imágenes asociados en varios locales al culto a la Diosa, en sus varios aspectos de madre, ancestral o creadora, y virgen o doncella. Una posible explicación para esta notable unidad religiosa podría residir en el hecho de, al parecer, la Diosa haber sido originalmente adorada en todas las antiguas sociedades agrícolas. Encontramos evidencias de deificación de la hembra – la cual en su característica biológica da a luz y proporciona nutrición, así como la tierra- en los tres principales centros en donde se originó la agricultura: Asia menor y sudeste de Europa, Tailandia al sudeste de Asia y posteriormente América Central. En muchas de las primeras historias de la creación conocidas en los más diferentes puntos del mundo, encontramos a la Diosa-Madre como fuente de toda la existencia". (Eisler R., El cáliz y la espada, pp. 20-25)

2.5 Creta

“La Historia de la civilización de Creta comienza alrededor de 6,000 A.C., cuando una pequeña colonia de inmigrantes, probablemente de Anatolia, llegó por primera vez al litoral de la isla. Fueron ellos los que trajeron a la Diosa, así como una tecnología agraria que clasifica estos primeros colonizadores como neolíticos.

Aproximadamente 2,000 A.C., Creta entró en lo que los arqueólogos denominan el periodo medio o palaciano antigua. Este período ya estaba bien dentro de la Edad del Bronce, período este en que el resto del mundo civilizado de entonces, la Diosa estaba siendo gradualmente sustituida por los dioses guerreros masculinos.

Ella aún era venerada –como Hathor e Isis en Egipto, Astarté o Ishtar en Babilonia, o Arina la diosa del Sol en Anatolia. Pero ahora no pasaba de ser una deidad secundaria, descrita como la consorte o madre los dioses masculinos, aquél era un mundo donde cada vez más el poder de las mujeres se hallaba también en declive, un mundo donde la dominación masculina y las guerras de conquista y contra-conquista pasaban a ser la norma en todas partes.

En la isla de Creta, donde la Diosa aún era suprema, no había señales de guerra; la economía prosperaba y las artes florecían. En el siglo XV A.C., Creta cayó en manos de los Aqueos.

En las imágenes del famoso sarcófago Hagia Triada del siglo XV A.C., aun indiscutiblemente cretense, aún es la Diosa quien comanda la carroza en forma de grifo, llevando al hombre muerto para su nueva vida. Y aún son las sacerdotisas de la Diosa, y no los sacerdotes, quienes representan el papel céntrico en los rituales.

La historiadora Jacquetta Hawkes observó: “Si esto aún era verdad el siglo XV, su prevalencia en tiempos anteriores debía ser igualmente correcta”, en el gran palacio de Cnossos era una mujer – La Diosa -, sus altas sacerdotisas o tal vez, como cree Hawkes, la reina cretenses –quien estaba al centro- la figura suprema.” (Eisler R., el cáliz y la espada, pp. 30-37).

2.6 El cambio impuesto

“Aproximadamente 5,000 Años A.C., comenzamos a encontrar evidencias de lo que Mellaart denomina un patrón de ruptura en las antiguas culturas neolíticas. Se encuentran evidencias de invasiones, catástrofes naturales, o ambas, causando destrucción y trastorno en gran escala. En diversas áreas, las antiguas tradiciones de cerámica desaparecen. Poco a poco, en una gradual devastación, se establece un período de regresión y estancamiento, durante ese tiempo de caos creciente, cesa el desarrollo de la civilización, serán necesarios otros dos mil años antes que surjan las civilizaciones de sumeria y Egipto. En Europa antigua, la ruptura física y cultural de las sociedades neolíticas adoradoras de la Diosa también parece iniciarse en el quinto milenio A.C...”

Hoy es posible trazar las varias ondas migratorias de los pastores de la estepa o pueblo kurgo, los cuales barrieron Europa prehistórica. Los kurgos consistían en lo que los estudiosos denominan indo-europeos o grupo de lenguaje ario. Ellos no eran los europeos originales, pues cayeron como un enjambre sobre aquel continente, provenientes del Nordeste Asiático y europeo.

Tampoco eran hindúes, pues había otro pueblo los Dravídicos, que habitaban la India, antes de que los invasores arios los conquistaran. Gobernados por poderosos sacerdotes y guerreros, ellos trajeron consigo sus

dioses masculinos de la guerra y las montañas; gradualmente impusieron sus ideologías y modos de vida sobre las tierras y pueblos que conquistaron. Hubo también otros invasores nómadas, los más famosos fueron un pueblo semita denominado por nosotros hebreos, provenientes del desierto del sur, el cual invadió Canaán (posteriormente llamada Palestina por los filisteos, uno de los pueblos que vivieron en la región). Los preceptos morales que asociamos tanto al judaísmo como al cristianismo y el énfasis en la paz en muchas iglesias y sinagogas modernas obscurecen el hecho histórico de que originalmente esos primeros semitas eran un pueblo guerrero gobernado por un rango de sacerdotes-guerreros (la tribu levita de Moisés, Abraham y Josué). A semejanza de los indoeuropeos, ellos también trajeron un dios de la guerra y de las montañas, violento y colérico (Jehová o Jhavé), y a los pocos años según la Biblia, ellos también impusieron mucho de su ideología y modo de vida a los pueblos de las tierras por ellos conquistadas.

Todos ellos tenían en común, un modelo dominador de organización social, un sistema social en el cual la dominación y la violencia masculina y una estructura social en general jerárquica y autoritaria. Otro punto en común era, en contraste con las sociedades que establecieron los cimientos de la civilización occidental, el modo característico como adquirían riqueza material, no desarrollando tecnologías de producción, sino a través de tecnologías cada vez más eficaces de destrucción.

Engels en su obra clásica: Origen de la familia, de la Propiedad Privada y del Estado, fue uno de los primeros en relacionar el surgimiento de jerarquías y estratificación social basadas en la propiedad privada y la dominación masculina sobre las mujeres. Después Engels estableció la conexión entre el cambio del matriarcado para el patriarcado con el desarrollo de la metalurgia del cobre y del bronce. Engels denominó “la derrota histórica mundial del sexo

femenino” al uso de los metales en el desarrollo de tecnologías cada vez más eficaces de destrucción.”

“El surgimiento de armas de bronce –dagas y alabardas- , juntamente con hachas de bronce finos y afilados, así como mazas y mallas de piedra semipreciosas y cabezas de flecha de sílex, coincide con las rutas de dispersión del pueblo kurgo”. (Eisler R., El cáliz y la espada, pp. 38-40)

2.7 Giro dramático en la evolución cultural

“De forma alguna lo anterior significa que el radical cambio en la evolución cultural de la sociedad occidental no sucedió como consecuencia de las guerras de conquista. Sin embargo parece haber pocas dudas de que desde el principio la guerra fue un instrumento esencial en la sustitución del modelo de asociación por el modelo dominador. Aunque el cambio de modelo asociación por el de dominación en la organización social fue gradual.

En la esencia del sistema de los invasores, había la importancia “del poder que toma la vida, en vez de darla. Ese poder era simbolizado por la Espada “masculina”, la cual revelan los entalles rupestres kurgos primitivos, que esos invasores indo-europeos literalmente adoraban.

En su sociedad dominadora, gobernadas por dioses –y hombres- de guerra, ese era el poder supremo. Con la aparición de esos invasores en los horizontes prehistóricos –y no, como a veces se afirma con el hecho de que ellos descubren que también representaban un papel en la procreación- la Diosa y las mujeres fueron reducidas a consortes o concubinas de los hombres. Gradualmente la dominación masculina, la guerra y la esclavitud de mujeres y de los hombres más débiles, más “afeminados”, se hicieron la norma.

Las antiguas culturas europea y kurga eran la antítesis una de la otra. Los europeos antiguos eran horticultores sedentarios propensos a vivir en grandes comunas bien planeadas. La ausencia de fortificaciones y armas atestigua la coexistencia pacífica de esa civilización igualitaria que probablemente era matrilinear y matrilocal. El sistema kurgo se componía de unidades patrilineales, socialmente estratificadas, pastores, que vivían en pequeñas aldeas o colonias, mientras sus animales pacían en vastas áreas.

Una economía basada en la agricultura y la otra en la creación de animales y en el pastoreo produjeron dos ideologías contrastantes. El sistema de creencias de Europa antigua se concentraba en el ciclo de nacimiento, muerte y regeneración agrícola, personificado por el principio femenino, la Madre Creadora.

La ideología kurga, como es conocida por la mitología indo-europea comparativa, exaltaba dioses guerreros viriles y heroicos provenientes del cielo brillante.” (Eisler R., El cáliz y la espada, pp. 42-45).

“Indicios de esa ideología (kurga) son encontrados en relatos del Antiguo Testamento, varios milenios después, cuando las tribus hebraicas nómadas invadieron Canaán. En Números 31: 32-35, por ejemplo leemos que entre los expolios de la guerra tomados por los invasores en su batalla contra los madianitas, había, en este orden, ovejas, ganado, asnos y 32,000 mujeres jóvenes que no habían tenido relaciones con un hombre. La violenta reducción de las mujeres, así como de su prole femenina y masculina, a la condición de “simples posesiones masculinas” también es documentada en las prácticas funerarias kurgas.

Por primera vez en los túmulos europeos, encontramos junto con un esqueleto masculino excepcionalmente alto y largo, los esqueletos de mujeres sacrificadas –esposas, concubinas o esclavas de los hombres que murieron-.

Tal práctica –la inmolación de viudas continuó hasta el siglo XX.” (Eisler R., El cáliz y la espada, p.47).

“Tradiciones milenarias fueron mutiladas, ciudades y aldeas desintegradas, cerámicas magníficamente pintadas desaparecieron, así como santuarios, frescos, esculturas, símbolos y manuscritos. Al mismo tiempo surge una nueva arma de guerra, el hombre armado sobre un caballo –que en ésta época debe haber causado el impacto de un tanque o un avión entre los primitivos de nuestros tiempo.

En el rastro de cada nueva onda de invasiones, no ocurre solo la devastación física, sino también el empobrecimiento cultural” (Eisler R., el cáliz y la espada, pp.38-45).

2.8 Situación actual

El magnífico libro de Riane Eisler, nos ha dado una panorámica histórica de los orígenes de la ahora llamada “desigualdad de género”. El brutal y violento desalojo de la mujer, del papel predominante e igualitario en el ámbito religioso y social que desempeñaba en las primeras sociedades, hace ya miles de años, y la sumisión obligada que le impone el paradigma masculino imperante; origina la poco cambiada actual situación femenina.

Desde mi punto de algunas religiones, imponen el más pesado tributo y sometimiento; algunos ejemplos:

- ❖ En el Museo Memoria y Tolerancia de la Cd. de México, existe actualmente un mural con la leyenda “130 millones de mujeres han sufrido la infibulación a través de la historia”, omite decir que son mujeres musulmanas, y que tal práctica, brutal es originada en una errónea interpretación del Corán; y que actualmente muchas de dichas operaciones se llevan a cabo en Europa.

- ❖ En el curso de la actual guerra en Siria e Irak, cuando las fuerzas musulmanas fundamentalistas, conquistan alguna ciudad, donde por miles de años han convivido diferentes religiones, proceden al asesinato sistemático de pobladores, y a la violación y secuestro de mujeres y niñas con diferente religión a la suya, es decir llevan a cabo una “limpieza religiosa”, lo mismo aconteció en la antigua Yugoslavia en sentido inverso, es decir los Serbios Católicos Ortodoxos masacraron a los musulmanes, en un intento por desaparecerlos.
- ❖ En la actual China, el asesinato pre y post natal de niñas dada la “política oficial de un solo hijo”, y la tradicional preferencia por los varones basada en el Confucionismo, ha ocasionado un déficit de 20´000,000 de mujeres, por lo que existen zonas donde los hombres sobre todo los de bajos recursos no podrán casarse nunca. Esta situación en diferente escala, existe también en la India, Paquistán, Bangladesh y otros países del Cercano, Medio y Lejano Oriente y norte de África.

La situación de muchas mujeres, bajo las diferentes religiones actuales – resultado del vigente paradigma masculino- en el mundo conlleva de una u otra manera, la sumisión al patrón patriarcal.

“Las mujeres -que como grupo son físicamente menores y más débiles que los hombres, y más identificadas con la antigua visión de poder simbolizada por el cáliz que da y mantiene la vida- van siendo gradualmente reducidas a la condición que deberán mantener de ahora en adelante: tecnologías de producción y reproducción controladas por el hombre”

“Al mismo tiempo, la propia Diosa poco a poco se hace simplemente la esposa o consorte de deidades masculinas.” (Eisler R., El cáliz y la espada, pp. 44-45).

Capítulo 3

3.1 La mujer, el género discriminado

*“Es mejor ser hombre, que mujer, porque hasta el
Hombre más miserable, tiene una mujer a quien mandar”
(Isabel Allende, Frases)*

La frase de Isabel Allende muestra contundentemente la situación actual de miles, millones de mujeres, que cambiarían de puesto con un hombre, si esto fuese posible, porque ello traería un cambio inmediato y radical a su situación.

En este momento, incontables mujeres, en muchas partes del planeta, sufren hambre, agresiones, maltrato, discriminación, violaciones, secuestro, violencia sexual, heridas, etc.; solo porque el hecho de ser mujeres, las hace inferiores, menos importantes, desechables, a los ojos de quienes toman decisiones que les afectan y rigen sus vidas.

Vimos en el capítulo pasado, como en la historia aparece la mención de una época dorada, donde el matriarcado era la norma, al menos en algunas partes del planeta, y ello no implicaba la subordinación o dominación del hombre; vimos también como la llegada paulatina de la agricultura, de la técnica de los metales, y de la irrupción en las zonas agrícolas de los nómadas pastores del Norte con sus armas de bronce, sus caballos y sus dioses masculinos guerreros, desplazaron a la “Diosa” y a lo femenino y sojuzgaron a la mujer.

La violencia masculina en contra de la mujer, tiene en lo anterior su origen, y ocasiona lo que actualmente llamamos “desigualdad de género”.

Poco ha cambiado, la situación, diferentes culturas, religiones, estructuras sociales, ideologías, etc., han existido en una espiral evolucionaria desde entonces, pero fundamentalmente subsiste el paradigma masculino. Básicamente un gran número de mujeres siguen sojuzgadas por hombre.

Las Leyes Políticas, las Normas Religiosas, las estructuras raciales, las costumbres regionales y familiares; todas, establecen que deberían aprender, como deberían vivir, a que deberían dedicarse, incluso como deberían comportarse, pensar y expresarse. *La realidad, generalmente inconsciente para estas mujeres es dolorosa, comparada con la suerte del hombre...*

Dado que las mujeres representan aproximadamente el 50% de la población mundial, lo anterior significa que la mitad de la Humanidad, pareciera estar sojuzgada a la otra mitad.

Es entonces inconmensurable la cantidad de dolor que viven dichas mujeres, si a ello agregamos que en la cultura occidental, donde las mujeres tienen mejor suerte “relativamente”, existe el maltrato y la discriminación familiar, doméstica, de pareja, laboral “etc.”

Esta situación crea en la vida de algunas mujeres, una predisposición para vivir continuamente en estado de duelo silencioso, ya sea como resultado de los efectos de la convivencia social, de la interacción de pareja, o al tomar consciencia creciente de su situación de condición de mujer.

Lo anterior, constituye un estado que podríamos catalogar de *Pérdida Continua*, campo donde considero debe actuar la Tanatología, como disciplina orientada a tratar estos estados físico-emocionales de duelo.

3.2 Discriminación y violencia contra las mujeres

La discriminación y la violencia han afectado históricamente a las mujeres contribuyendo a su opresión. Una definición de estos fenómenos no puede llevarse a cabo sin hacer mención al concepto de género. Pues este aporta elementos útiles para la comprensión del origen y las causas que apoyan la discriminación y violencia contra las mujeres. (Catarina .udlap.mx)

En Palabras de Marta Lamas “el género es una construcción simbólica, establecida sobre los datos biológicos de la diferencia sexual”. Esta construcción simbólica es a su vez una construcción social por medio de la cual a los individuos se les atribuyen desde su nacimiento características, valores, capacidades, actividades y roles específicos en función de su sexo. En ése sentido el género también puede ser entendido en palabras de Judith Butler como “un estilo de vivir el cuerpo en el mundo”. Esta vivencia del cuerpo en el mundo también se forma en el inconsciente de los individuos, cada cual internaliza de forma diferente los contenidos de género asignados cultural y socialmente, esto se hace de manera individual y también por la interacción social. (Marta Lamas, el género: la construcción cultural de la diferencia sexual).

De igual manera por medio de la cultura, las sociedades y las instituciones imponen sobre los cuerpos sexuados lo que Marcela Lagarde denomina como “deberes y prohibiciones de género”, es decir, los comportamientos esperados y las normas a seguir dentro de la sociedad. (Lagarde M.: Metodología para los estudios de género, Instituto de Investigaciones Económicas, UNAM, p. 59).

Por medio del género se construye y define culturalmente lo que es masculino y lo que es femenino. La construcción de los sujetos como hombres y como mujeres se apoya en las cosmovisiones, mito y tradiciones presentes

en cada cultura Según el mito dominante en nuestra cultura el cual se desprende del patriarcado, definido como “aquel orden social genérico de poder, basado en un modo de dominación cuyo paradigma es el hombre. Este orden asegura la supremacía de los hombres y de lo masculino sobre la inferiorización previa de las mujeres y de lo femenino” (Lagarde M., (1996) género y feminismo, desarrollo humano y democracia, Edit. Horas y Horas, p. 52).

“Todo lo que somos hombres y mujeres tiene un origen sexual. Desde esta concepción se considera que las mujeres son meramente sexualidad y que existe una “naturaleza femenina” que justifica la posición de subordinación de las mujeres.

Es entonces que la sexualidad femenina es la causa de la condición económica, política, jurídica, laboral, familiar, etc. Que ocupan las mujeres en la sociedad. Las mujeres vienen al mundo para constituirse en lo que Marcela Lagarde denomina “seres-para-otros”, entonces el sentido de su existencia se encuentra asentado en los demás y esto las convierte en dependientes y a (su vez permite que el orden patriarcal se recree y se legitime”. (Lagarde M., Género y Feminismo, p. 52).

“Asimismo en este planteamiento, los hombres son por su parte definidos desde la concepción patriarcal como aquellos que trascienden a su sexualidad, y la hacerlo, se constituyen en sujetos. Así pues los hombres al no estar definidos solamente por la sexualidad se destacan en el mundo por sus creaciones, es decir, ellos crean la cultura, la historia y además poseen la verdad, la razón y el poder lo cual los convierte en dueños y dentro del mundo y por ende, de las mujeres. En contraposición a las mujeres los hombres son “seres-para-si-en-el-mundo”. (Lagarde M., ibíd.).

“El sistema de género heredado del orden patriarcal se construye a través de la jerarquización basada en la diferencia sexual: “es un sistema binario que opone el hombre a la mujer, lo masculino a lo femenino y esto no en un plan de igualdad sino en un orden jerárquico” (Conway, Jill, (1996) El concepto del género, citado por Marta Lamas).

“Por eso desde la concepción patriarcal del mundo los hombres tienen asegurado el dominio, mientras las mujeres el cautiverio. Al asociar a las mujeres con la sexualidad se les asignan como único fin de sus vidas las actividades de la reproducción y el cuidado del hogar y la familia mientras que los hombres, al asociarlos con la cultura y la creación se les asignan las actividades de producción, esto a su vez se materializa desde la división sexual del trabajo que tiene como consecuencia la separación de los ámbitos en público y privado.” (Sanday Peggy, Female power and male dominance: on the origins of sexual inequality, Cambridge University Press, p. 76).

Los hombres se ocupan de actividades trascendentes, las mujeres se ocupan de actividades inmanentes, ambas actividades son esenciales, sin embargo la de los hombres es superior a la de las mujeres. Este tipo de creencias basadas en los estereotipos de género se pueden observar a lo largo de la historia:

- *Los antiguos griegos consideraban a la mujer un ser inferior cuyas funciones se reducían a ser madre, criar los hijos y hacer labores domésticas. Aristóteles concebía al mundo como una estructura organizada jerárquicamente en donde “la naturaleza teniendo en cuenta la necesidad de la conservación, ha creado a unos seres para mandar y otros para obedecer...ha querido que el ser dotado de razón mande como dueño...el macho es superior a la hembra por naturaleza; por eso*

uno manda y la otra obedece, este principio de necesidad se extiende a todo el género humano. (Catarina.udlap.mx)

“Dos milenios después con la llegada de la Ilustración Y el “Contractualismo” la idea de las jerarquías “naturales” planteadas desde la Grecia Antigua parecían tambalearse con la nueva noción de que todos los individuos eran libres e iguales por naturaleza por estar dotados de razón. Sin embargo esta igualdad es exclusiva para aquellos considerados sujetos de derechos y potenciales ciudadanos, es decir, quienes se desempeñan en el ámbito público, los hombres, en tanto son ellos quienes establecen de manera racional el contrato social que da origen al estado civil. La discriminación contra la mujer queda definida como: “toda distinción, exclusión o restricción basada en el sexo que tenga por objeto o resultado menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio por la mujer, independientemente de su estado civil, sobre la base de la igualdad del hombre y la mujer, de los derechos humanos y las libertades fundamentales en las esferas política, social, familiar, laboral....” (Pérez Contreras María de Monserrat, Discriminación de la Mujer trabajadora. Fundamentos para la Regulación del Hostigamiento Sexual Laboral en México, Edit. Porrúa, p. 42).

“La violencia de género es “el ejercicio de la violencia que refleja el poder entre Hombres y mujeres. Implica promover y validar la creencia de que una u otro es más que su contraparte; que hay un “arriba” y un “abajo” reales o simbólicos. La violencia de género en tanto expresión de la relación de desigualdad entre hombres y mujeres tiene en su base la discriminación”. (Ceballos Morales, Mary Elsa, Que no te pisen la sombra, violencia sexual y de género, Xochiquetzal centro de Estudios Sociales, p. 4).

“La manifestación más frecuente de la violencia de género es aquella perpetrada de hombres hacia mujeres. De ahí que el concepto de violencia contra las mujeres sea entendida como: “cualquier acción o conducta basada en su género, que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a la mujer , así como las amenazas de tales actos, la coerción, la privación arbitraria de la libertad tanto en el ámbito público como en el privado.” (United Nations Organization (2005), (Violence against Women).

De acuerdo con el artículo 2 de la Declaración sobre la Eliminación de la Violencia Contra la Mujer, abarca los siguientes actos:

- *La violencia física, sexual y psicológica que se produzca en la familia (malos tratos, abuso sexual, violación por el marido, los actos de violencia perpetrados por otros miembros de la familia, explotación).*
- *La violencia física, sexual y psicológica perpetrada dentro de la comunidad en general (violación, abuso sexual, acoso en el trabajo, instituciones educacionales y en otros lugares trata de mujeres, prostitución forzada).*
- *La violencia física, sexual y psicológica perpetrada o tolerada por el Estado dondequiera que ocurra. (Nieves R., Violencia de género. Un Problema de Derechos Humanos, Naciones Unidas, Serie Mujer y Desarrollo, p. 13).*

“La violencia y la discriminación contra las mujeres son también un problema de grandes dimensiones porque además de los daños y el costo social que genera atenta contra su condición de sujetos en tanto “las vuelve vulnerables, temerosas y las hace sentirse indignas ante sí mismas y ante los demás”. (Duarte Sánchez Patricia, Violencia contra la mujer, obstáculo para el Desarrollo y la Democracia, UAM. p. 193).

De igual manera atenta contra su identidad puesto que refuerza y reproduce la subordinación de las mujeres. Es además una transgresión a sus Derechos Humanos. La violencia contra las mujeres pone especialmente en riesgo su derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad personal. Por lo anterior, constituye “una de las formas más recurrentes, arraigada y naturalizada de la desigualdad de género”. De ahí su inseparable relación. (Sánchez D., p., ibíd.)

3.3 Aspectos de la violencia y discriminación contra las mujeres

“Los ideales de alcanzar la equidad y la justicia social entre hombres y mujeres aún no son del todo posibles ya que las mujeres siguen experimentando discriminación, violencia y opresión solo que son la globalización ésta presenta nuevas formas” (Guzmán V., Las relaciones de género en un mundo global, CEPAL/CELAC)

- *Discriminación Laboral: la discriminación sigue presente ya que muchas mujeres trabajadoras aún continúan enfrentando discriminación en cuanto al salario que perciben que en muchos casos es menor al de los hombres aun cuando realicen el mismo trabajo. Las mujeres también enfrentan discriminación en cuanto a los criterios de contratación y a ciertas prestaciones como por ejemplo en caso de embarazo ya que siguen siendo una causa de despido y sin posibilidad de recontratación a pesar de que en muchos países ya existan leyes que impidan estas prácticas. (Guzmán V., ibíd.)*
- *Feminización de la Pobreza: Según datos del Centro de Información de las Naciones Unidas para México, Cuba y República Dominicana hasta el 2004 las mujeres sostenían una cuarta parte de los hogares*

en el mundo; el 35% de estos hogares localizados en la región de América Latina y el Caribe. En México según datos del 2001 el 25% de los hogares eran jefaturados por mujeres. Sin embargo a pesar de su papel como cabezas del hogar actualmente en el mundo la feminización de la pobreza, sigue en aumento, pues las estadísticas hablan de que “las mujeres son el 60% de los pobres en el mundo” (Arocha Domínguez, Magalys, La Mujer como objeto y sujeto de violencia. Apuntes para una reflexión, Federación de Mujeres Cubanas, UNICEF p. 10)

- *“Violencia: diversos estudios de la ONU alrededor del mundo sugieren que una de cada tres mujeres en el mundo sufre algún tipo de violencia y en la mayoría de los casos esta es perpetrada por alguien conocido. Respecto a la violencia sexual se estima que una de cada cinco mujeres ha sufrido violencia sexual en su vida; de acuerdo con datos de Amnistía Internacional hay países donde se observan muy altas cifras de violencia sexual como en EE.UU., donde un mujer es atacada sexualmente cada 90 segundos y en Francia 25,000 mujeres al año son víctimas de violencia sexual.*
- *VIH/SIDA: Hasta el 2003 el 51% de la población infectada por el VIH lo constituían mujeres. En regiones como el África Subsahariana las mujeres constituyen cerca del 60% de los enfermos de VIH, en América Latina el 25%, en América del Norte el 20%, en el Este de Asia- Pacífico el 35% y en Australia y Nueva Zelanda el 10%, “La situación muy parecida”. (Amnistía Internacional)*

<http://web.amnesty.org/library/Index/ENGACT770362004>).

Capítulo 4

Los Derechos de la Mujer

*La Mujer es un ave.....prisionera en la jaula del
Patriarcado
“Dzec”*

4.1 ¿Qué son los Derechos Humanos?

“Los Derechos Humanos son Atributos y Libertades que tienen todas las mujeres y los hombres, por el simple hecho de existir; los cuales son indispensables para una vida digna.

Sin embargo, dado que hombres y mujeres somos diferentes en términos biológicos y en necesidades, muchas veces estas diferencias se traducen en desigualdades sociales y en limitado acceso a los derechos humanos.

Por ello a lo largo de la historia, a las mujeres se les han negado estos derechos humanos fundamentales, colocándoles en situaciones de desventaja social. Las mujeres y los hombres son diferentes pero, esta diferencia no significa que las mujeres sean inferiores a los hombres. Las mujeres por el simple hecho de ser mujeres, han sido vulneradas, discriminadas, violentadas, y se les ha limitado su pleno ejercicio a los derechos humanos.
(INMUJERESDF).

4.2 Derechos Humanos de las Mujeres (INMUJERESDF)

Derecho a la educación:

- ❖ *Tienes derecho a recibir educación sin ser discriminado, por tu condición social, de clase u origen étnico.*
- ❖ *Que no te limiten, si quieres alcanzar altos niveles educativos.*

Derecho a la salud:

- ❖ *Tienes derecho a recibir un trato digno, con respeto y con calidad por parte del personal de los servicios médicos, a los que acudas, sean privados o públicos.*
- ❖ *Tiene derecho a recibir atención integral para aquellos padecimientos “propios de la condición de mujeres” como por ejemplo la depresión.*

Derechos sexuales y reproductivos:

- ❖ *Tienes derecho a recibir una educación sexual laica, objetiva, científica y veraz.*
- ❖ *Tienes derecho de ejercer tu sexualidad de forma libre pero informada.*
- ❖ *Tienes derecho de ejercer la maternidad sin presiones ni condicionamientos. Solamente tú decides si quieres o no, ser madre, el número de hijos y su espaciamiento.*
- ❖ *Tienes derecho de emplear el método anticonceptivo que tú elijas, sin la presión de su pareja.*
- ❖ *Tienes derecho a vivir libre de violencia sexual.*

Derecho a una vida libre de violencia:

- ❖ *Tienes derecho a vivir una vida libre de violencia en el ámbito familiar, educativo, laboral, comunitario e institucional.*

Derecho al trabajo:

- ❖ *Tienes derecho a recibir un salario justo e igual al de los hombres, por el mismo cargo o funciones.*
- ❖ *Tienes derecho a no ser despedida por estar embarazada o por vivir con VIH/SIDA.*
- ❖ *Tienes derecho a no ser discriminada por el simple hecho de ser mujer.*
- ❖ *Tienes derecho a negarte a realizarte el examen de gravidez para ser contratada.*

Derecho al desarrollo:

- ❖ *Tienes derecho a la propiedad y a la tenencia de la tierra. Puedes heredar y ser heredada.*
- ❖ *Tienes derecho a que se reconozca el trabajo doméstico como fuente importante de desarrollo familiar, social y comunitario.*

Derecho a la participación política:

- ❖ *Tienes derecho a participar en las políticas públicas y de toma de decisiones.*
- ❖ *Tienes derecho a tomar decisiones en condición de igualdad respecto a los hombres, en temas del ámbito público y privado.*
- ❖ *Tiene derecho de fomentar el liderazgo y participación comunitaria de las mujeres.*

Fuente: (INMUJERESDF)

Los temas que con más frecuencia se asocian con la noción de derechos de la mujer en el mundo, son entre otros:

- ❖ *derecho a la integridad y al control del propio cuerpo*
- ❖ *derecho al sufragio*

- ❖ *derecho a ocupar cargos públicos*
- ❖ *derecho al trabajo*
- ❖ *derecho a la remuneración justa e igualitaria.*
- ❖ *Derecho a poseer propiedades*
- ❖ *Derecho a la educación*
- ❖ *Derecho a servir en el ejército*
- ❖ *Derecho a firmar contratos legales*
- ❖ *Derechos matrimoniales y parentales.*

4.3 Situación de los Derechos Humanos de la mujer a través de la historia

China

El estatus de la mujer en la antigua China era bajo, debido sobre todo a la costumbre del “vendado de pies”. En el siglo XIX, alrededor de un 45% de las mujeres chinas tenían los pies vendados, y en las clases altas de se acercaba al 100%. En 1912 el gobierno chino ordenó que cesara el vendado de los pies, que implicaba la alteración de la estructura ósea para que el pie no creciera más de 10 cm. Estos pies deformados dificultaban el movimiento, limitando así considerablemente cualquier actividad a las mujeres.

Grecia

El estatus de las mujeres en la Antigua Grecia variaba de una ciudad estado a otra; En Delfos, Gortina, Tesalia, Megara y Esparta existen registros de mujeres propietarias de tierras, que en esa época era la forma más prestigiosa de propiedad privada.

En general, en la antigua Grecia, las mujeres no tenían la condición de sujeto legal, y se les consideraba parte del hogar (Oikos) cuya cabeza era un

hombre (Kyrios). Hasta el matrimonio, las mujeres estaban custodiadas por sus padres y otros parientes hombres. Una vez casadas, el esposo se convertía en su “kyrios”. Las mujeres no tenían permitido realizar procedimientos legales, de los que se encargaba su kyrios en su nombre. Las mujeres atenienses tenían un derecho de propiedad limitado, y por tanto no se les consideraba ciudadanas de pleno derecho. Ya que la ciudadanía y los derechos civiles y políticos estaban condicionados a las propiedades y al medio de vida. No obstante, las mujeres podían adquirir derechos de propiedad por donación, dote o herencia, aunque su kyrios podría disponer de dichas propiedades. Las mujeres atenienses podían firmar contratos con valor menor de un “medimnos de cebada”, lo que les permitía dedicarse al comercio minorista.

Por el contrario, las mujeres de Esparta disfrutaban de un estatus, poder y respeto desconocidos en el resto del mundo clásico. Aunque las espartanas estaban oficialmente excluidas de la vida militar y política, gozaban de alta consideración como madres de los guerreros espartanos. Cuando los hombres

Se dedicaban a actividades bélicas, las mujeres se responsabilizaban de dirigir las propiedades. Tras las largas guerras del siglo IV A.C., entre el 35 y el 40% de las tierras y propiedades de Esparta quedó en manos de mujeres. Las espartanas no solían casarse antes de los 20 años, y al contrario de las atenienses, que vestían con recato y rara vez salían de su casa, las espartanas utilizaban ropa corta y ligera, y se movían con toda libertad.

Platón afirmaba que la concesión de derechos políticos y civiles a las mujeres alteraría sustancialmente la naturaleza del hogar y de Estado. Aristóteles, discípulo de Platón, negaba que las mujeres fueran esclavas o pudieran considerarse una propiedad, alegando que “la naturaleza ha

distinguido entre la mujer y el esclavo”, pero opinaba que las esposas se podían comprar.

Por el contrario, los “estoicos”, defendían la igualdad entre los sexos, ya que según sus teorías, la desigualdad era contraria a las leyes de la naturaleza. Al hacerlo siguieron la filosofía de los “cínicos” que argumentaban que las mujeres y los hombres debían vestir igual y recibir la misma educación. También consideraban el matrimonio como una sociedad moral entre iguales, y no como una necesidad biológica o social. Los estoicos adoptaron las doctrinas de los cínicos y la añadieron a sus propias teorías sobre la naturaleza humana, dando a su defensa de la igualdad entre sexos, una sólida base filosófica.

(Fuente: Blundell, Sue, Women in Ancient Greece, volume 1995, 2ª. Parte. Harvard university press).

Roma Antigua

Fulvia, esposa de Marco Antonio, comandó tropas durante las guerras civiles romanas y fue la primera mujer cuya imagen apareció en monedas del Imperio.

Las mujeres libres de la antigua Roma eran ciudadanas romanas con privilegios y protecciones legales que no disfrutaban los no ciudadanos ni los esclavos. No obstante la sociedad romana era patriarcal, y a las mujeres no se les permitía votar, ocupar cargos públicos o servir en el ejército. Las mujeres de clase alta ejercían influencia política a través del matrimonio y la maternidad. Durante la República, la madre de los Gracos y la madre de Julio César fueron señaladas como mujeres ejemplares que potenciaron las carreras de sus hijos. Durante el período Imperial, las mujeres de la familia del Emperador podían adquirir un considerable poder político, y se les

representaba a menudo en el arte oficial y en las monedas. Pompeya Plotina ejerció influencia tanto en su marido, el emperador Trajano, como en su sucesor Adriano.

En el apogeo del Imperio siglos I y II, la situación legal de las hijas difería poco o nada de las de los hijos. Las hijas tenían los mismos derechos hereditarios que los hijos en casos de que el padre falleciera sin dejar testamento. En la época de Julio César, por ley una mujer seguía estando bajo la autoridad paterna incluso después de trasladarse a casa de su marido. El divorcio no estaba especialmente mal considerado, y tampoco el casarse rápidamente tras divorciarse o queda viuda. La ley Romana clásica prohibía que un marido maltratara a su esposa o la obligara a tener relaciones sexuales. El maltrato físico era causa suficiente de divorcio y otras acciones legales contra el marido.

Como legalmente seguían perteneciendo a su familia de nacimiento, las mujeres romanas mantenían su apellido durante toda su vida. Los hijos solían tomar el del padre, pero en el período imperial, en ocasiones tomar el de la madre o combinaban los dos.

Gracias a su situación legal de ciudadanas y el grado de emancipación del que disfrutaban, las mujeres podían poseer propiedades, firmar contratos y crear empresas. Algunas consiguieron y gestionaron considerables fortunas, y su nombre aparece en inscripciones por haber financiado importantes obras públicas.

(Fuente: (A. N. Sherwin –White, Roman Citizenship, Oxford Press, 1979) y (Bruce W. Frier y Thomas A. J. McGinn, a Casebook on Roman Family, Oxford Press University).

Augusto, el primer emperador romano apoyó su ascensión al poder absoluto en la restauración de la moral tradicional e intento regular con leyes

el comportamiento de las mujeres (Ley Julia). Se criminalizó el adulterio, que en la época republicana era un asunto limitado al ámbito familiar. Se establecía así una doble moral, una mujer solo podía tener sexo con su marido, mientras que los hombres no cometían adulterio si mantenían relaciones sexuales con prostitutas, esclavas o personas en situación marginal.

La mujer que alcanzo mayor prominencia en el mundo antiguo por sus conocimientos fue Hipatía de Alejandría, que impartía cursos avanzados hombres jóvenes y actuaba como consejera política del prefecto de Egipto.

La ley Romana reconocía la violación como delito en el que la víctima no tenía culpa alguna y la castigaba con pena de muerte. Según la Ley, el delito de violación solo podía cometerse contra un ciudadano. La violación de un esclavo solo se sancionaba como daño a una propiedad.

En la época de Constantino, el primer emperador cristiano, si un padre acusaba a un hombre de secuestrar a su hija, pero la hija había dado su consentimiento, se castigaba a la pareja con la hoguera. (Gardner L., Women in Roman Law and Society).

La mujer en El Corán y El Feminismo Islámico

El Corán, escrito por Mahoma, se convirtió en la guía de la comunidad islámica y modificó las costumbres existentes en la sociedad árabe. Del año 610 al 661, el Corán realizó reformas fundamentales en las costumbres reguladas por ley e introdujo derecho para las mujeres en cuestiones de matrimonio, divorcio y herencia. Al establecer que la esposa, y no su familia, recibiría la dote del marido, y podía administrarla por ser su propiedad privada. El Corán hizo a las mujeres parte legítima del contrato de matrimonio.

Aunque en las leyes costumbristas solo los descendientes masculinos heredaban, el Corán introdujo reglas de herencia que fijaban partes a repartir

entre legatarios designados: primero a la mujer de parentesco más cercano y después al hombre de parentesco más cercano.

La mejora general de la situación de las mujeres árabes, incluía la prohibición del infanticidio femenino, y reconocía a la mujer como persona de pleno derecho. En general, las mujeres adquirieron mayores derechos que en la época anterior. Y que en la Europa Medieval. En otras culturas, las mujeres no alcanzaron un estatus social similar hasta siglos después. (John Esposito con DeLong-Bas Natana J., Women in Muslim Family, Syracuse University).

La Edad Media

Según el Derecho de Inglaterra, que se desarrolló a partir del siglo XII, todas las posesiones que una mujer tuviera a su nombre en el momento del matrimonio pasaban a ser propiedad del marido.

Las mujeres francesas casadas sufrían restricciones a su capacidad legal que duraron hasta 1965.

A pesar de la relativa libertad que gozaban las mujeres anglosajonas, hasta mediados del siglo XIX, los escritores daban por hecho que el orden natural el Patriarcado y que siempre había existido. Esta percepción no se puso en duda hasta el siglo XVIII, cuando los misioneros jesuitas descubrieron linajes maternos en los pueblos nativos de Norteamérica. (Henry Sumner Maine, Ancient Law).

Europa de los siglos XVIII y XIX

Desde finales del siglo XVIII y a lo largo del XIX, los derechos como concepto y exigencia aumentaron su importancia política, social y filosófica en Europa. Surgieron movimientos que pedían Libertad de Culto, la Abolición de la Esclavitud, Derechos para las mujeres y para la gente sin propiedades y el Sufragio Universal. A finales del siglo XVIII, la cuestión de los derechos de la

mujer se convirtió en tema central de los debates políticos en Francia y Gran Bretaña.

Los esfuerzos de Dorothea Von Velen, amante de Juan Guillermo, elector del Palatinado, condujeron a la abolición de la “cobertura” –una doctrina legal por la que los derechos legales de las mujeres casadas pasaban al marido-, hecho que fue un ejemplo temprano de derechos femeninos. (John Langdom-Davies, Carlos; the bewitched Jonathan Cape).

En 1791, Olympe de Gouges, dramaturga y activista política francesa, publicó la Declaración de los Derechos de la Mujer y de la Ciudadana. Que tomaban como modelo la Declaración de los Derechos del Hombre y del Ciudadano de 1789. Su formulación es irónica, y expone el fracaso de la Revolución Francesa, tan dedicada al igualitarismo. En dicha declaración se puede leer: “esta revolución solo tendrá efecto cuando todas las mujeres sean totalmente conscientes de su deplorable situación, y de los derechos que han perdido en la sociedad”. De Gouges también destacó el hecho de que las leyes francesas castigaran a las mujeres igual que a los hombres, al tiempo que les negaban los mismos derechos. (Sweet William, Philosophical theory and the Universal Declaration of Human Rights).

Mary Wollstonecraft, filósofa y escritora británica, publicó en 1792, “Vindicación de los derechos de la mujer”, donde argumentaba que era la educación que se daba a las mujeres la que limitaba sus expectativas. Atacó la opresión por motivos de sexo, abogando por la igualdad en las oportunidades educativas y pidió justicia y “derecho a la humanidad” para todos. Wollstonecraft y sus contemporáneas británicas Damaris Cudworth y Catherine Macaulay reivindicaron los derechos relacionados con las mujeres, argumentando que deberían disfrutar de mayores oportunidades, ya que al

igual que los hombres, eran seres morales y racionales. (Sweet William, Philosophical theory and the Universal Declaration of Human Rights).

En el ensayo “The Subjection of Women”, publicado en 1869, el teórico de la política y filósofo inglés John Stuart Mill describió la situación de las mujeres en Gran Bretaña de esta forma:

“...Hay quien no cesa de repetir que la civilización y el cristianismo han reconocido a la mujer sus justos derechos. Por desgracia, no es verdad: la esposa es hoy realmente tan esclava de su marido, en los límites de la obligación legal, como los esclavos propiamente dichos de otras épocas.” (La Esclavitud Femenina, John Stuart Mill)

Millicent Fawcett y Emmeline Pankhurst, lideraron la campaña pública para el sufragio femenino, y en 1918 se aprobó una ley que permitió el voto a las mujeres mayores de 30 años. (Melanie Phillips, the Ascent of Woman: A History of the Suffragette Movement).

Naciones Unidas y Las Conferencias Mundiales sobre la mujer

En 1946, Naciones Unidas estableció la Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer. La sección sobre la situación de las mujeres, división de Derechos Humanos, Departamento de Asuntos Sociales en sus orígenes ahora forma parte del Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas (ECOSOC). Desde 1975, Naciones Unidas ha llevado a cabo una serie de conferencias sobre temas femeninos, comenzando con la Conferencia Mundial del Año Internacional de la Mujer en la Cd. de México.

Estas conferencias crearon un foro internacional para los derechos de la mujer, y además ilustraron las divisiones entre mujeres de distintas culturas y las dificultades de intentar aplicar los principios de forma universal.

Se han celebrado cuatro conferencias mundiales, la primera en Ciudad de México (1975), la segunda en Copenhague (1980), la tercera en Nairobi (1985) y la cuarta en Pekín (1995). En esta última se firmó la “Plataforma de acción”, por la que los firmantes se comprometen a perseguir la igualdad entre sexos y la potenciación de las mujeres.

En 2010, se fundó ONU Mujeres en la que la Asamblea General de las Naciones Unidas, fusionó la División para el desarrollo de la mujer, el Instituto Internacional de Investigación y Capacitación para la Promoción de la Mujer, la Oficina del Consejero Especial sobre temas de género y el Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer.

Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer (CETDDCM)

La Declaración Universal de los Derechos Humanos, aprobada en 1948, consagra la “igualdad de derechos entre hombres y mujeres” y trata tanto temas de igualdad como de justicia. En 1979, la Asamblea General de Naciones Unidas adoptó la Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer (CETFDICM) para la implementación legal de la Declaración sobre la Eliminación de la discriminación contra la Mujer. Descrita como Declaración Internacional de Derechos para la Mujeres, entró en vigor el 3 de septiembre de 1981. Los estados miembros de la ONU que no han ratificado esta convención son: Irán, Nauru, Palaos, Somalia, Sudán, Tonga y Estados Unidos. Niue y El Vaticano que no son miembros de la ONU, tampoco la han ratificado.

La convención define la discriminación contra las mujeres en los siguientes términos:

“Cualquier distinción, exclusión o restricción basada en el sexo que tenga por objeto o resultado menoscabar o anular el reconocimiento, disfrute o

ejercicio por parte de las mujeres, sea cual sea su estado civil, sobre la base de igualdad de mujeres y hombres, de los derechos humanos y de las libertades fundamentales en el ámbito político, económico, social, cultural, civil o cualquier otro”.

También establece el calendario de acciones para acabar con la discriminación por motivos de sexo, por lo que se pide a los estados que han ratificado la convención que aseguren la Igualdad de Sexos en su legislación nacional, rechacen cualquier enmienda discriminatoria a sus leyes y promulguen nuevas leyes que protejan a las mujeres de la discriminación.

También deben establecer tribunales e instituciones públicas que garanticen a las mujeres protección efectiva contra la discriminación que pudieran ejercer personas, organizaciones y empresas. (Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer, art. 2 e.)

Resolución 1325 del consejo de seguridad de las Naciones Unidas

El 31 de octubre de 2000, el Consejo de Seguridad de las Naciones Unidas aprobó por unanimidad la Resolución 1325, que exige a todos los estados miembros que respeten sin fisuras el Derecho Internacional Humanitario y la Legislación Internacional de Derechos Humanos aplicable a los derechos y la protección de mujeres y niñas durante y después de un conflicto armado.

Protocolo de Maputo

El Protocolo a la Carta Africana de Derechos Humanos y de los Pueblos, mejor conocido como el Protocolo de Maputo, fue adoptado por la Unión Africana el 11 de Julio de 2003 en su segunda cumbre celebrada en la capital de Mozambique. Después de ser ratificado por los 15 países miembros de la Unión, el protocolo entro en vigor el 25 de noviembre de 2005. El

protocolo garantiza plenos derechos a las mujeres, entre ellos el derecho a participar en los procesos políticos, a la igualdad social y política con los hombres, a controlar su salud reproductiva y a poner fin a la Mutilación Genital Femenina. (Folleto del Ministerio Federal de la Cooperación Económica de Alemania).

La violación y la agresión sexual son relaciones sexuales entre dos o más personas sin el consentimiento de una de ellas, y están generalmente catalogadas como delitos sexuales graves.

Cuando la violación y la explotación sexual se convierten en prácticas extendidas y sistemáticas, se reconocen como Crímenes de Lesa Humanidad y como crímenes de guerra. La violación también se considera hoy una forma de Genocidio cuando se comete con la intención de destruir, en parte o por completo a un determinado grupo étnico.

Capítulo 5

Panorama de la situación de la mujer en México

“La violencia contra las mujeres, no puede ser tolerada, en ninguna forma, en ningún contexto, en ninguna circunstancia, por ningún dirigente Político ni por ningún gobierno”

(Ban Ki-Moon

Secretario General de la ONU)

5.1 Legislación Actual Mexicana

Nuestro País, México, se destaca por tener una Legislación de Avanzada, comparada con otros países en desarrollo. Asimismo por participar y adherirse a la casi totalidad de Convenciones, Protocolos y Tratados Internacionales en todos los ámbitos.

No obstante, ello no ha coadyuvado a una real mejoría de la situación de la Mujer Mexicana, dado que subsisten los siguientes hechos:

- La ignorancia por parte de las mujeres de los derechos que las leyes les confieren por el solo hecho de ser mujer. Esto agravado por el escaso nivel educativo femenino en general.
- La poca eficacia y el poco empeño de las instituciones encargadas de hacer que las leyes se cumplan.
- La persistencia de actitudes masculinas discriminatorias y de menosprecio, agravada por tradiciones religiosas, familiares y sociales que perpetúan la situación de sojuzgamiento de muchas mujeres.

5.2 Una respuesta a la violencia contra las mujeres

“Violencia contra las Mujeres en México; Tendencias Actuales”

Marcos jurídicos nacionales e internacionales

- **CEDAW** Convención para la eliminación de todas las formas de discriminación contra las mujeres.
- **Recomendación General 19** del Comité de la CEDAW (Visibilizar para que los Estados puedan prevenir los actos de violencia en contra de la vida, la integridad, la libertad y los derecho de las mujeres).
- **Convención de Belém Do Pará.**
- Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer (CSW)
- **Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia de México.**

5.3 Convención BELEM DO PÁRA 1994

Artículo 1: *“Es cualquier acción o conducta, basada en su género, que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a la mujer, tanto en el ámbito público como en el privado. Incluye la violencia física, sexual y psicológica”.*

- **Violencia contra las mujeres.**

a).- *Que tenga lugar dentro de la familia o unidad doméstica o en cualquier otra relación interpersonal, ya sea que el agresor comparta o*

haya compartido el mismo domicilio que la mujer, y que comprende, entre otros: violación, maltrato y abuso sexual.

b).- que tenga lugar en la comunidad y sea perpetrada por cualquier persona y que comprende, entre otros, violación, abuso sexual, tortura, trata de personas, prostitución forzada, secuestro y acoso sexual en el lugar de trabajo, así como en instituciones educativas, establecimientos de salud o cualquier otro lugar, y

c).- que sea perpetrada o tolerada por el Estado o sus agentes, donde quiera que ocurra.

5.4 Ley General de Acceso de las mujeres a una Vida Libre de Violencia

Define como Violencia Feminicida a la forma extrema de violencia de género contra las mujeres, producto de la violación de sus derechos humanos, en los ámbitos público y privado, conformada por el conjunto de conductas misóginas que pueden conllevar impunidad social y del Estado y puede culminar en homicidio y otras formas de muerte violenta de mujeres.

Consecuencias de la Violencia Psicológica, física, institucional y sexual contra las Mujeres:

- **Resultados Fatales:**

Feminicidio

Suicidio

Sida

Mortalidad Materna

- **Resultados No Fatales:**

*Salud Física; Lesiones, Discapacidad, Síndromes de dolor crónico
Fibromialgia, Gastrointestinales.*

*Salud Sexual y Reproductiva: Fístula traumática, Embarazo no
Deseado, Complicaciones del embarazo, Abortos,
Problemas sexuales.*

*Salud Mental: Depresión, Trastornos alimentarios y de sueño,
Toma de riesgos sexuales, Abuso de sustancias y
Alcohol, Estrés post-traumático.*

(Fuente: Bott, Morrison and Ellsberg, 2005).

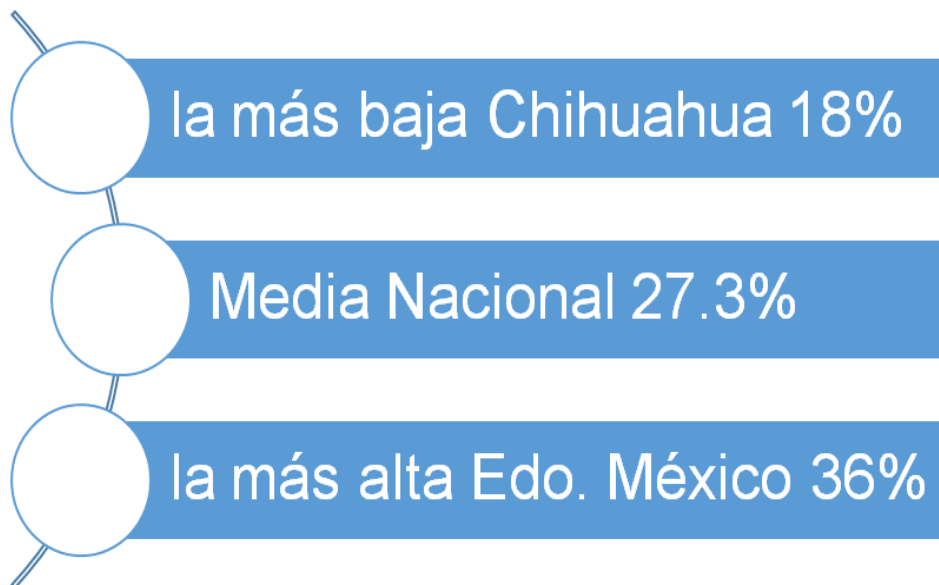
¿Cuándo debe buscar ayuda?

Aunado a la información anterior es muy importante considerar, que si se tienen los siguientes pensamientos se debe buscar ayuda:

- Intensos sentimientos de culpa
- Pensamiento de suicidio
- Desesperación extrema
- Inquietud o Depresión prolongada
- Síntomas físicos e ira prolongada
- Abuso de sustancias
- Dificultades continuadas de funcionamiento

5.5 Medir para visualizar y prevenir la violencia contra las mujeres en México y su acceso a la justicia

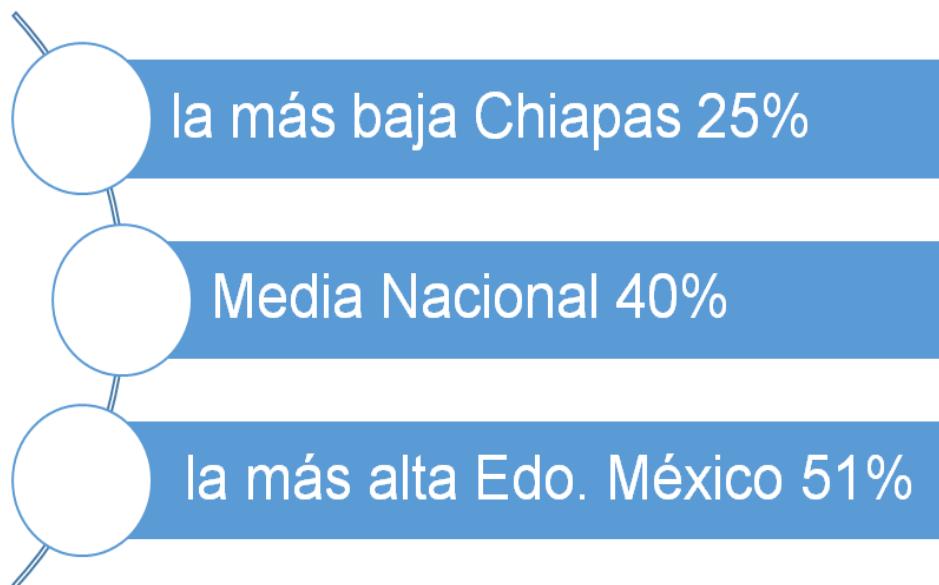
Prevalencia de violencia de pareja en el último año por entidad federativa:



- 27.3 % de las mujeres que sufrieron violencia durante el último año, tenían una relación de pareja con el agresor.
- 5.8 % de las mujeres sufrió violencia por parte de una persona con la que no tenía relación sentimental (familiares, compañeros de trabajo o escuela, superiores en el trabajo o en la escuela o desconocidos).

(Fuente: ONU Mujeres con base en la ENDIREH 2011).

Prevalencia de Violencia Total en el último año por Entidad Federativa.



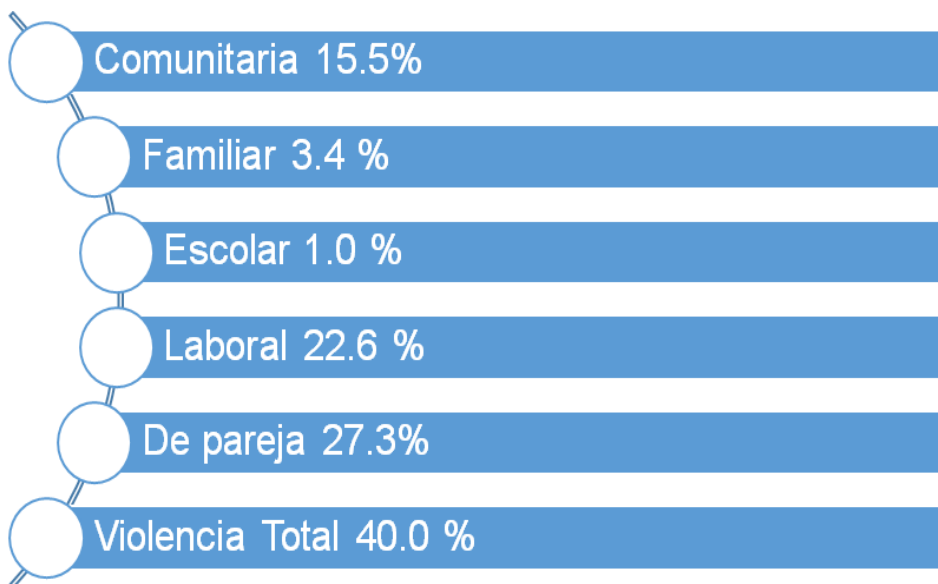
40% de las mujeres en México, ha vivido al menos un incidente de violencia de cualquier tipo y en cualquier ámbito durante el último año.

(Fuente: ONU Mujeres con base en la ENDIREH 2011).

Violencia contra las mujeres

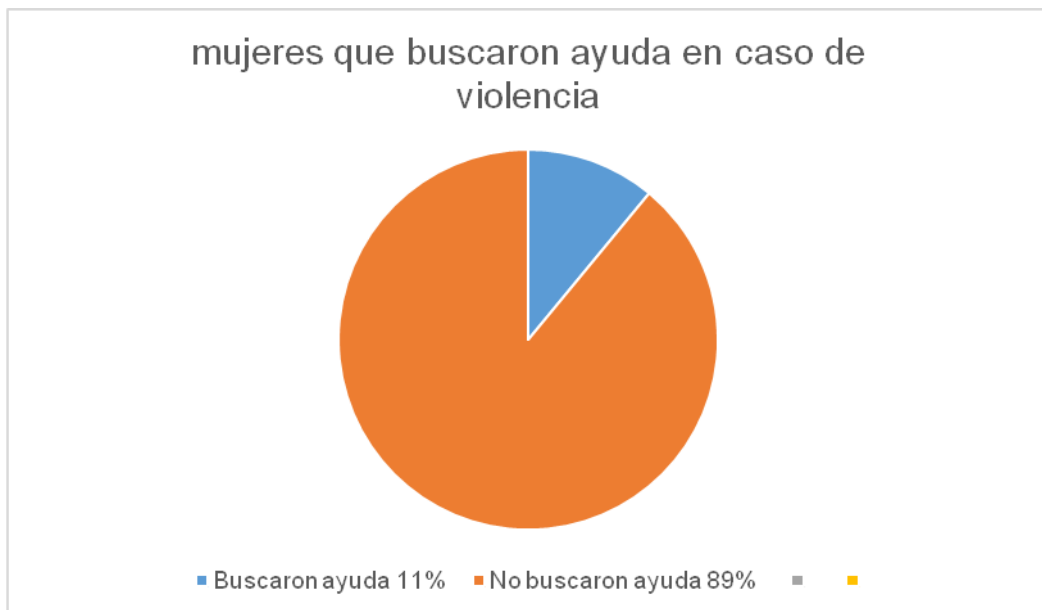
Ámbitos de ocurrencia

- 22.6% de las mujeres enfrentó violencia en su trabajo
- 15.5 % fue víctima de violencia comunitaria
- 3.4 % en el ámbito familiar
- 1.0% en la escuela



(Fuente: ONU Mujeres con base en la ENDIREH 2011).

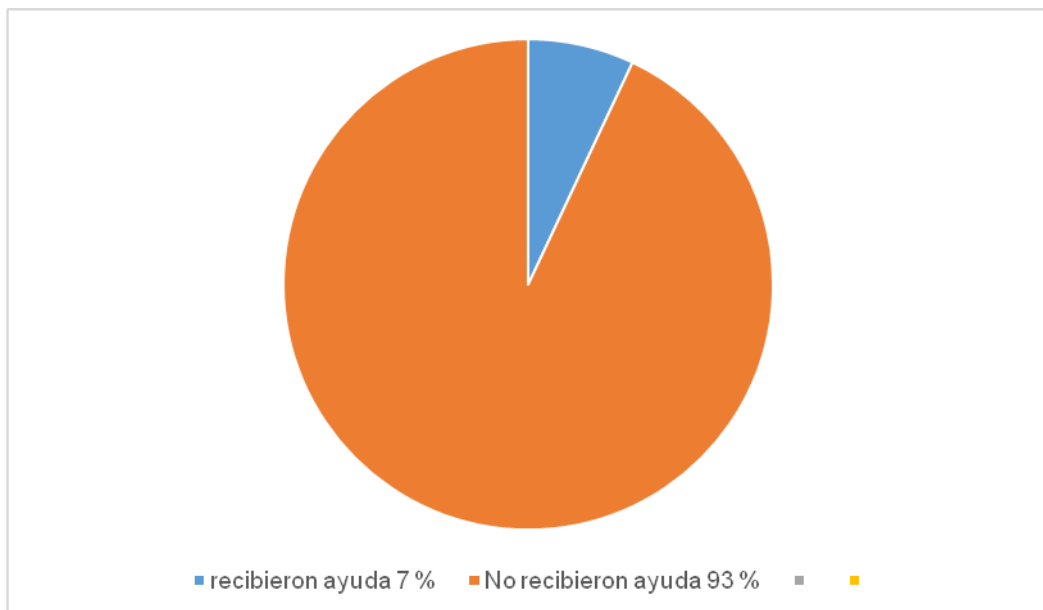
Durante el último año solo 1 de cada 10 mujeres solicitó ayuda a alguna institución cuando vivió violencia.



Las mujeres que deciden buscar ayuda:

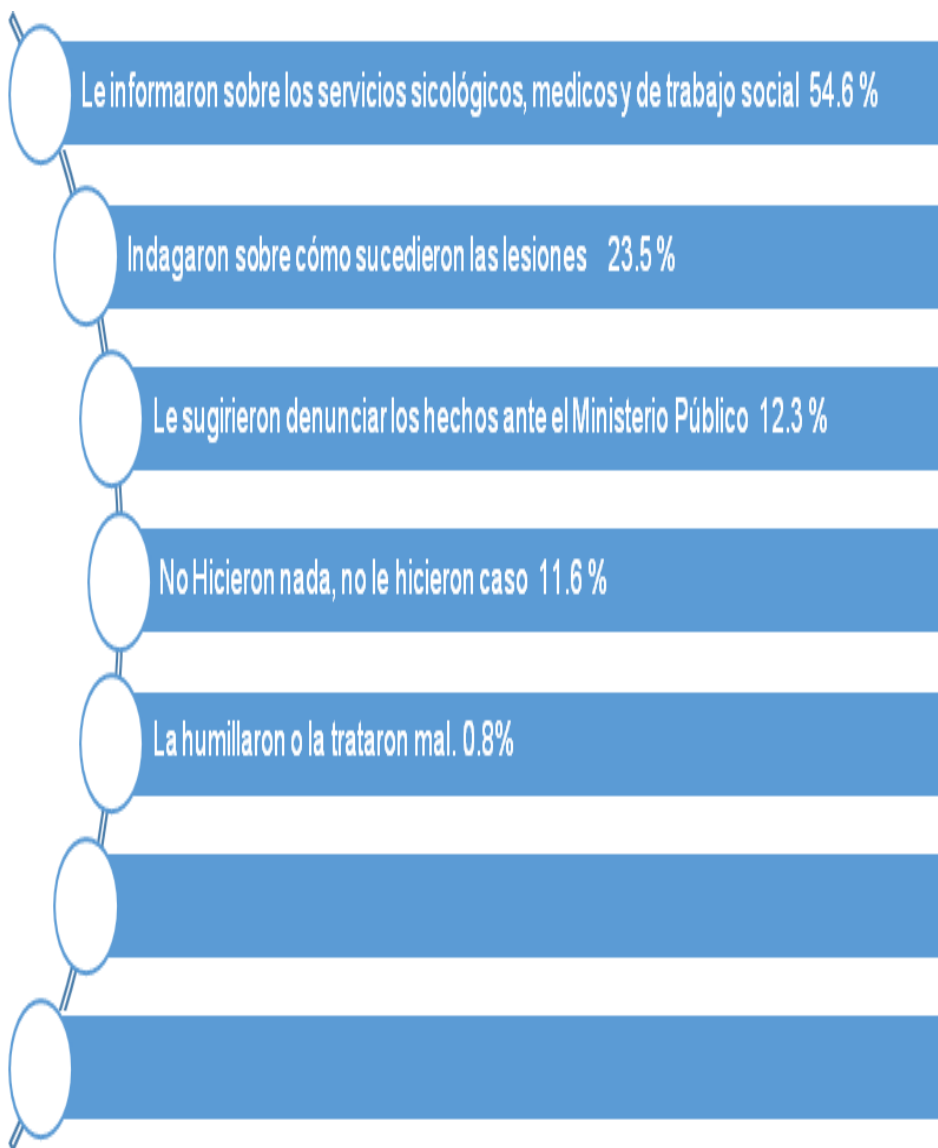
1.- Cuando una mujer decide solicitar ayuda ante una situación de violencia de pareja generalmente acude con una autoridad judicial (68.5 %) y en menor proporción (47.3%) se acercan a otras instituciones como el Instituto de la Mujer o el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF).

2.- De las mujeres que acuden a alguna autoridad judicial para pedir ayuda en la mayoría de los casos lo hacen ante los Ministerios Públicos (34.8%), y si buscan ayuda en una institución no judicial, lo hacen en el DIF (39.1% Porcentaje de mujeres con algún incidente de violencia de pareja en el último año que recibieron atención médica o psicológica.

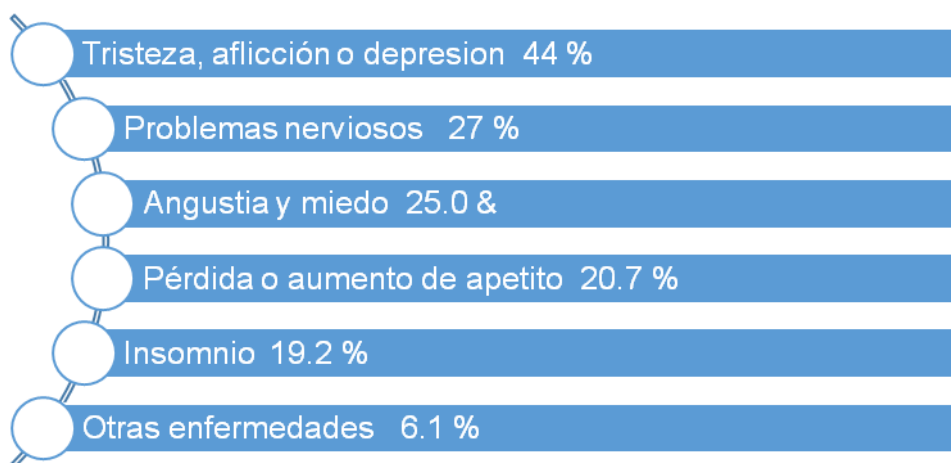
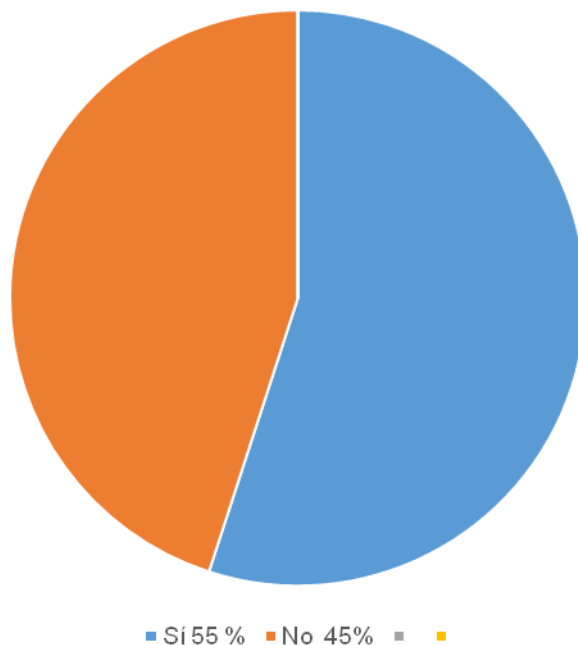


Únicamente 7% de las mujeres con algún incidente de violencia de pareja recibió atención médica o psicológica.
De estas 35% acudió al sector público y 27% al privado.

Opinión sobre el trato en los servicios de salud, mujeres con violencia de pareja (porcentajes).

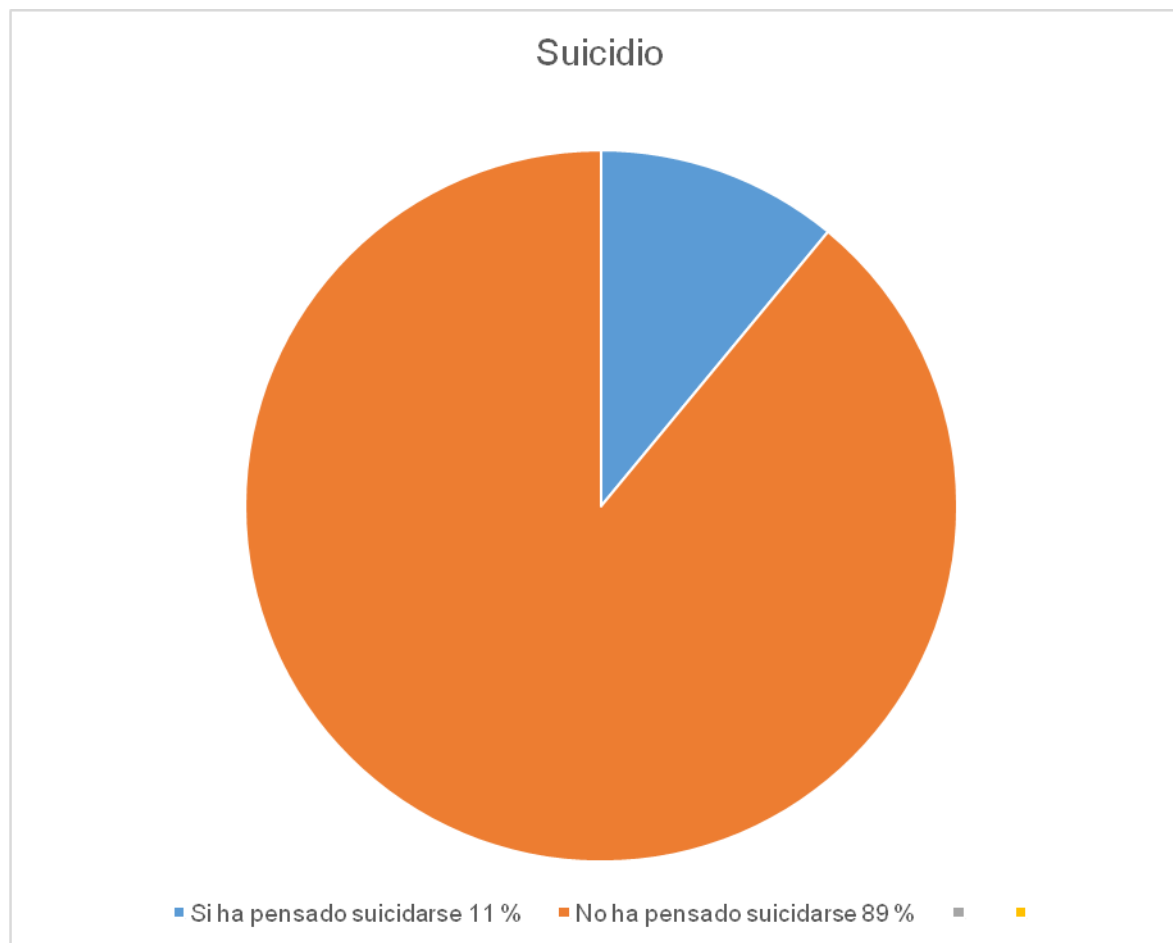


Mujeres con problemas de salud por violencia de su pareja



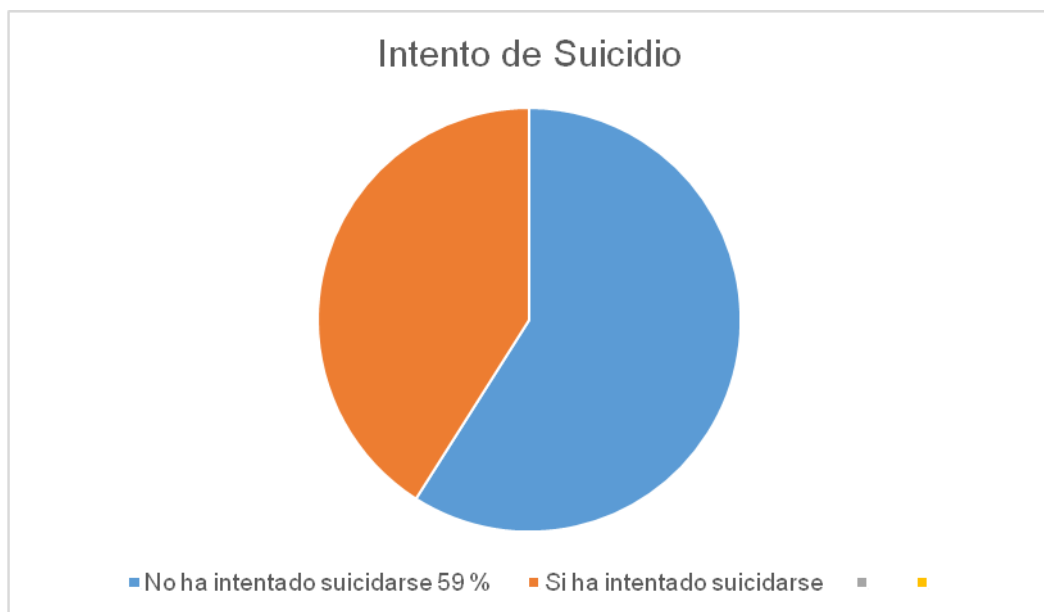
Porcentaje de mujeres por tipo de problema de salud por violencia

Porcentaje de mujeres que han pensado en suicidarse



(Fuente ONU Mujeres con base en la ENDIREH 2011).

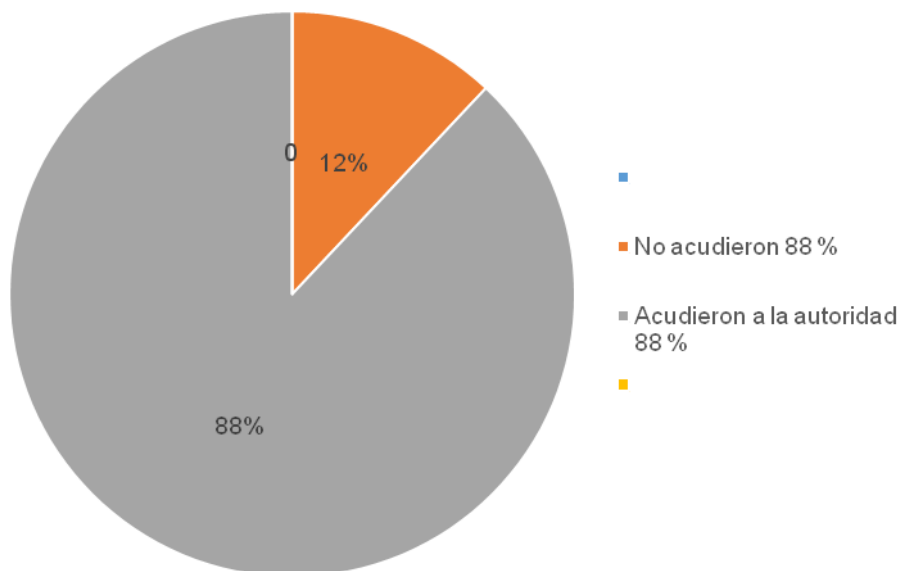
Porcentaje de mujeres que han intentado suicidarse.



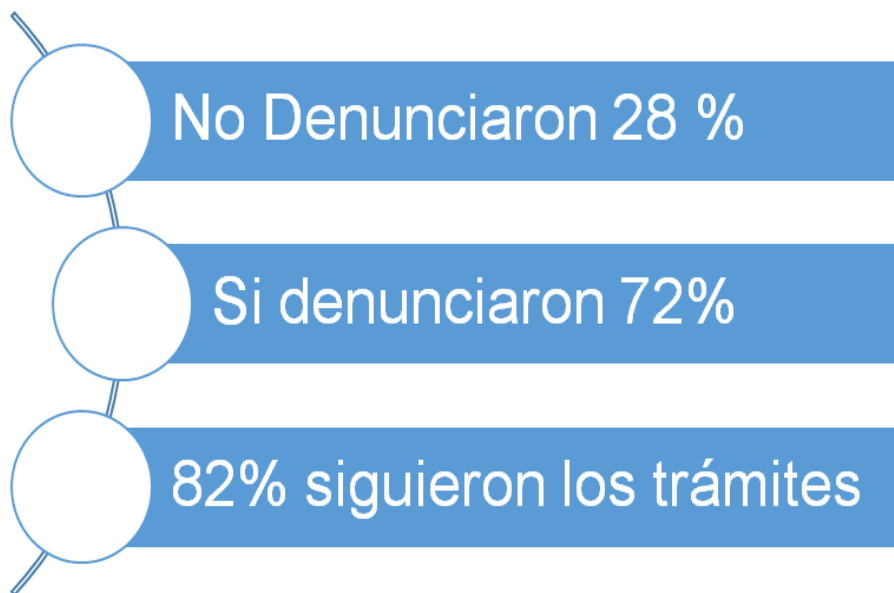
(Fuente: ONU Mujeres con base en la ENDIREH 2011).

Porcentaje de mujeres con violencia física y/o sexual
con un agresor distinto a su pareja

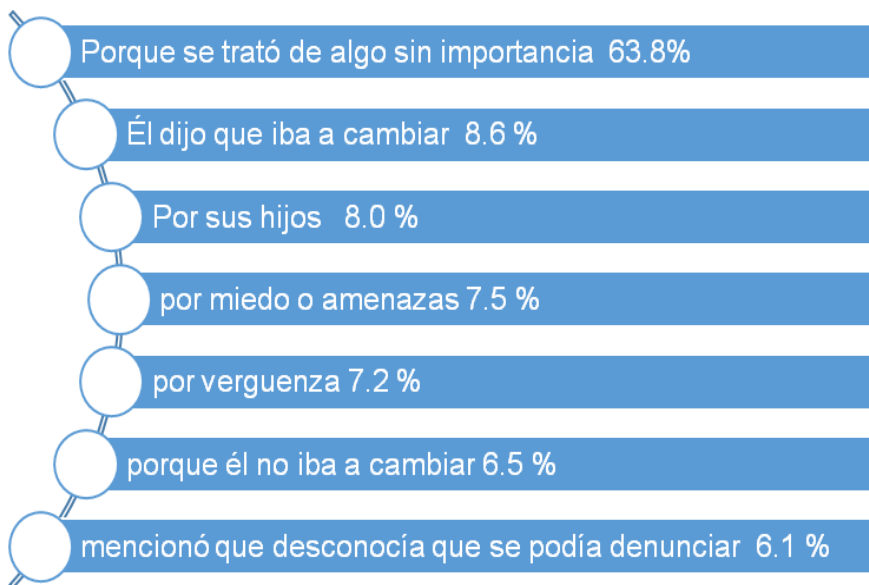
ENDIREH 2011



Denunciaron



Razones para no buscar ayuda, mujeres con algún incidente de violencia de pareja en el último año



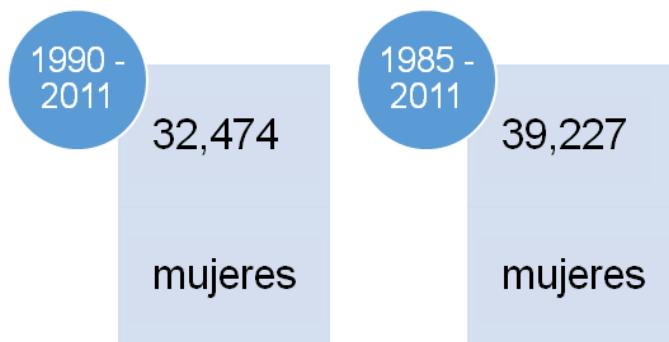
4.9 % no confía en las autoridades

4.7 % para que su familia no se enterara

(Fuente ONU Mujeres con base en la ENDIREH 2011).

5.6 Medir para visualizar y prevenir el feminicidio

- *Para atender el problema del feminicidio es preciso:
Caracterizarlo como fenómeno social, acotarlo conceptualmente
y diferenciarlo de otras formas de muerte violenta para,
después, poder cuantificarlo y actuar en consecuencia.*



Muertes violentas de mujeres con presunción de homicidio
(Fuente: ONU mujeres c/datos de la ENDIREH 2011).

Capítulo 6

El Duelo

6.1 Sentimiento de pérdida

*“Solo sanamos de un
dolor, cuando lo
padecemos realmente”*

(WILL ROGERS)

El Duelo se refiere a las respuestas fisiológicas, psicológicas o conductuales que provoca la pérdida de un ser querido, no se limita a la muerte. Suele definirse también como una reacción subjetiva que ocurre después de la muerte de algún familiar o conocido, separación, divorcio, viudez, pérdida de algún objeto significativo, pérdida de una mascota, incluyendo pérdidas de índole médico como son: Pérdida de la salud, habilidades cognitivas, órganos de los sentidos, segmentos del cuerpo, habilidades y potenciales, incluso existe el duelo por la pérdida de la juventud, por el rol social y relaciones interpersonales.

El duelo es el esfuerzo para resolver el dilema de separación contra apego, la realidad demanda que “el doliente” acepte la pérdida para alcanzar una adaptación saludable y continúe su vida.

El curso habitual del duelo consiste en fluctuaciones entre la angustia y el confort. La demanda de separarse y aceptar la pérdida generará angustia intensa, tristeza, llanto, sufrimiento, cambios de estados afectivos a través y durante el proceso del duelo.

Según los psicólogos tenemos un instinto que nos lleva a formar ligas emocionales fuertes y persistentes y al intentar desapegarse implica ansiedad por la separación.

Solucionarlo dependerá de múltiples factores personales y circunstanciales. Se suele pensar que tenemos en la vida un sentido y que el duelo lo opaca, por lo tanto se debe encontrar un “para que”.

El Duelo es más que un sentimiento, se halla en lo más profundo del corazón, es el conocimiento de una pérdida valiosa, no existe magia o encantamiento que lo pueda extraer.

El doliente madura desde el duelo hacia una forma nueva de su ser, porque a pesar de ello, conforme transcurra su proceso, se dará cuenta lo afortunado que ha sido, porque, cuanto más cariñosas hayan sido sus relaciones, más amargamente tendrá que llorar...así habla el duelo.

Como síntesis del concepto de Duelo se define:

- Es una reacción de desconcierto
- Es una jornada hacia los sentimientos más profundos
- Es una etapa de ajustes necesarios
- Es como cruzar un río de dolor que no nos permite rodearlo o evadirlo y nos obliga a atravesarlo, tarde o temprano aunque no queramos hacerlo.
- No es olvidar al ser querido que se fue, sino poder vivir con la ausencia y recordarlo con amor sin destruirnos
- Es aprender a recordarlo no por lo que fue, sino por todo lo bello que nos dio y por lo que nos hizo ser: Padre, hijo, hermano, esposo, amigo...
- Es comprender que en medio del dolor es como el ser humano crece y se fortalece

- Es aprender la lección de que sólo a través de la comprensión, de la aceptación y del perdón, es la única forma de vivir en paz y de morir en paz, cuando nuestro turno llegue de abandonar este cuerpo físico.

“Las pérdidas son experiencias constantes e inevitables a lo largo de nuestra vida; algunas se presentan de manera lenta y paulatina, en una constante casi imperceptible, y otras, llegan de manera súbita y contundente, pero cualquiera que sea la forma en que llegan, pueden modificar radicalmente y en poco tiempo, nuestra vida, y a nosotros mismos.” (Tovar, O. Un duelo silencioso, p. 13).

“La palabra duelo proviene de la palabra latina “dolus”, que significa “sentir un profundo dolor” (Kroen, 2002, p. 49) (Tovar, O. Un duelo silencioso, p. 14)

“Freud, en “duelo y Melancolía”, define al duelo como “la reacción ante la pérdida de un ser amado o de una abstracción equivalente como la Patria, la Libertad, o un Ideal” (www.apuntesdepsicologia.com/).

6.2 Las etapas del Duelo según Elisabeth Kübler-Ross

“Según la Dra. Elisabeth Kübler-Ross, las etapas que conforman el duelo son las siguientes:

1. **Negación.** *Por lo general sucede al momento de recibir la noticia de una pérdida. En esta etapa, generalmente manifestamos nuestra negación ante el hecho, con una expresión equivalente a: “no puede ser” o “esto no puede estar sucediendo”.*
2. **Ira.** *Cuando reconocemos que si sucedió la pérdida, es posible que manifestemos coraje, ira y reclamos. Estas expresiones, generalmente,*

son encauzadas hacia quien consideramos responsable por la pérdida, ejemplo: un médico, una enfermera, un ladrón, algún familiar, Dios e incluso, si es el caso, la persona que murió.

3. **Negociación.** En esta etapa intentamos negociar (con Dios, con el médico, con la ley, con la pareja, con los socios, con el empleador, etc.) para obtener a cambio la restitución de lo perdido, aunque a veces eso sea imposible como en el caso de la amputación de una parte del cuerpo, la pérdida de la vista o la muerte de alguien. Normalmente en esta etapa ofrecemos hacer o no hacer algo (dejar de fumar, dejar de comer, dejar de pelear, etc.) a cambio de la recuperación de la persona ausente o de aquello perdido.

4. **Depresión.** Puede ser consecuencia de no haber obtenido los resultados deseados en la negociación, también se considera que llega como resultado de la ira y el coraje no manifestado en su momento.

Esta es una de las etapas más difíciles y complicadas, sin embargo, su existencia indica que la aceptación de la pérdida va siendo más probable, porque en cierta manera estamos manifestando la rendición, en una lucha contra lo innegable.

5. **Aceptación.** En esta etapa aceptamos plenamente la pérdida y comenzamos a funcionar de una forma más armónica y cordial con nosotros mismos con las demás personas y con nuestro entorno.” (Tovar O., Un Duelo Silente, pp. 15-16)

“La Dra. Kübler-Ross (1997, pp. 217-219) señala que las etapas del duelo no son lineales (1, 2, 3, 4, 5), por lo tanto, es mejor esperar vivirlas en forma salteada o desordenada, y de hecho, podemos llegar a vivir una etapa más de una vez, y además, es

posible nunca llegar a vivir la aceptación como etapa final“(Tovar, O. Un Duelo silente, p.. 16)

6.3 Dimensionando la pérdida

“Siempre es preciso saber cuándo se acaba una etapa de la vida. Si insistes en permanecer en ella más allá del tiempo necesario pierdes la alegría y el sentido del resto. Cerrando círculos, o cerrando puertas, o cerrando capítulos, como quieras llamarlo. Lo importante es poder cerrarlos, y dejar ir momentos de la vida que se van clausurando.

¿Terminó tu trabajo?, ¿se acabó tu relación?, ¿ya no vives más en esa casa?, ¿debes irte de viaje?, ¿la relación se acabó? Puedes pasarte mucho tiempo de tu presente “revolcándote” en los porqués, en devolver el cassette y tratar de entender por qué sucedió tal o cual hecho. El desgaste va a ser infinito, porque en la vida, tú, yo, tus hijos, tus hermanos, todos y todas estamos encaminados hacia ir cerrando capítulos, ir dando vuelta a la hoja, a terminar con etapas, o con momentos de la vida y seguir adelante.

(Coelho, P. Cerrando círculos)

La tanatología considera que deben considerarse los siguientes puntos que nos indican el curso de la elaboración de un duelo:

1. *Respuestas Emocionales y Cognitivas: La pérdida de un ser querido es una experiencia muy dolorosa, ya que conlleva sentimientos tales como: perplejidad, angustia, choque,*

enojo, rabia, miedo, imágenes intrusivas, agobio, soledad y depresión.

- 2. Afrontamiento: Según la estrategia será el duelo fácil o complicado. Para muchos su creencia en Dios y su fe es gran ayuda para afrontar y darle sentido a la pérdida.*
- 3. Alteraciones en las relaciones: Hay alteraciones en las relaciones existentes, ya que se crean nuevas, de igual manera, surgen cambios en el funcionamiento de la rutina familiar y cambios en la identidad.*
- 4. Relación con lo perdido: Inicialmente la angustia y desesperación se presentan en rachas que se transforman en remordimientos. Posteriormente el dolor se mezcla con sentimientos positivos como: alivio, buen humor, paz y alegría. Las estrategias que pueden exacerbar los sentimientos de desesperación son: Evitación, Aislamiento Social y el uso de Alcohol.*
- 5. Persistencia de la relación: Ante el dilema de aceptar vivir con la pérdida o de satisfacer las fuerzas internas para mantener el vínculo, se aprende a reorganizarse. No es inusual que el doliente continúe el contacto mediante sueños, viéndolo entre las multitudes o sentimientos de querer conversar con él, alucinaciones. Se encuentra consuelo cuando se cae en cuenta que esto puede persistir de manera indefinida.*
- 6. Establecer nuevas relaciones: La muerte desafía las siguientes creencias: De que uno controla su destino,*

indestructibilidad, la de un Dios piadoso y justo, la posposición de la gratificación. A medida que transcurre el duelo se establecen nuevas relaciones, se sienten y comportan de manera diferente, incluso extraña. Su funcionalidad es diferente y será necesario evaluar su salud médica en general.

“No acostumbrarnos a nuestros amores como si fueran propiedades y ostentamos un derecho.

Las personas a las que esta, referida nuestra existencia la intensifican y nos hacen felices.

Solo cuando nos despedimos de ella, volvemos a ser conscientes de su singularidad.

Entonces, el duelo toma el lápiz rojo y corrige todas esas ideas absurdas sobre derechos.

Todo es un bien prestado, todo es un regalo, la vida entera es un regalo hasta la muerte.”

(Anónimo)

6.4 Resolución del Duelo

La angustia y la tensión de las etapas vividas, empiezan a ceder. Es necesario hacer reajustes de acomodación. En los momentos que siguen a la toma de conciencia de la pérdida, se experimenta una desorganización que abarca todos los niveles. Angustia, Pánico, Depresión, Incredulidad, Dificultad para dormir y concentrarse. La reorganización satisfactoria de la propia vida después de una pérdida importante no es un resultado que esté garantizado, si

existe la posibilidad de que la persona se hubiese quedado bloqueada en su Duelo, incapaz de sentir nada durante meses por la pérdida.

“Sin embargo, el proceso de Duelo, está lleno de elecciones, de caminos o posibilidades que podemos aceptar o descartar, seguir o evitar.

A aprender cómo el mundo, un mundo que la pérdida ha transformado para siempre.

El sentido de la vida gana en profundidad por nuestra continua conciencia de lo que ya no tenemos, y el valor que damos a lo que hacemos.

Aunque la pérdida de un ser querido es un acontecimiento que no puede escogerse, la Elaboración del Duelo es un proceso activo de afrontamiento lleno de posibilidades”. (THOMAS ATTIG).

La importancia de tomar la elección asertiva de enfrentar un duelo por una pérdida, cualquiera que ésta sea, traerá siempre muchos beneficios en la vida física y emocional de uno mismo y de quienes nos rodean. Debemos partir del hecho de que debemos continuar y seguir adelante pero sin la idea equivocada de no mirar hacia atrás. Es necesario iniciar un proceso de elaboración del impacto emocional, implica un proceso de deshacer lazos afectivos y recolocar emocionalmente al ser querido, es decir, reconstruir la relación con lo que se ha perdido.

El Duelo nos da la oportunidad de reafirmar o reconstruir un mundo personal de significados que ha sido cuestionada por la pérdida. Construimos y reconstruimos nuestras identidades como supervivientes a la pérdida, negociando con los demás.

Reinventarnos a nosotros mismos sería la palabra adecuada para recuperarnos a nosotros mismos después de una pérdida, y esto es posible si durante el proceso de reajuste nos vamos permitiendo situaciones tales como, abrir posibilidades que antes parecían cerradas, por ejemplo: Iniciar ese curso de natación al que nunca nos animamos, o asistir por primera vez a esa tan ansiada clase de yoga.

Se pueden desarrollar también habilidades e intereses que habían permanecido dormidos en nosotros como por ejemplo: Aprender jardinería para embellecer ese espacio de la casa que está vacío.

Es muy importante continuar cultivando relaciones que habíamos abandonado o no habíamos explorado, esto con la finalidad de salirnos del aislamiento y la soledad en la que nos encontrábamos inmersos, porque, la supervivencia, la adaptación e incluso el crecimiento son posibles. Gran parte de esta elaboración tienen que ver con la Reafirmación, el Fortalecimiento, y la Ampliación de nuestras conexiones con los demás.

“El dolor de una pérdida es un espejo que
refleja los apegos que tenemos y la conciencia de
la fragilidad de la vida”
(WILLIAM WORDEN)

Algunos Teóricos expertos en el tema como William Worden sugieren algunos pasos que pueden ayudar en la adaptación del Duelo.

1. Tomarse en serio las pequeñas pérdidas
2. Tomar tiempo para sentir (Va más allá del hecho de ser consciente de que alguien se ha ido, es reconocer, vivir, experimentar y aceptar las emociones).
3. Encontrar formas sanas de descargar el estrés (Caminar, meditar) “etc.”

4. Dar sentido a la pérdida (Aceptar la realidad de la pérdida. Afrontar el hecho de que la persona ya no está).
5. Confiar en alguien
6. Dejar a un lado la necesidad de controlar a los demás
7. Ritualizar la pérdida de modo que tenga sentido
8. No resistirse al cambio (Reconstrucción o proyecto de vida)
9. Cosechar el fruto de la pérdida (Recolocar la pérdida, no consiste en renunciar al recuerdo, sino a encontrar un lugar adecuado en la vida emocional)
10. Concentrarse en las propias convicciones religiosas (Creencias, valores)

6.5 El Duelo Silente

“La vida esta para delante, nunca para atrás. Si andas por la vida dejando “puertas abiertas”, por si acaso, nunca podrás desprenderte ni vivir lo de hoy con satisfacción.

¿Noviazgos o amistades que no clausuran?, ¿posibilidades de regresar? (¿a qué?), ¿necesidad de aclaraciones?, ¿palabras que no se dijeron?, ¿silencios que los invadieron? Si puedes enfrentarlos ya y ahora, hazlo, si no, déjalos ir, cierra capítulos”. (Coelho, P. Cerrando Círculos).

*“Como en otros tipos de duelo, el **silente** se origina por una ausencia importante, ya sea de un ser querido, un objeto, o una circunstancia;*

*Sin embargo, en un **duelo silente**, la ausencia no necesariamente implica una presencia o posesión, y después la pérdida, también puede darse por la imposibilidad o dificultad para relacionarse con alguien o con algo.*

Un **duelo silente** puede generarse por:

- La ausencia de una persona o un ser querido que estaba y ya no está, alguien con quien en teníamos una relación, quizá comercial, de negocios, escolar, vecinal, sentimental, familiar o de cualquier otro tipo.
- La ausencia de un objeto o una circunstancia
- La imposibilidad o dificultad de iniciar, continuar o establecer (en **ese presente** o período) una relación, convivencia, vínculo o disfrute.
- La falta de interés o disposición para dejar, separarnos o hacer algo que modifique y/o mejore la situación que nos aqueja o padecemos.

Retomando el último punto, las razones para mantener las cosas como están pueden ser muchas, y es posible que quienes lo vivamos, mantengamos la idea de que nada cambiará, por lo tanto, preferimos adecuarnos a las circunstancias, y al mismo tiempo contradictoriamente, existe una esperanza de cambio favorable en algún momento indeterminado, con o sin nuestra participación.

Es importante considerar que también las ausencias abstractas o intangibles, pueden generar **un duelo silente**.

Un duelo silente puede generarse por un final, un cambio, una ausencia, una pérdida, un faltante o un desinterés.

En todo duelo importante, existe un dolor sentimental, ya sea que lo reconozcamos o no, lo expresemos o no, lo reprimamos o no, lo sanemos o no, existe; sin embargo, dado que cada persona vivimos nuestros duelos a nuestra manera, intensidad y

ritmo, existe, entre dos posturas extremas, una amplia gama de opciones de cómo se vive o no, un duelo.” (Tovar, O. El Duelo Silente pp. 39-40)

Cuando hablamos, del Duelo de la Mujer bajo el Paradigma Masculino, hablamos de un tipo de pérdida, no incluido normalmente por la Tanatología. Muchas mujeres toman conciencia de que toda su vida han estado sometidas inconscientemente por el paradigma imperante en todos los aspectos de su existencia, entraña un sentimiento de pérdida, tan grave, como la pérdida de un ser querido o de algún pariente cercano. Es un golpe directo a lo más íntimo de sí misma, a lo que le sostiene, a lo que le posibilita ser como es.

“Dite a ti mismo que no, que no vuelves. Pero no por orgullo ni por soberbia, sino, por que tú ya no encajas allí en ese lugar, en ese corazón, en esa habitación, en esa casa, en esa oficina, en ese oficio” (Coelho, P. Cerrando círculos).

A lo largo de estas páginas se ha mencionado el sufrimiento de muchas mujeres que transcurren su vida con dolor silencioso, este recorrido histórico, cualitativo y cuantitativo expresa el abuso en contra de ellas. El punto más importante a considerar aquí, es la carga de dolor sentimental que llevan auestas y que no expresan, asumiéndolo como situaciones que pasan en la vida y que por tal motivo, continúan viviéndolo como si nada hubiera sucedido. Quizá sea porque a su alrededor no cuentan con alguna persona que las escuche y las apoye, o quizá para no escuchar expresiones por parte de ellas tales como: “No te quejes tanto”, “¿Porque lloras?”, “Ni que fueras la única que sufres”, “Ya no eres joven”, “No seas ridícula”, “Ni para eso sirves”, “De todo haces un drama”....toda una serie de comentarios que terminan por

acrecentar el malestar emocional y la desesperanza por no poder platicar lo que les duele ni encontrar la comprensión en esa persona.

Siempre que exista una pérdida, existirá un duelo, y en este contexto cabe mencionar todas aquellas pérdidas que un gran número de mujeres están viviendo en estos momentos sin siquiera saberlo, porque “creen” que así debe ser, porque “eso” les tocó vivir, o porque “alguien” les dijo que así es la vida.

Cuántas mujeres se han callado sus sueños, ilusiones, anhelos, planes o fantasías.

Cuántas mujeres se han callado al ver truncadas sus metas, sus deseos de superación, de realización, de sobresalir en lo que se han esforzado toda su vida, o en algún proyecto importante para su crecimiento.

Cuántas mujeres han renunciado a luchar por aquellos ideales o planes que se tuvieron en cierta etapa de la vida y que por la imposibilidad de realizarlo o por la falta de apoyo se dejaron en el olvido.

Cuántas mujeres han sentido que no son valiosas, que no merecen vivir con el amor y el respeto por parte de su pareja, porque debido al machismo de muchos hombres y la dependencia emocional de ellas, han aceptado vivir en condiciones de sumisión y resignación.

Cuántas mujeres cargan con el estigma de ser criticadas por el hecho de haberse divorciado o no haberse casado, o por el hecho de haber renunciado a la maternidad, o por la decisión de haberse realizado un aborto, por la elección de tener múltiples parejas o por la elección de una pareja del mismo sexo.

Y cuantas mujeres se han callado cuando son víctimas de la violencia por parte de su pareja o de su familia más cercana, por temor a denunciar o a quedarse solas.

A continuación, algunos ejemplos de lo anteriormente citado:

- Renunciar a ejercer su profesión, porque no cuenta con el apoyo necesario cuando nace su bebé.
- Renunciar a estudiar una carrera universitaria por falta de recursos y/o tener que trabajar para salir adelante.
- Renunciar a un puesto determinado en una empresa porque no existen posibilidades de ser “ocupado” por una mujer.
- Renunciar a vivir una vida plena porque al divorciarse de su pareja, se convirtió en el único sostén de la familia y del hogar.
- Renunciar a separarse de una pareja con la que ya no es feliz, por miedo a las críticas familiares, sociales y religiosas.
- Renunciar a luchar por la independencia económica, porque algunas parejas se rehúsan a que las mujeres trabajen, ya que consideran que el lugar de la mujer está en la casa.
- Renunciar a vivir una vida libre de violencia, física, emocional y psicológica, ignorando que tiene derechos que la respaldan y la apoyan para cambiar esta situación.
- Renunciar a ser ella misma, por todo lo anteriormente citado, porque perdió la fe, porque perdió la confianza en las personas o en aquellas “que más decían quererla”, porque perdió el sentido de su vida y el dolor emocional nubló toda esperanza de cambio.

“En un duelo silente, surge una serie de sentimientos intensos y a veces contradictorios, porque existe y persiste el dolor sentimental generado por la ausencia de un ser querido o por aquello que ya no está y también puede ser por la presencia de alguien o algo que nos provoca alguna inconformidad. Al vivir este tipo de duelo, es posible que expresemos un bienestar que no necesariamente es cierto, pero lo hacemos con la intención de

evitar los comentarios y sugerencias que algunas personas nos hacen para concluir nuestro duelo”.

“Cuando vivimos un duelo silente generalmente no lo mostramos a los demás, lo sentimos y lo vivimos discretamente, y con esto no me refiero necesariamente a aislarnos de los demás para experimentarlo, situación que puede darse, me refiero al hecho de que aun estando en compañía de alguien podemos sentir tristeza, desesperación, soledad, anhelo y en ocasiones hasta gusto sin denotarlo a quienes están cercanos. Al vivir este tipo de duelo difícilmente solicitamos y/o aceptamos ayuda de los demás”

“Algunas personas que padecen ausencias importantes, lloran a solas, y otras prefieren no hacerlo aunque tengan la necesidad o el deseo, y en ambas situaciones, por no querer que otros se den cuenta de su dolor sentimental, porque no quieren preocupar a otras personas ni contagiar de tristeza a quienes están cerca”.(Tovar, O. Un duelo silente p. 82).

*“Un **duelo silente** puede concluir, puede terminar, puede resolverse, pero también puede durar hasta el último momento de nuestra vida.*

*Sé de personas que han vivido durante muchos años lo que considero es un **duelo silente**, y creo que la seguirán viviendo hasta el último de sus días.*

La solución o conclusión de un duelo silente no tiene que ver con condición socioeconómica, académica, cultural, ocupacional o familiar, tiene que ver con quienes lo vivimos, incluso, con nuestro interés por concluirlo.

*Dado que todos somos diferentes cada duelo también lo es, incluso, cada uno de los duelos que vivimos es diferente, porque las circunstancias existentes o relacionadas con cada ausencia también lo son. Por lo tanto, no hay reglas, recetas o directrices únicas y/o infalibles, que indiquen el camino preciso que hay que recorrer para concluir un **duelo silente** u otro tipo de duelo, por lo tanto, tampoco hay un tiempo determinado para ello". (Tovar, O. Un Duelo Silente, p. 127).*

Es muy importante considerar que este tipo de duelo, por el hecho de ser silencioso no tiene menos importancia. Actualmente existen muchas organizaciones y movimientos de mujeres que luchan por acabar con este tipo de "dolor impuesto". Algunas de estas mujeres ya son conscientes de que ciertas circunstancias las colocan en situación de desventaja, de abuso, de marginación, de "no" acceso a sus derechos, de vivir felices y plenas, razón por la cual hacen llamados a la sociedad para que esto termine, y en particular hacen llamados a las mujeres que están viviendo en dichas circunstancias.

Existen muchos lugares donde una mujer que sufre un duelo silente puede acudir, obviamente, abarca un campo tan extenso que resulta quizá absurdo considerar esta propuesta, pero siempre hay alternativas.

Por experiencia propia y de algunas conocidas, hubo ciertos eventos en nuestra vida donde fue necesario pedir ayuda.

A veces es más simple de lo que podamos creer, porque por el hecho de dejar pasar algunas situaciones que en determinado momento no fueron tan complicadas, al ignorarlas, pensando que "no eran tan graves" permitimos que se convirtieran en una inmensa bola de nieve que se abalanzó en contra de nosotras. Es decir, permitimos que quizá un insulto de la pareja se convirtiera en un golpe, permitimos que en determinado momento, fuera cómodo

depender económicamente de otra persona y posteriormente se nos privó de la libertad de buscar la independencia monetaria.

Son ejemplos muy simples pero muchas de nosotras sabemos perfectamente que estos tipos de duelos comenzaron así.

Es preciso saber que la ayuda **siempre** va a estar, ya sea teniendo confianza en otra persona para ser escuchada, sino contamos en esos momentos con nadie en quién confiar, existe la posibilidad de hacer una llamada telefónica, por ejemplo, a locatel, para que seamos asesoradas e informadas cuando estamos siendo maltratadas o abusadas, o simplemente ser escuchadas en los servicios gratuitos de psicólogos en línea. Si no vemos resultados satisfactorios, podemos asistir con un profesional de la salud mental, cuando sintamos que nuestra situación emocional está empeorando y no nos permite pensar con claridad. Actualmente existen muchos lugares donde se puede asistir a tomar talleres y conferencias, donde se imparten temas enfocados en la elaboración del duelo.

6.6 ¿Dónde buscar ayuda?

En México existen también organizaciones e instituciones donde puede acudirse cuando alguna situación pareciera salirse de control y ponga en peligro la integridad de la mujer. A continuación, algunas de ellas:

1.- Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer (UNIFEM) es la agencia responsable de impulsar y promover el avance y el bienestar de las mujeres. La oficina que trabaja para México, Centroamérica, República Dominicana y Cuba, se encuentra ubicada en la Ciudad de México.

2.-Pro ayuda a la mujer ORIGEN. A. C, es una asociación civil sin fines de lucro que se dedican a preparar integralmente a la mujer.

3.- Sociedad Mexicana Pro-Derechos de la Mujer, A.C. Teléfono: 56 61 20 74. Es un fondo de Mujeres que intervienen en el cambio social, mediante la organización de proyectos que promuevan el conocimiento, apropiación y ejercicio de sus derechos humanos.

4.- Asociación para el Desarrollo Integral de Personas Violadas, A.C. Objetivo asistencial: Entrevista con psicólogos y canalización a instituciones especializadas en abuso de menores, mujeres y hombres. Apoyo médico, terapias y asesoría legal. Brindar atención humana y sensible a personas agredidas sexualmente. Lucha por combatir la violencia de género. Teléfonos: 56 82 79 69 y 55 43 47 00.

5.-Asociación Mexicana contra la Violencia a las Mujeres A. C. (COVAC) Astrónomos 66 Col. Escandón. Teléfonos 52 76 00 85 y 55 15 17 56. SERVICIOS: Atención directa emocional y legal a mujeres, niñas y niños que han sufrido y/o viven violencia sexual y/o familiar, con previa cita.

6.- Católicas por el Derecho a Decidir, A. C. San Francisco Figuraco 71-A Coyoacán. Teléfonos 55 54 57 48 y 56 59 28 43. SERVICIOS: Cursos, talleres, seminarios en torno a la problemática de la mujer.

7.- Centro de Atención a la Violencia Intrafamiliar (CAVI) Doctor Carmona y Valle 54, Piso 2 Col. Doctores. Teléfono 52 42 62 46 Fax: 52 42 62 48. SERVICIOS: Departamento de Trabajo Social, Atención jurídica y legal, atención psicoterapeuta a víctimas de violencia familiar, seguimiento jurídico y seguimiento de información de estadística.

8.-Asociación para la Defensa de la Mujer, IAP. Teléfono 55 75 85 47 y 55 75 01 52.

9.- Prodignificación de la Mujer, IAP. Teléfono 55 78 12 29

10.- Fundación Alianza a favor de la mujer, IAP. Teléfono: 56 05 07 94 y 56 05 87 30.

11.- Instituto de Reconciliación para la Mujer que ha Abortado. **OBJETIVO ASISTENCIAL:** Brindar orientación, terapia y ayuda profesional interdisciplinaria e integral a la mujer con Síndrome Posaborto, que busque su restablecimiento. Teléfono: 52 60 72 73.

12.- Despacho de Atención Legal para Mujeres. Coatepec 1-3 Roma Sur. Teléfono: 52 64 69 51. **SERVICIOS:** Asesoría jurídica, talleres, cursos en atención a la mujer.

(<https://mx.answers.yahoo.com/question>.)

Es impactante la historia de maltrato que viven muchas mujeres alrededor del mundo, es indignante el hecho de quedarnos calladas, porque si hablamos que el sexo femenino en particular, abarca la mitad de la población mundial, entonces significa que millones de mujeres viven una vida en completa frustración e ignorancia actualmente.

Esta pequeña investigación tiene como objetivo concientizar a ese grupo de mujeres que en algún momento de su vida vivió o continúa viviendo alguna de las circunstancias antes descritas, algún duelo o duelo silente.

Desafortunadamente hace falta mucho que hacer en este ámbito, y para muestra, todo este tema, historias desoladoras e indignantes.

Sin embargo, no todo es sombrío, afortunadamente, ya se escuchan en muchas partes del mundo las voces de mujeres que están “despertando” y luchando por vivir una vida plena, en completa libertad para poder exigir sus

derechos y hacerlos valer, sin el temor a ser castigadas, lapidadas, discriminadas, violentadas o juzgadas.

Es importante considerar que cuando muchas de las mujeres cuentan con el apoyo necesario para estudiar, para trabajar, para alcanzar la independencia económica y profesional depende en su mayoría del apoyo que se le brindó desde el núcleo familiar, porque aquí inició la formación cultural, social, religiosa “etc.,” El tipo necesario de “herramientas” que se le brindaron para sobresalir y triunfar en la vida, en todos los ámbitos de la mujer, los adquirió en el hogar.

Es de suma importancia darle el lugar primordial que tiene el núcleo familiar en el desarrollo emocional y profesional en las mujeres, ya que desde la primera infancia se gestan los sentimientos de autoestima, que serán determinantes para el desarrollo de sus aptitudes.

Cuando una niña se siente amada, protegida, segura, en un entorno familiar, funcional y cálido, lo más probable es que su desarrollo sea dirigido hacia una forma de vida sana, donde todo su potencial de mujer se podrá expresar sin dañarse a ella misma ni dañar a los demás.

Todo lo anterior, nos hace reflexionar, que si queremos solucionar y ponerle fin al maltrato y a la violencia en contra de las mujeres, quizá la respuesta la tengamos nosotras mismas. Cuestionándonos cada una de nosotras hasta qué punto hemos permitido vivir situaciones de abuso y de dolor.

Con todo esto y empezando nosotras mismas a poner límites desde el propio hogar, iniciaremos individualmente el cambio para terminar con este problema social que ha dañado en lo más profundo a la mujer.

Capítulo 7

Fortaleza Femenina

*Ntozake Shange habla en su obra “para las chicas
De color que han pensado en el suicidio, cuando
Basta el arcoíris”, en la obra la mujer de morado
Habla tras haber tratado con todas sus fuerzas de asumir
Todos los aspectos psicológicos y físicos de su persona, que la
cultura ignora o desprecia. Y se resume a si misma
Con estas sabias y serenas palabras:
Eso es lo que tengo....
Poemas
Grandes muslos
Pequeñas tetas
Y
Muchísimo amor.
Este es el poder del cuerpo, nuestro poder, el poder
De la Mujer Salvaje.
(Pinkola C., Mujeres que corren con los lobos, pág. 174)*

7.1 “Mujeres que corren con los lobos”

Siempre han existido y existirán mujeres fuertes, mujeres indómitas, que recuerden a las demás mujeres que la sumisión no es la única opción.

No he encontrado a alguien más, que como Clarissa Pinkola exprese mejor la Fortaleza de la Naturaleza Femenina:

“Si las mujeres quieren que los hombres las conozcan de verdad, tienen que enseñarles un poco de sabiduría profunda. Algunas mujeres dicen que

están cansadas, que ya han hecho demasiado a este respecto. Me atrevo a decir humildemente que han estado intentando enseñar a un hombre que no quiere aprender. Cuando los hombres ponen de manifiesto una buena disposición, es el momento de revelarles cosas, no sólo por este motivo, sino porque otra alma lo pide.” (Pinkola, ibíd., p. 96).

“Según el Diccionario, la palabra “fiera” deriva de latín “fera” cuyo significado es “animal salvaje”. En el lenguaje común se entiende por fiera, un animal que antaño era salvaje, que posteriormente se domesticó y que ha vuelto una vez más al estado natural o indómito.

Yo afirmo que la mujer fiera es la que antes se encontraba en un estado psíquico natural, y que después fue atrapada por algún giro de los acontecimientos, convirtiéndose con ello a algunas creaturas en exageradamente domesticadas y con los instintos naturales adormecidos.

Algunas mujeres fieras de todas las edades y especialmente las jóvenes experimentan un enorme impulso de resarcirse de las largas hambrunas y los largos exilios. Corren peligro por culpa de su excesivo y temerario afán de acercarse a unas personas y alcanzar unos objetivos que no son alimenticios ni sólidos ni duraderos. Cualquiera que sea el lugar donde viven o el momento en que viven, siempre hay jaulas esperando.

“Si has sido capturada alguna vez, si alguna vez has sufrido “hambre del alma”, si alguna vez has sido atrapada y, sobre todo, si experimentas el impulso de crear algo, es muy probable que hayas sido o seas una mujer fiera”. (Pinkola, ibíd. p. 175).

“Hay que recordar que una mujer oprimida no es que se niegue a encajar, sino que no puede encajar sin morir al mismo tiempo. Está en juego su integridad espiritual, por lo cual tratará de liberarse por todos los medios a su alcance por muy peligrosos que estos sean.” (Pinkola, ibíd. p. 176).

En palabras de Osho:

- *“Me preguntas por qué no es posible la amistad entre los hombres y las mujeres.... No es posible la amistad entre el carcelero y el prisionero. La amistad es posible entre seres humanos iguales, totalmente libres de todas las ataduras de la sociedad, la cultura, la civilización, que viven de acuerdo con su auténtica naturaleza.”* (Osho, el libro de la mujer, p. 39).
- *Me gustaría que la mujer se volviera realmente una mujer, porque es mucho lo que depende de ella. Ella es mucho más importante que el hombre, porque ella lleva en sus entrañas tanto a la mujer como al hombre. Ella da a luz a ambos, ella nutre a ambos. Si ella está envenenada, entonces su leche está envenenada, entonces su manera de criar a los hijos está envenenada.”*
(Osho, ibíd. p. 19).
- *Y si la mujer es esclava –como lo ha sido durante siglos-, ella hará que también el hombre sea un esclavo de maneras muy sutiles. Ella no luchará directamente, su lucha será indirecta, ella llorará y gemirá. No te golpeará, se golpeará a sí misma, y al golpearse a sí misma, al llorar y al gemir; incluso el más fuerte de los hombres acaba siendo dominado por su mujer. Una mujer delgada y débil puede dominar a un hombre muy fuerte....la mujer necesita libertad total, para que también pueda dar libertad al hombre.* (Osho, ibíd. p. 20).
- *Los hombres y las mujeres no deberían estar ligados por un contrato como el matrimonio, deberían estar unidos por el amor,*

pero deberían conservar su libertad. No se deben nada el uno al otro. (Osho, ibíd. p. 28).

- *“Tres causas ha determinado el cambio en la mujer occidental. La primera es Karl Marx. Él propuso, y convenció a la “intelligentsia” del mundo entero que la pobreza no tiene nada que ver con ninguna vida pasada, ni con el destino; que no está decidido por Dios quién debe ser pobre y quién debe ser rico. Es la estructura social, la estructura económica la que decide quién va a ser pobre. Y esta estructura puede cambiar, porque no está creada por Dios, está creada por el hombre (Osho, ibíd. p. 30). El segundo martillazo vino de Sigmund Freud. El declaró que hombres y mujeres son iguales, pertenecen a la misma especie, y cualquier teoría o filosofía que condene a las mujeres es simplemente inhumana y machista. El tercer y último martillazo vino de las investigaciones de Master y Johnson, que revelaron que la mujer ha sido privada del orgasmo durante siglos. Probaron que el comportamiento del hombre ha sido realmente inhumano. En lo referente a sus propias necesidades sexuales, el hombre utilizó a la mujer, pero no permitió que la mujer disfrutara del sexo”. (Osho, ibíd. p. 33).*

Muchas mujeres quieren un mundo de corazón. En la sociedad creada por el hombre, no hay lugar para el corazón, sólo la razón.

“El otro lado del amor es el odio; el otro lado del amor son los celos. De forma que si una mujer queda atrapada en el odio y los celos, toda la belleza del amor muere y ella se queda con sólo veneno en sus manos. Se envenenará a sí misma y envenenará a todos los que la rodean. (Osho, ibíd. p. 118).

7.2 MUJER, ESPIRITUALIDAD Y RESISTENCIA

1. *“El libro del éxodo comienza presentándonos un precioso acto de resistencia. Las protagonistas son las mujeres hebreas parturientas y dos comadronas egipcias, Sifra y Púa, que corrían al cargo de los partos de aquéllas; éstas al dejar nacer con vida a los niños hebreos, resistieron a la orden del Faraón que obligaba a matarlos en caso de que fueran varones, desafiando su poder e incluso arriesgando su vida. La complicidad solidaria de las mujeres es un acto valiente de piedad salvadora que, saltando por encima de las diferencias, de las leyes injustas, y arrostrando las dificultades, las amenazas y prohibiciones, posibilita la vida y abre la puerta de la gran liberación del pueblo judío”.* (De Miguel P, Fortaleza Femenina, pp. 98-99).
2. *“Aristófanes, recoge en “Lisístrata”, la resistencia o huelga de signo muy distinto que no tiene que ver con la reclamación de un estatus mejor para ellas, sino en el bienestar general de Grecia: Las mujeres tramaron una resistencia original para conseguir el fin de las Guerras del Peloponeso entre Atenas y Esparta y así alcanzar la paz en toda Grecia. “si queremos obligar a los hombres a hacer la paz, es preciso abstenernos”... y en otro lugar: “las mujeres hemos tomado el partido de unirnos y salvar entre todas a Grecia”. Es decir, las mujeres de toda Grecia y de los dos bandos tanto Atenienses como Lacedemonias, decidieron abstenerse “de hombres” para forzarles a que firmaran la paz, estando seguras de que “la guerra ya no es necesaria”. Lisístrata esperaba “que los griegos llegarán a llamarnos “las lisímacas” que quiere decir “terminadoras de la guerra” (De Miguel P, ibíd. p. 102).*

3. Otra figura femenina fundamental es **Antígona**, que ha quedado como “símbolo universal de la resistencia” a las leyes establecidas y de la “fidelidad a la ley no escrita”. A la conciencia, a la ley que está grabada en el corazón, la última instancia del ser humano. Antígona es la defensora de la ley natural y del amor fraterno, por lo que, para ella, valía la pena incluso morir. (De Miguel P, ibíd. p. 103).
4. Juana de Arco y Catalina de Siena pertenecen a la misma época y las dos resistieron aunque diferente manera. La primera, como sabemos, se opuso a los ingleses y a la decadencia francesa, su resistencia, le costó la vida; ella nos conduce a descubrir a tantas mujeres que sintieron la necesidad de disfrazarse de hombres, para poder realizar empresas de índole diversa. La segunda trabajó incesantemente por la unidad y contra la corrupción de la Iglesia y tuvo una influencia decisiva en el retorno del Papa a Roma. (De Miguel P, ibíd. p. 106).
5. Sor Juana Inés de la Cruz (Siglo XVII), además de ser una excelente poeta de la altura de Góngora o Quevedo, sus contemporáneos, reclamó para las mujeres el derecho de hacer teología. (De Miguel P, ibíd. p. 106).
6. “Bruja”, significaba simplemente una mujer sabia, el paralelo de un hombre sabio. Pero en la Edad Media el cristianismo se vio enfrentado a un peligro; había miles de mujeres que eran mucho más sabias que los obispos, los cardenales y el Papa. Conocían el arte de transformar la vida de las personas.
Toda su filosofía se basaba en el amor y la transformación de la energía sexual. Era un mundo de hombres hasta entonces; y decidieron destruir a todas las brujas. Pero ¿cómo destruirlas? No era cuestión de matar a una mujer, sino a miles de mujeres. Y habían cambiado el

significado de “bruja”, según la mente cristiana, según la teología cristiana: bruja es alguien que tiene una relación sexual con el diablo.

Pero hacerse bruja era un adiestramiento muy largo, una disciplina muy larga, de forma que para cuando una mujer era una bruja –una mujer sabia-, era ya vieja.

En realidad, incluso si la mujer hubiera tenido una relación sexual con el diablo, eso no es asunto de nadie más y no es un delito, porque no está haciendo daño a nadie. Y el diablo jamás ha presentado una denuncia en ninguna comisaria: “ésa mujer es peligrosa”. El único castigo era ser quemada viva, para que ninguna otra mujer se atreviese a ser una bruja de nuevo. Destruyeron a miles de mujeres e hicieron desaparecer completamente una parte muy significativa de la humanidad. Y la sabiduría que estas mujeres contenían, sus libros, sus métodos, sus técnicas de transformar al hombre, de transformar la energía del hombre.” (Osho, el libro de la mujer, pp. 16-17)

7. *“Charlotte Corday consideró una traición a la Revolución, el terror sembrado por Marat, le dio muerte y ella lo pagó con el cadalso.”(De Miguel P, ibíd. pp 111-112)*
8. *“El movimiento “chipko andolan” (abrázate a los árboles), nació en la India en marzo de 1973. Las mujeres primero, y todo el pueblo después, se abrazaban a los árboles para impedir que fueran talados. Una mujer, Gaura Devi, con gran sentido ecológico. Desafió a los contratistas pidiendo que dispararan contra ella antes de talar un solo árbol.*
9. *Muy pocas persona saben que es a Petra Kelly (1947-1992), a quién se debe la fundación en Alemania de los “Verdes” como corriente y partido.*

10. Aung San Suu Kyi es una mujer birmana dedicada a la política entendida como defensa de los Derechos Humanos y capaz de sufrir arrestos y otras vejaciones por resistir a la dictadura y luchar en favor de la justicia y la paz, se reconoció su esfuerzo concediéndole el Premio Nobel de la Paz 1991. (De Miguel P, ibíd. pp. 118-119)

Sobran ejemplos a través de la historia, de mujeres con una gran fortaleza espiritual, base de actos heroicos y trascendentales. He conocido por experiencia propia, que, como mujeres: la ampliación del conocimiento, de la historia de mujeres extraordinarias, sirve en ocasiones de base para una nueva y necesaria visión; que nos conduzca a salir de una vida cargada de incesantes duelos silentes creados por la interacción con ésta Humanidad, regida en gran parte por valores patriarcales.

Conclusiones

El tema de investigación en esta tesina, me ha dado las respuestas que necesitaba en la búsqueda de muchos cuestionamientos que tenía en cuanto a la situación emocional de muchas mujeres. Agradezco a la Asociación Mexicana de Tanatología el hecho de trabajar en la elaboración del duelo, en ofrecer a las personas interesadas en el tema, este tipo de Diplomados que ayudan como en mi caso, a sanar el dolor, particularmente, del dolor silencioso.

Esta investigación la considero muy importante, para tomarse en consideración, porque en lo personal, viví durante muchos años violencia intrafamiliar.

El sufrimiento que conlleva un duelo de este tipo es muy desgastante, por el hecho de no poder encontrar una solución en el entorno familiar, desgraciadamente, por darse dentro del núcleo familiar, dificulta la búsqueda de ayuda. Lo convierte en un problema social, psicológico y emocional, porque la mayoría de las mujeres que somos o fuimos víctimas de este tipo de violencia, como yo en su momento, preferimos callarlo y convertirlo sin saber, en un “Duelo Silente”.

Por cuestiones de ignorancia, de temor, de desesperanza, lo llevé a cuestas por muchos, muchos años, sin poder resolverlo y sinceramente, fue una etapa en mi vida de mucho dolor.

Casi estoy segura que no existen las casualidades, ya que gracias a la vida, a Dios, o a la creencia en un Ser Superior a uno y como cada quien lo conciba, creo que siempre pondrá a las personas que “deben” estar en el momento preciso para que le den a nuestra vida otro rumbo.

Todo lo aprendido en ese año del Diplomado conjuntamente con el apoyo psicológico, me dieron las respuestas y el valor que busqué durante todos esos años. Fue un proceso difícil, doloroso, a veces desalentador.

Hoy puedo decir sin miedo a equivocarme, que esa etapa de mi vida, está casi resuelta, fue de gran ayuda todo lo aprendido durante el Diplomado ya que fue determinante en las decisiones que tuve que tomar, decisiones que cambiaron mi vida, la de mis hijos, y quizá lo más importante, trascender del dolor de tantos años guardado, a una nueva forma de sentir y de vivir.

Ya no me duele hablar del pasado como antes, sé que estoy reestructurándome como ser humano, como mujer, como madre, como hija, como esposa, y la ganancia o la experiencia que me dejó vivir lo anteriormente citado, lo asimilo de una manera más constructiva. No me siento víctima en ningún aspecto, más bien entendí que la vida tiene matices, que existe la tristeza y la alegría, el encuentro y la despedida, lo dulce y lo amargo, la vida y la muerte...una serie de emociones y sentimientos que son los ingredientes necesarios para aprender a vivir, a comprender, a madurar y a perdonar.

Por esta razón, comparto esta experiencia de vida. Por todo lo que viví, ahora sé que existe la solución a muchos de los problemas incluidos en esta investigación. Existen las instituciones y las personas indicadas para cada caso. Considero que también la Tanatología es ya una alternativa más que está a nuestro alcance para ayudar a resolver la situación emocional del duelo.

Es muy importante saber que sea cual sea el problema por el que se esté atravesando, las mujeres, no deben sentirse solas y sin dirección, ni deben callarse su dolor, ya que ésta no es una decisión acertada, porque implica vivir una vida con desesperanza y con dolor silencioso.

Agradezco a la vida, esta oportunidad de crecimiento, porque ahora vivo diferente y me siento libre para decidir el rumbo de mi vida, también

agradezco a todas aquellas personas que me brindaron su apoyo cuando solo veía soledad, incertidumbre y dolor.

Bibliografía

- Brizendine, L. (2010). *El Cerebro Femenino*. Barcelona España: RBA.
- De Miguel, P. (2006). *Espiritualidad y Fortaleza Femeninas*. Bilbao España: Desclée de Brouwer
- Eisler, R. (2005). *El Cáliz y la Espada: La mujer como fuerza en la Historia*. México: Edit. Pax México.
- Lagarde, M. (1994). *Los Cautiverios de las Mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*. México: UNAM
- Lagarde, M. (1996). *Género y Feminismo, desarrollo humano y democracia*. México: Edit. Horas y Horas
- Lamas, M. (2000). *El Género: La Construcción Cultural de la Diferencia Sexual*. México: Grupo Edit. Miguel Ángel Porrúa.
- Modulo Duelo, apuntes. Diplomado en Tanatología AMTAC. (2013-2014)
- Osho (2005). *El Libro de la Mujer: Sobre el Poder de lo Femenino*. México: Grijalbo
- Pinkola, C. (2001). *Mujeres que corren con los lobos*. Barcelona España: D Ediciones B.
- Reyes, B. (1989). *El morir consciente*. Buenos Aires Argentina: ERREPAR.
- Tovar, O. (2011). *Un Duelo Silente*. México: Editorial Trillas.
- Wilber, K. (1998). *Breve Historia de todas las cosas*. Barcelona España: Kairós.

Fuentes Virtuales de Información

Allende, Isabel. (equidaem.blogspot.com > 2014/06 > la i).

Catarina.udlap.mx/u-dl-a/tales/documentos/iri/soto-m-sd/capítulo1.pdf

“Discriminación y violencia contra las mujeres”.

(ver: www.juridicas.unam.mx)

ENDIREH 2011, (ver: www3.inegi.org.mx> link > study-website)

Es.wikipedia.org/wiki/violencia-contra-la-mujer

Freud, S., en: *“Duelo y Melancolía”*

(ver www.apuntesdepsicologia.com/).

InmujeresDF (ver www.inmujeres.df.gob.mx).

www.citas-celebres.euroresidentes.com/2012/06/citas-celebres-de-

[isabel-allende-](http://www.citas-celebres.euroresidentes.com/2012/06/citas-celebres-de-isabel-allende-)

[htmlwww.inmujer.df.gob.mx/wb/inmujeres/derechos-humanos-](http://www.citas-celebres.euroresidentes.com/2012/06/citas-celebres-de-isabel-allende-htmlwww.inmujer.df.gob.mx/wb/inmujeres/derechos-humanos-)

[de-las-mujeres-inside](http://www.citas-celebres.euroresidentes.com/2012/06/citas-celebres-de-isabel-allende-htmlwww.inmujer.df.gob.mx/wb/inmujeres/derechos-humanos-de-las-mujeres-inside)

[http://mx.answers.yahoo.com>question.](http://www.citas-celebres.euroresidentes.com/2012/06/citas-celebres-de-isabel-allende-htmlwww.inmujer.df.gob.mx/wb/inmujeres/derechos-humanos-de-las-mujeres-insidehttp://mx.answers.yahoo.com>question.)

[www.inegi.org.mx/prod-](http://www.citas-celebres.euroresidentes.com/2012/06/citas-celebres-de-isabel-allende-htmlwww.inmujer.df.gob.mx/wb/inmujeres/derechos-humanos-de-las-mujeres-insidehttp://mx.answers.yahoo.com>question.www.inegi.org.mx/prod-)

[serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/estudios/sociodemog](http://www.citas-celebres.euroresidentes.com/2012/06/citas-celebres-de-isabel-allende-htmlwww.inmujer.df.gob.mx/wb/inmujeres/derechos-humanos-de-las-mujeres-insidehttp://mx.answers.yahoo.com>question.www.inegi.org.mx/prod-serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/estudios/sociodemog)

[rafico/mujeresrural/2011/702825048327.pdf](http://www.citas-celebres.euroresidentes.com/2012/06/citas-celebres-de-isabel-allende-htmlwww.inmujer.df.gob.mx/wb/inmujeres/derechos-humanos-de-las-mujeres-insidehttp://mx.answers.yahoo.com>question.www.inegi.org.mx/prod-serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/estudios/sociodemografico/mujeresrural/2011/702825048327.pdf).

[www.inmujeres.gob.mx/inmujeres/index.php/ámbito-internacional](http://www.citas-celebres.euroresidentes.com/2012/06/citas-celebres-de-isabel-allende-htmlwww.inmujer.df.gob.mx/wb/inmujeres/derechos-humanos-de-las-mujeres-insidehttp://mx.answers.yahoo.com>question.www.inegi.org.mx/prod-serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/estudios/sociodemografico/mujeresrural/2011/702825048327.pdfwww.inmujeres.gob.mx/inmujeres/index.php/ámbito-internacional)

ONU Mujeres, ver:

www.inmujeres.gob.mx/inmujeres/index.php/ambito.../onu-mujeres

[www.unwomen.org/es/news/in-focus/end-violence-against-women](http://www.inmujeres.gob.mx/inmujeres/index.php/ambito.../onu-mujereswww.unwomen.org/es/news/in-focus/end-violence-against-women),