# Índice de contenido

AGRADECIMIENTOS ..... 4
INTRODUCCIÓN[1]: ..... 5
NI CORTAS, NI PEREZOSAS ..... 6
METODOLOGÍA ..... 6
EL FUTURO SE ACERCA ..... 7
PRESENTACIÓN DE LOS GRUPOS ..... 8
ADEMUCA ..... 9
Nuestra historia ..... 9
¿Quienes somos? ..... 9
¿Qué hacemos? ..... 9
¿Qué queremos conseguir? ..... 9
¿Qué es la autoestima? ..... 9
¿Cómo reconocer a una persona con una autoestima elevada? ..... 10
¿Por qué hay personas con mayor autoestima que otras? ..... 10
ASSOCIACIÓ DE DONES D'ALDAIA "FEMENÍ I PLURAL" ..... 11
Saludamos a todas las mujeres ..... 11
Nuestras motivaciones ..... 11
En la línea de estos objetivos ..... 11
Para ser miembro de esta asociación, ..... 11
SÁLVIA ..... 12
¿Quiénes somos? ..... 12
¿Qué hacemos? ..... 12
¿Qué queremos? ..... 12
Las socias de sàlvia ..... 13
¿Qué problemas tenemos las mujeres rurales? ..... 13
¿Qué proponemos? ..... 14
RED DE GRUPOS DE AUTOCONOCIMIENTO Y CAMBIO ..... 17
Nosotras somos ..... 17
En estos grupos encontramos ..... 17
Aprendemos ..... 17

También aprendemos..... 17
Recuperamos..... 18
Nosotras deseamos..... 18
Y, además, queremos compartir con vosotras..... 18
Nosotras que nos queremos tanto..... 19
**MUJERES DEL GRUPO DE LA MARCHA..... 20**
Para presentarnos..... 20
Para llevarlo a cabo:..... 21
La respuesta a todo esto fue:..... 22
La Marxa continúa:..... 22
Que nos ha aportado la Marxa:..... 22
**PROPUESTA DE TRABAJO EN TORNO A... NUESTRAS RELACIONES, LA AUTORIDAD Y EL PODER..... 23**
**GUIÓN PARA LOS GRUPOS DE TRABAJO[6]..... 24**
Cómo nos relacionamos: entre nosotras..... 24
y con las y los demás..... 24
¿Podemos relacionarnos de otra manera?..... 24
¿Lo intentamos?..... 24
¿Buscamos, juntas, la canción?..... 24
**RESUMEN DE LAS CONCLUSIONES DEL TRABAJO EN GRUPOS..... 25**
¿Cómo nos relacionamos?..... 25
Las mujeres sentimos la necesidad de asociarnos..... 25
Pero... ¿cómo nos relacionamos entre nosotras?..... 25
.. ¿Y con quienes nos rodean?..... 25
Respecto al poder y la autoridad..... 26
¿Qué entendemos por poder?..... 26
Respecto a otras formas de vivir el poder en nuestras relaciones..... 26
Otra forma de entender el poder..... 27
¿Qué entendemos por autoridad?..... 27
Otra forma de entender la autoridad..... 27
¿Podemos relacionarnos de otra manera?..... 28

Entendemos por relaciones equitativas/horizontales/igualitarias:..... 28
Estrategias.....28
Educar en responsabilidad..... 28
Reivindicar el apoyo entre todas.....28
**CUADERNO DE EJERCICIOS:.....29**
¿Cambiamos un poquito?..... 29
Ejercicio 1: “La Maza”..... 30
Ejercicio 2: “No me arrepiento de nada”.....32
Ejercicio 3: “Por el Poder”..... 35
Ejercicio 4: “Mis Metas”..... 37
Ejercicio 5: “Cuidado con el Cuidado”..... 38
Ejercicio 6: “¿Por qué no se lo cuentas?”.....39
Ejercicio 7: “El conflicto y la ternura”..... 40
Noches de Boda..... 46

## AGRADECIMIENTOS:

Gracias a las entidades que han apoyado este Encuentro desde el principio: a la Dirección General de la Mujer (Conselleria de Bienestar Social), al Ayuntamiento de Quart de Poblet, al Ayuntamiento de Villanueva de Castelló, al Ayuntamiento de Requena y a las mujeres que han “estado detrás”: Merche, Mª Jesús, Casa de la Dona de Quart de Poblet, Asociaciones de Mujeres de Quart, Matilde, Jero, ADEMUCA, Pilar, Mujeres x Derecho, Femení Plural, Sonia, Sálvia, Grup de Dones de la Marxa Mundial, Red de Grupos de Autoconocimiento y Cambio (Grupos de Marina)...

Y sobre todo, gracias a las mujeres que se han "enredado" en este proyecto, que han aportado su ilusión, sus ganas de comunicarse y de compartir con otras mujeres sus experiencias, sus opiniones, sus saberes...

Gracias a:

| | |
|---|---|
| Grupos de Mujeres de Sálvia | |
| | Utiel |
| | Requena |
| | Agost |
| | Sant Mateu |
| | Turís |
| | La Canyada |
| ADEMUCA | Villanueva de Castellón |
| Femení Plural | Aldaia |
| Mujeres x Derecho | Requena |
| Amas de Casa Tiryus | Quart de Poblet |
| Bolilleras | Quart de Poblet |
| Mujeres, Ocio y Trabajo (MOT) | Quart de Poblet |
| Mujeres Progresistas | Quart de Poblet |
| Grup de Dones de la Marxa Mundial | Valencia |
| Red de Grupos de Autoconocimiento y Cambio | Valencia |
| Grup de Dones | Benifaió |

## INTRODUCCIÓN[1]:

*"Nosotras estamos satisfechas de pertenecer a una asociación,*
*la comunicación y la información...*
*es una especie de "salir del armario"...*

Ésta es una frase rescatada de las conclusiones del Primer Encuetro de la Red de Grupos y Asociaciones de Mujeres (Quart de Poblet, 4 de Octubre 2003) y me parece que refleja bastante bien la importancia que hoy tienen para nosotras, las mujeres, los movimientos asociativos.

La asociación es un espacio de relación en el que nos hacemos visibles, recuperamos la autoridad y la palabra y nos reafirmamos en la certeza de que otro mundo es posible. Cada vez somos más las mujeres que salimos a los espacios públicos porque sabemos que nosotras también tenemos algo que decir, que nosotras también contamos...

Y es que... al mundo le estaba faltando esa otra mirada... Nuestra mirada. Una mirada que propone nuevos vínculos y establece diferentes valores en los que ubicar nuestras vidas. Tal vez por eso a menudo nos encontramos juntas, entre bostezos y bocadillos, "buscando la canción"... aquella que nos ayuda a decir ¡basta!, aquella que nos compromete y alimenta, la que nos empuja siempre hacia adelante.

En un extraordinario ejercicio de elasticidad vamos de lo singular a lo diverso, de lo concreto a lo universal, de lo inmediato a lo distante... de lo cotidiano a lo insólito.

Cuando hablamos de violencia están presentes todas las guerras, no nos olvidamos tampoco de las mujeres del mundo que la sufren y mucho menos de aquellas que, en el Estado Español caen cada 6 días (o cada 5, las cifras cambian a velocidad de vértigo). Y nos miramos solidarias... denunciamos la injusticia, levantamos nuestra voz por las que están silenciadas o muertas y exigimos nuevas leyes..., nuevos y más eficaces recursos.

...Y seguimos trabajando en lo cotidiano, mirando cara a cara aquellas violencias que se han instalado en nuestro espacio más íntimo, en nuestras relaciones más inmediatas..., aquellas violencias que, de puro "naturalizadas" nos pasan desapercibidas y son la semilla de otras guerras...

Cuando hablamos de pobreza nos hacemos conscientes de la fragilidad de nuestra autonomía, de la precariedad de nuestros empleos, de la discriminación en nuestros salarios, de nuestra difícil y extenuada disponibilidad...

Y, también entonces, nos hacemos solidarias con otras mujeres que no disponen de los recursos necesarios para hacer frente a las situaciones en las que se ven obligadas a vivir, muchas veces con la angustia añadida de no poder garantizar la protección de sus seres más queridos... Y también aquí nos movilizamos y tejemos redes de apoyo... de supervivencia... y seguimos denunciando... y seguimos exigiendo.

1 Artículo escrito por Coto Taléns para la revista "La fundaciò d'associacions de l'Horta".

*"Salimos del armario[2]" y eso nos devuelve la fuerza..., tendemos puentes..., establecemos alianzas. "Buscamos relaciones de igualdad y sabemos que ésta es una tarea para llevar a la práctica en nuestras asociaciones". Creemos en el poder, "en el poder que te levanta, que te ayuda a ser tú misma" sabiendo que... "también es poder... el poder de tomar decisiones y ser oídas... el poder de llegar a ser protagonistas de nuestra vida".*

**NI CORTAS, NI PEREZOSAS:**

Y no es que no reivindiquemos la pereza como derecho, como deleite... que, después de todo, nos cuesta mucho trabajo dejarnos ir... ¡con todo lo que nos queda por planchar!, y... luego está... esa reunión, a la que no puedo faltar...

Ahora bien, a estas alturas, hemos renunciado al conformismo, al inmovilismo, a las inercias que, durante siglos nos han mantenido en la esfera de lo pasivo, de lo que se somete a la inexorable eficacia del poder establecido...

Hoy sabemos que no somos "cortas", que sabemos, que contamos, que actuamos y provocamos cambios, y que lo hacemos juntas... aunque se nos "amontone" la ropa para planchar... al fin de cuentas, alguien ya decidió, en su día, que "la arruga también puede ser bella"... Y nos gusta encontrarnos y conversar...

**METODOLOGÍA:**

Este cuaderno ha sido diseñado con el propósito de propiciar el encuentro con una misma, por eso está planteado para la reflexión individual, para trabajarlo ese ratito en el que... ¡por fin! te quedas contigo...

Pero nosotras sabemos que las reflexiones compartidas siempre nos aportan una "verdad" más completa y que en el grupo encontramos ese reconocimiento que nos afirma en la idea de que "no estamos tan locas,... que sabemos lo que vamos queriendo", por eso, hemos elaborado este trabajo con la ilusión de que pueda ser útil para seguir alimentando esos grupos que... "entre bostezos y bocadillos" van tejiendo una ámplia Red en la que *"cabe todo..., lo enorme y lo breve".*[3]

Así pues la pelota está, ahora, en vuestro "patio"..., tal vez debajo de algún limonero. Haced con ella lo que buenamente os plazca, puesto que.., y con todo lo que hemos avanzado, todavía creemos...

*"que todo está por hacer... y todo es posible..."*[4]

2 Los textos en cursiva han sido extraídos del documento borrador de conclusiones de la 1ª Trobada de Grups de Dones del P.V (Quart de Poblet, Octubre 2003).
3 Pedro guerra. Bebes del río.
4 Miquel Martí i Pol. "L'ámbit de tots els ámbits"

**EL FUTURO SE ACERCA...**

Mario Benedetti

Lento, pero viene...
el futuro se acerca..., despacio, pero viene...
hoy está más allá de las nubes que elige...
y más allá del trueno y de la tierra firme...

demorándose viene...
como flor desconfiada,
que vigilara al sol,
sin preguntarle nada...

lento pero viene...
el futuro se acerca...,
viene con proyectos y bolsas de semillas,
con ángeles maltrechos y fieles golondrinas,

despacio, pero viene...
sin hacer mucho ruido...
**cuidando, sobre todo, nuestros sueños prohibidos,**
**los recuerdos yacentes y los recien nacidos...**

lento, pero viene...
el futuro se acerca,... despacio, pero viene...,
ya casi está llegando con su mejor noticia...
con una estrella pobre..., sin nombre todavía...

lento, pero viene..., **el futuro real...**
**el mismo que inventamos nosotras y el azar[5]...,**
**cada vez más nosotras y menos el azar...**

Lento, pero viene...
el futuro se acerca..., despacio, pero viene...
lento pero viene...
lento pero viene...
lento... ¡pero viene!...

5 Aunque es bonita la idea de que cada vez más las mujeres incidimos en los cambios que vamos experimentando y que afectan a nuestras vidas, sabemos bien que no ha sido, precisamente el azar, el que nos ha empujado a donde estamos ahora. Rendimos pues un cálido homenaje a todas las compañeras..., a las amigas..., a las que siguen y a las que ya no están y que, con su empeño han ido abriendo, para nosotras, nuevos espacios de posibilidad...

## PRESENTACIÓN DE LOS GRUPOS[6]:

6 Quedan aquí recogidas las presentaciones de algunos de los grupos que participaron en el primer encuentro.

## ADEMUCA

**Nuestra historia:**

ADEMUCA nace como resultado del primer curso de autoestima que se organizó desde el Ayuntamiento, Regiduría de Bienestar Social, el año 96. Nuestra experiencia como participantes en este curso fue muy positiva y creamos un espacio donde compartir nuestras experiencias como personas, nuestras frustraciones y esperanzas y aprender juntas a dialogar, escuchar y expresarse.

**¿Quienes somos?**

ADEMUCA es una asociación compuesta por las mujeres que realizamos el curso de autoestima y que queremos continuar trabajando para que ese espacio sea cada vez más amplio y puedan sumarse más mujeres.

Queremos favorecer la creación de espacios en los cuales nos ayudemos a crecer como personas, ser conscientes de nuestra dignidad y luchar por eliminar cualquier atropello y violación de la dignidad humana.

**¿Qué hacemos?**

- ♥ Grupos de autoayuda.
- ♥ Tertulias sobre temas sociales.
- ♥ Cursos y talleres de formación.
- ♥ Encuentros con otras asociaciones.
- ♥ Participación en actividades comunitarias.
- ♥ Información sobre recursos y actividades formativas que se organizan en la Comunidad Valenciana sobre la mujer.

**¿Qué queremos conseguir?**

- ✓ Queremos aceptar a los demás y que nos acepten
- ✓ Comprender y que nos comprendan
- ✓ Escuchar y que nos escuchen
- ✓ Y llegar a conseguir una autoestima elevada

**¿Qué es la autoestima?**

Cuando empecé a reflejar mi propia experiencia, se me ocurrió pensar que una de las razones por las que existen tantas definiciones de autoestima es ésta: consiste fundamentalmente en un estado de ser. Es un acontecimiento dinámico y subjetivo de nuestro cuerpo y nuestra mente, más que algo estático y tangible que pueda observarse y medirse directa y fácilmente.

**¿Cómo reconocer a una persona con una autoestima elevada?**

Voy a señalar aquí algunas de las actitudes que manifiestan las personas con una autoestima elevada.

- **Tranquilidad y relajación**. Parecen estar tranquilas y dominar la situación
- **Bien cuidadas**. Desprenden una sensación de bienestar y tienen aspecto de estar a gusto en su cuerpo.
- **Enérgicas y resueltas**. Están llenas de vida, tanto mental como físicamente.
- **Positivas y optimistas**. No suelen quedarse paralizadas por las preocupaciones o el miedo, ni pierden el tiempo en lamentaciones.
- **Entusiastas**. Es frecuente oírlas hablar del futuro con entusiasmo y valorar las oportunidades de cambio y desarrollo.
- Son personas **seguras de sí mismas**. Son capaces de actuar con independencia y autonomía.
- **Sociables y cooperativas**.
- **Autodesarrollo**. No tienen inconveniente en aceptar sus imperfecciones y errores, de la misma forma que sus logros y sus puntos fuertes, porque están continuamente buscando formas y vías para mejorar su comportamiento.

**¿Por qué hay personas con mayor autoestima que otras?**

Creo firmemente que todas nacemos con la misma capacidad para tener una autoestima elevada. ¿Conocéis algún bebé que parezca tener una opinión negativa de sí mismo? ¿Qué disminuye la autoestima de los niños y niñas?

- No satisfacer sus necesidades básicas.
- Pasar por alto o negar continuamente sus sentimientos
- Sentirse rebajado, ridiculizado o humillado
- Verse obligado a asumir una personalidad falsa para impresionar a los demás o para satisfacer las propias necesidades.
- Verse forzado a realizar actividades inadecuadas
- Verse desfavorablemente comparado con los demás
- Recibir la impresión de que sus opiniones son insignificantes.
- No recibir explicaciones razonables
- Recibir una “etiqueta” que devalúa la individualidad. Ejemplo: “Vosotras las chicas sois todas iguales” o “pero ¿Quién quiere niños?...
- Percibir conductas incoherentes.
- Ser amenazado y objeto de violencia física y psicológica
- Ser objeto de insinuaciones o contactos sexuales inadecuados
- Recibir exceso de información sobre objetivos inalcanzables

---

## ASSOCIACIÓ DE DONES D'ALDAIA "FEMENÍ I PLURAL"

Saludamos a todas las mujeres que hoy nos encontramos aquí y por medio de estas líneas queremos darnos a conocer y ponernos a vuestra disposición.

Nuestras motivaciones para pertenecer a esta asociación son todas las que afectan al colectivo de las mujeres en general: crear un ambiente de interés en torno a los problemas que nos afectan, promover y conseguir nuestros derechos como ciudadanas, fomentar la participación de las mujeres en los ámbitos socioculturales, informar y fomentar el apoyo tanto entre las socias como con otros colectivos, participar en actividades o campañas de solidaridad. Todo ello con el objetivo fundamental de trabajar por el desarrollo e integridad personal.

En la línea de estos objetivos organizamos actividades entres las que queremos destacar: charlas, mesas redondas, tertulias literarias, sesiones de video-forum y salidas culturales y de ocio.

La periodicidad de estas actividades es quincenal, haciéndose partícipes a todas las socias; paralelamente funcionan grupos de trabajo cuyas reuniones se realizan según las necesidades y objetivos de los mismos.

Para ser miembro de esta asociación, no importa cuál sea tu estado civil, tu idea política o religiosa, tu profesión o tu edad. Si es importante que estés de acuerdo con nuestros objetivos y te gusten algunas de las actividades que realizamos.

Nos reunimos los miércoles de 19 a 21 horas (segundo y cuarto miércoles del mes), en el Centro de Convivencia sito en la calle Mayor, nº 20. (Casa del Bollo).

En la mayoría de las asociaciones de mujeres debería existir más participación, funcionar de otra manera, estar menos dirigidas por la Junta. En todos los grupos existen líderes que son necesarias para dinamizar.

- SI TIENES INQUIETUDES,
- SI QUIERES AYUDAR,
- SI QUIERAS MOVERTE,
- SI TE ENCUENTRAS SOLA
- SI QUIERES PASARLO BIEN
- SI ……..

Para más información llama a los teléfonos 961514305 y 961500936, personas de contacto: Fina y Tere.

**SÁLVIA**

**Asociación de Mujeres del Medio Rural**

**C/ del Mar, 22, 1ª 46003- València**

**tel 600 408 447**

**E-mail: salvia@launio.org**

**¿Quiénes somos?**

La Asociación de Mujeres Rurales SÀLVIA nace en 1998, impulsada desde el Área de la Mujer de *La Unió de Llauradors i Ramaders-COAG*, en un intento de aglutinar a todas las mujeres rurales valencianas, vinculadas o no a la agricultura. En este momento reunimos cerca de 500 socias de las tres provincias: Castelló, València y Alicante.

Consideramos que cada una de nosotras somos piezas clave en el desarrollo de nuestros pueblos y que sólo juntas podemos hacer frente a los retos que el futuro nos plantea y avanzar así en el proyecto común de construir un medio rural más vivo, más igualitario y más participativo.

**¿Qué hacemos?**

Las socias de SÀLVIA participamos intensamente en todas las actividades formativas y reivindicativas de la organización agraria, así como en diferentes foros de reflexión y de debate sobre la mujer y el medio rural.

**¿Qué queremos?**

Nuestros principales objetivos son:

- Potenciar el desarrollo personal, profesional y social de la mujer rural, fomentando la igualdad entre mujeres y hombres.

- Atender de forma prioritaria las cuestiones relacionadas con la agricultura y, en especial, los intereses de las mujeres vinculadas a la explotación familiar agraria.

- Facilitar la información y la formación (cursos, charlas, talleres, mesas redondas, etc.) de las asociadas.

- Promover el análisis, la reflexión y el debate respecto a las situaciones que afecten a las mujeres, por medio de estudios, proyectos, etc.
- Fomentar el respeto, mantenimiento y conservación del medio ambiente, así como de los recursos naturales.

- Dedicar especial atención a la situación de la juventud rural, procurando unas relaciones intergeneracionales más equitativas y sólidas y estimulando la corresponsabilidad de los/as jóvenes en la solución de problemas que afectan al medio en que viven.

**Las socias de sàlvia** somos: las afiliadas a *La Unió de Llauradors*, las esposas o compañeras de los afiliados y otras mujeres que viven en el medio rural (que, aunque no están vinculadas a la agricultura y/o ganadería, están interesadas en las actividades que nuestra Asociación desarrolla).

Nuestra asociación pertenece a la Asociación *CERES*, de ámbito estatal, y a la coordinadora *Vía Campesina* a nivel mundial. Durante todo el año desarrollamos cursos de formación, jornadas y encuentros de mujeres (intercomarcales, comarcales, interasociativos…).

En estos encuentros, somos las propias mujeres las que elaboramos nuestras conclusiones, en un proceso que quiere dar voz a todas… que pretende el empoderamiento de nuestro colectivo, doblemente marginado a lo largo de la historia.

**¿Qué problemas tenemos las mujeres rurales?**

Envejecimiento, despoblación, falta de servicios, jóvenes que se van… Hay muy pocas oportunidades de empleo, especialmente para las mujeres jóvenes. Esto provoca su éxodo masivo a las ciudades, con lo que se agrava la situación del medio rural, que se va envejeciendo y masculinizando poco a poco.

La falta de un transporte público adecuado y de calidad, de guarderías, centros de día, escuelas públicas, alternativas de ocio para la gente joven y mayor, asistencia sanitaria, etc. constituyen unos de nuestros problemas más importantes. Sobre nuestras espaldas recae todo este trabajo, nos convertimos en “taxistas” que llevamos a los/as niños/as al instituto, a los mayores al médico; cuidamos de los/as niños/as pequeños/as y de los mayores (los propios y los de la familia “política”), etc. Esto hace prácticamente imposible que podamos tener tiempo para participar en asociaciones, las cooperativas, asistir a cursos de formación, etc.

La poca ayuda que recibimos las mujeres con hijos también se considera un problema grave y relacionado con la despoblación del medio rural. Nosotras vamos al campo y trabajamos fuera y dentro de casa, pero no tenemos derecho a la ayuda del gobierno para los niños y niñas pequeñas. A esto se le debe sumar la falta de guarderías y el tener que dejar los niños con las abuelas, sumando a su trabajo cotidiano más carga.

Esta doble o triple jornada de trabajo resulta agotadora. Faltan recursos para que nos descarguemos un poco de nuestras muchas responsabilidades diarias: casa, niños,

campo… y se pueda producir un alivio de las tareas que nos facilite tener tiempo para nosotras.

La escasa participación y la falta de unión dificultan llevar a cabo proyectos comunes. Existe poca solidaridad incluso entre las propias mujeres, que a veces nos ponemos trabas a la hora de ocupar espacios públicos.

El oficio de agricultora y ganadera en general no está valorado, a esto se le suma el poco reconocimiento a nivel social de nuestro trabajo en el campo. En la actualidad es muy difícil vivir exclusivamente de la agricultura, debe haber más ingresos. Otro problema grave lo constituyen los horarios tan largos y las dificultades para compatibilizar la vida familiar con las tareas de la explotación.

Reclamamos tener una seguridad social como las mujeres que trabajan –también- fuera de casa. El trabajo "invisible", doméstico, no se reconoce, y nosotras realizamos todas esas labores, sin las cuales no es posible el sustento de la vida, aparte de "ayudar" en la explotación familiar. Si decidimos separarnos de nuestros maridos nos quedamos literalmente "con una mano delante y otra detrás" (se dice que ése es un motivo por el que la gente se separa menos en el medio rural que en las ciudades). Otro aspecto importante es la jubilación: la de las agricultoras es más baja que la de otros colectivos. También criticamos la desprotección social que sufren las mujeres que son autónomas agrarias.

Señalamos que el medio rural no puede ser el sitio donde se pone lo que las ciudades no quieren cerca: vertederos, canteras… y también la falta de protección a la hora de preservar el patrimonio natural, histórico y cultural de los pueblos.

En muchas ocasiones se considera que las mujeres "ayudan" a los hombres y nuestro trabajo no se valora. Los hombres son poco innovadores y como no quieren grandes cambios, manipulan a las mujeres. Consideramos que la mentalidad machista de algunos sectores no contribuye a que hagamos una vida participativa. Se debe compartir más el trabajo entre hombres y mujeres.

***EN GENERAL, DESTACAMOS LA FALTA DE RECONOCIMIENTO DEL PAPEL QUE JUGAMOS EN EL MEDIO RURAL.***

**¿Qué proponemos?**

- Mejorar los servicios públicos: asistencia a mayores, guarderías, escuelas y educación en general, sanidad pública y transporte.

- En el tema del transporte, que haya gente competente en la Administración y haya un buen servicio. Seguir utilizando los medios de transporte públicos aunque se tenga coche, para que no los quiten.

- Ir cambiando la educación de los/as hijos/as: en nuestras manos está el que vayan cambiando de mentalidad.

- Crear empleo: crear cooperativas de mujeres para cubrir los servicios básicos: centros de día para ancianos/as, guarderías para niños/as, transporte… crear cooperativas de mujeres de artesanía, productos alimentarios, turismo rural…

- Realizar talleres ocupacionales en las aldeas para jóvenes o desempleados/as.

- Favorecer que emerja el trabajo sumergido que realizamos las mujeres, con contratos laborales y condiciones dignas.

- Favorecer la construcción de viviendas de protección oficial en las aldeas, de tal forma que el bajo precio suponga un incentivo que posibilite que las parejas jóvenes no se marchen, e incluso que otras puedan fijar su residencia en las aldeas.

- Pedir la cotitularidad en la Seguridad Social. Que sea de ambos cónyuges.

- Facilitar la cotización para la jubilación de la mujer.

- Menos papeleo burocrático por parte de la Administración y se den más facilidades para acceder a subvenciones. Que todas las personas tengan los mismos derechos.

- Más calidad en los productos agrícolas para poder venderlos a mejor precio. Menos intermediarios y menos intervenciones por parte del gobierno.

- Mejorar mucho la comercialización de los productos agrícolas y ganaderos.

- Mayor participación de las mujeres en las Cooperativas, venciendo los miedos y la vergüenza. Es su futuro y el de sus hijos/as.

- Cursos específicos para aprender a podar, injertar, florear… y tareas que

requieren mano de obra cualificada.

- Mayor presencia de gente joven en las cooperativas.

- Cambiar la mentalidad de la agricultura, hacen falta técnicos/as que gestionen e innoven dentro de su especialidad.

- Más iniciativas para que no se mueran los pueblos y aldeas.

- Mayor participación de mujeres en los espacios públicos. Que las mujeres que están sigan participando, aunque sean pocas, y animar a las demás a que se involucren en resolver los problemas.

- Más información y formación específicas para las mujeres.

- Mayor participación de las mujeres en los ámbitos locales y comarcales de gestión.

- Es necesario debatir y consensuar una visión de futuro de cada comarca, de lo que se quiere que sea dentro de 10 o 20 años y de los pasos que hay que dar para llegar.

- Valorar más el trabajo de las mujeres, y valorarlo más entre ellas mismas.

- Compartir más el trabajo entre hombres y mujeres.

- Estar asociadas y sindicadas para procurar que las leyes cambien.

- Unirse para que cada comarca salga adelante.

**REIVINDICAMOS EL PAPEL PROTAGONISTA DE LAS MUJERES EN EL MEDIO RURAL. LAS MUJERES DEBEMOS SER LAS PRIMERAS QUE VALOREMOS NUESTRO TRABAJO, COMO PASO IMPRESCINDIBLE PARA UNA MEJOR VALORACIÓN POR PARTE DE LA SOCIEDAD. SE DEBE TRABAJAR EN UNIÓN, RECONOCER LOS DERECHOS DE LAS MUJERES Y REIVINDICARLOS.**

**RED DE GRUPOS DE AUTOCONOCIMIENTO Y CAMBIO**

**(Los Grupos de Marina)**

**Nosotras somos...**

Mujeres que provenimos del Ayuntamiento de Valencia, procedemos de unidades familiares vinculadas al extinto Programa P.E.R (Que en Paz Descanse). Trabajamos en grupo en los diferentes Centros Sociales de nuestra ciudad.

**En estos grupos encontramos...**

- Amistad.
- Solidaridad.
- Comprensión.
- Empatía.
- Alivio a nuestra soledad.
- Fuerza.
- Seguridad.
- Confianza.

**Aprendemos...**

- Respeto.
- Aprendemos a querernos..., a nosotras mismas y ...entre nosotras.
- A no sentirnos culpables:
- Identificamos "las cadenas"
    - Las nombramos
    - Las hacemos visibles
    - Intentamos romperlas.

**También aprendemos...**

- ♥ A decir NO.
- ♥ A hablar de nosotras mismas.
- ♥ A reconocernos en otras mujeres.
- ♥ A apoyarnos mutuamente.

Y..., como en el cuento de La Loba:

- ♥ A buscar los huesos...
- ♥ A encontrar la canción...

**Recuperamos...**

- ✓ La sonrisa interna.
- ✓ La risa.
- ✓ Las ganas de vivir.
- ✓ El “sentirnos” guapas.
- ✓ El “sentirnos” bien.
- ✓ Las ganas de gastar bromas.
- ✓ La fuerza:
    - ✓ juntas nos podemos permitir asumir nuestros derechos.
    - ✓ juntas conseguimos decir ¡¡¡basta!!!

**Nosotras deseamos...**

CONOCERNOS MEJOR, PARA SABER QUE PODEMOS CAMBIAR LO QUE NO NOS GUSTA..., EN NOSOTRAS..., EN NUESTRAS RELACIONES..., EN NUESTRA VIDA...

**Y, además, queremos compartir con vosotras...**

Nuestra preocupación por el problema que nos plantea los sucesivos recortes en los presupuestos previstos para garantizar las prestaciones económicas regladas (PER), prestaciones que, en este momento, son prácticamente inexistentes.

Según informaba el diario de Las Provincias (26/09/03) “2.000 familias se han quedado sin ayudas por falta de presupuesto”. Si tenemos en cuenta que estas prestaciones las perciben, en su mayoría, familias monoparentales sobre todo, encabezadas por mujeres solas con hijos a su cargo, entendemos que nos obligan a vivir, a muchas mujeres, por debajo del umbral de extrema pobreza. ¿Será a esto a lo que se refieren cuando hablan de la feminización de la pobreza?. Nosotras sólo sabemos que seguimos siendo las más pobres entre los pobres...

Por todo esto...

Exigimos al Gobierno del Estado y a todas las Instituciones implicadas que adopten las medidas adecuadas para garantizar los recursos necesarios que posibiliten que toda persona pueda vivir con dignidad... y ENTENDEMOS QUE ESTO ES UN DERECHO.

**Nosotras que nos queremos tanto...**

Esta es una historia que, por encima de todo, habla de mujeres.

Pero no es por casualidad... ni tampoco porque por esta vez nos hayan dejado el papel protagonista o la palabra, sino porque es una demanda nuestra, exigimos un espacio donde relacionarnos y hablar de nuestros problemas y sentimientos. De esta forma, quince mujeres encontramos un fin de semana, ese espacio, y de esta forma ser las protagonistas de muchas historias.

1ª historia:

El sábado Dulce se encontró en la playa con un patito pequeñito y una gaviota que intentaba llevárselo por el frágil cuello. Ah!!... pero a Dulce (a pesar de su nombre que suena a caramelo) le salió un instinto protector o quizás el grito de La Loba. Desde luego, fue el coraje que portaba dentro lo que la obligó a lanzar piedras a la gaviota.

Esta última vio que el indefenso patito, ni estaba sólo ni tampoco se encontraba tan indefenso, así que decidió marcharse volando, y buscar otra presa más fácil. El patito fue acogido con cariño y compartimos la habitación con él.

Al día siguiente (y porque sobre todas las cosas somos buenas personas), lo llevamos a un lugar seguro, donde esperamos se convierta en un pato/a de plumaje brillante y saludable que vuele este otoño con todas sus fuerzas hacia el sur. Deseamos también que en su memoria se pose Dulce o su nueva mamá – pata.

2ª historia:

Eramos tres chicas compartiendo habitación. Cada una llevamos diferentes cargas personales, que intentamos sacudirnos de encima... o por lo menos mitigar.

Para mí esa habitación era un espacio para conocer otros problemas y como nos enfrentamos a ellos. Hubo respeto y compañerismo, y eso, también me lo llevo de recuerdo en el corazón.

3ªhistoria:

Una de las mujeres tomó la palabra. Era alta, muy delgada, rubia de ojos azules profundos y almendrados... muy bonita. Contó una parte de su vida muy dura, y cómo sacó fuerza y coraje para enfrentarse a sus miedos.

Pero lo que más me impresionó fue que cuando acabó su relato, le salió una sonrisa que le iluminó toda la cara. Significaba que, “el grito de la loba”, “el coraje” le sirvió para salir del pozo en el que estaba. Por eso ahora puede sonreir de una forma que ilumina y da esperanza.

## MUJERES DEL GRUPO DE LA MARCHA

Para presentarnos las Mujeres del Grupo de la Marcha, el cómo y porqué nos encontramos, voy a contaros brevemente sus inicios.

La Marcha empezó en 1995 Quebec (Canadá) cuando un Grupo de Mujeres se dieron cuenta de que en un país tan rico como el suyo su poder económico era muy inferior al de los hombres y por el contrario la violencia que sufrían era muy superior. Ante la visualización de estas situaciones, la Federación de Mujeres de Québec, se planteó exponerlas a la opinión pública de su país.

Dada la precariedad de medios que tenemos las mujeres tanto económicos como de acceso a los medios de comunicación, decidieron recorrer durante 10 días la provincia de Québec, informando de pueblo en pueblo sobre las situaciones reales discriminatorias que vivían. Confeccionaron un dossier con 9 reivindicaciones para luchar contra la POBREZA y la VIOLENCIA que sufrieron las mujeres.

Marcharon 850 mujeres y en su recorrido fueron escuchadas y debatieron con 15.000 personas, sobre sus propuestas. Posteriormente presentaron a su Gobierno este dossier. Con el apoyo de muchas de las personas con las que habían entablado contacto en su viaje 3 de estas propuestas fueron aceptadas, por lo menos sobre el papel. Con esta experiencia asistieron al Foro Mundial de la Mujer en Pekín que era en el mismo año. Hablando con otras mujeres vieron que el problema de la pobreza y la violencia les afectaba a todas.

Allí observaron que estos dos problemas preocupaban a mujeres absolutamente diversas, eran mujeres de religiones y culturas diferentes. Había mujeres de países muy pobres junto a mujeres de países muy ricos. Mujeres que malvivían de la agricultura y mujeres que tenían económicamente la vida resuelta con su trabajo. Mujeres que nunca habían visto un electrodoméstico y aquellas para las que era algo normal. Mujeres que a los 40 años parecían ancianas con 10 o 12 hijos, donde la mayoría se morían y mujeres que a los 60 años estaban llenas de salud y que sólo tenían 1 o 2 hijos. Mujeres lesbianas que en su país podían exteriorizar sus sentimientos sin problemas demasiado grandes y mujeres que si se declaraban lesbianas en su país sabían que se enfrentaban a la pena de muerte. Mujeres de países donde el aborto, aunque con dificultades era admitido y mujeres que sabían que aunque corriera peligro su vida nunca podrían abortar.

De estos contactos surgió la idea de hacer un Marcha Mundial simultánea y empezaron a proponerlo en Foros de Mujeres. La idea era crear un Dossier de Reivindicaciones a nivel Mundial acompañado con todas las firmas de las personas que lo apoyaban. Este dossier se presentaría junto con las firmas, y acompañado por una gran manifestación al Secretario General de la ONU el 17 de octubre del 2000 en Nueva York. También se presentarían las reivindicaciones concernientes a los aspectos económicos al Presidente del Banco Mundial y al Director ejecutivo del Fondo Monetario Internacional.

Una vez tomada la decisión de llevar a cabo la Marcha Mundial, tenían 5 años para poder cumplir su objetivo. Este tiempo, que puede parecernos mucho, fue en realidad una carrera contra-reloj. No es fácil para los grupos de mujeres, que en su mayor parte no disponemos de medios como subvenciones, apoyo de los medios de comunicación, apoyo institucional y

cuya economía personal no suele ser buena), poder contactar con otros Grupos no ya a nivel mundial sino incluso a nivel de nuestro propio país o ciudad. Todo esto se consiguió utilizando todo tipo de recursos a nuestro alcance: a través fundamentalmente de Internet.

Para tener una pequeña idea de la diversidad cultural y de nivel económico de los Grupos de Mujeres de la Marcha, basta la simple anécdota del soporte en que iban recogidas las firmas.

En los países del norte se confeccionaron tarjetas para firmas individuales.

Las firmas de los países del Sur llegaron en un verdadero mosaico:

- En Filipinas recogieron las firmas en objetos simbólicos de su explotación laboral como agujetas de zapatillas Nike o transistores miniatura.
- En Ruanda recogieron las huellas digitales, dada la escasa alfabetización de las mujeres.
- En la India y Bangladesh, recogieron las firmas en "dothis" que es una tela blanca que sólo pueden utilizar los hombres, para denunciar la sociedad patriarcal.

Y así muchas otras formas imaginativas como edredones, retales de ropa, cartones para cubrir los techos de las casas.

También hubo aportaciones dentro de las posibilidades de cada una, como una comunidad de monjas que viven en el Bronx en Nueva York y que se comprometieron a recibir allí y clasificar todas las firmas que se fueran a entregar, o las camioneras de Nueva York que se ofrecieron para transportar las cajas de firmas a la manifestación. En conclusión, cosas que estaban al alcance de las mujeres.

Con estos pobres recursos se consiguió que:

6.000 Grupos de Mujeres de 159 países se implicaron en este movimiento, recogiendo 5 millones de firmas y 10.000 mujeres las presentaron, a través de una cadena humana, en la ONU.

En Europa 40.000 mujeres se manifestaron en Bruselas.

En Valencia llegó la noticia a la Casa de la Dona en Noviembre de 1999, a través de las mujeres que acudieron al Encuentro Latinoamericano de Mujeres (República Dominicana). Se formó una Comisión para llevar adelante este proyecto.

**Para llevarlo a cabo:**

Contactamos con Grupos de Mujeres del País Valencià, con las vocalías de mujeres de las Asociaciones de Vecinos, las Concejalías de la Mujer y Servicios Sociales de todos los Ayuntamientos y con los Grupos de la Marcha que se habían formado en todo el Estado.

Dimos charlas informativas donde lo solicitaron.

Elaboramos unas Tarjetas de Firmas, dirigidas al Secretario de la ONU donde todas las personas que firmaran pudieran añadir su reivindicación concreta.

**La respuesta a todo esto fue:**

Mujeres enseñantes confeccionaron una Carpeta Pedagógica para trabajar en las escuelas los ejes de la Marcha.

Asociaciones de Mujeres de barrios y pueblos publicaron una revista monográfica sobre la Marcha.

Organizamos una semana de Jornadas de Debate sobre pobreza y violencia.

6.000 mujeres (de todas las edades) se manifestaron en Valencia el 17 de octubre. Al final de la manifestación se entregó al Sr. Olivas (vicepresidente de la Generalitat en esa fecha), el Dossier de las reivindicaciones, que había sido elaborado por los Grupos de Mujeres.

**La Marxa continúa:**

Durante los años siguientes nos hemos centrado sobre todo en las reivindicaciones contra la violencia hacia las mujeres tanto en nuestro país como en el exterior, así cómo en ver la forma de tener más contacto entre los Grupos de Mujeres y poder trabajar juntas.

**Que nos ha aportado la Marxa:**

A nivel personal, ante todo, nos hemos conocido un grupo de mujeres que somos diferentes pero que además de trabajar juntas, nos sentimos apoyadas entre nosotras en nuestros problemas cotidianos. Esto nos da fuerza y nos permite pasar de las quejas a la acción.

El estar juntas nos sirve para transmitirnos nuestros pensamientos y dudas y aprender unas de otras lo cual nos enriquece. Hemos conocido a mujeres de otros grupos con las que hemos intercambiado experiencias que nos ayudan a todas a conocer nuevos horizontes. Hemos llegado a la conclusión que las mujeres juntas podemos conseguir lo que queramos, y nosotras queremos, junto a todas las mujeres que también quieran, por distintas que parezcamos, porque en la diversidad esta la riqueza.

Para estas Jornadas del 2003, tenemos el proyecto de crear una Red de Mujeres a través de Internet a nivel del País Valencià, para poder comunicarnos lo que hacemos y las ideas que tengamos. Empezaremos poco a poco, pero estamos seguras que al final lo conseguiremos, creo que todas sabemos que cuando las mujeres nos empeñamos en algo no hay quien nos pare.

Esperamos  estar con todas vosotras en las Jornadas y encontrarnos todas en la Red.

**Marxa Mundial de les Dones, 2000**
**Casa de la Dona**
**C/ Peu de la Creu, 1º**
**46001 VALENCIA**

**PROPUESTA DE TRABAJO EN TORNO A... NUESTRAS RELACIONES, LA AUTORIDAD Y EL PODER.**

**I. Encuentro, celebrado en el**
**Colegio Público San Onofre**
**Quart de Poblet.**
**(4–Octubre–2003)**

## GUIÓN PARA LOS GRUPOS DE TRABAJO[7].

*Quiero amarte sin absorberte,*
*apreciarte sin juzgarte,*
*unirme a ti sin esclavizarte, visitarte sin exigirte,*
*dejarte sin sentirme culpable, criticarte sin herirte,*
*y ayudarte sin menospreciarte.*

*Si puedes hacer lo mismo por mí,*
*entonces nos habremos conocido verdaderamente*
*y podremos beneficiarnos mutuamente.*

*MIS METAS. Virginia Satir.*

**Cómo nos relacionamos: entre nosotras** (asociación, grupo... etc.) **y con las y los demás** (familia, amistades...)

*¿Cómo vivimos nuestras relaciones: dominando, cediendo (casi siempre... o siempre), mitad y mitad?*
*¿Qué entendemos por relaciones de poder?*
*¿Qué entendemos por poder?*

**¿Podemos relacionarnos de otra manera?**

*¿Qué entendemos por relaciones equitativas/horizontales/igualitarias?*
*¿Encontramos otras formas de vivir el poder en nuestras relaciones?*
*¿Podríamos funcionar desde la responsabilidad (cuidado de las personas y las tareas) compartida?*
*¿Sabemos educarnos y educar en la responsabilidad?*
*¿Sabré "manejar mi barca" si nadie me dirige?*
*Las / los demás ¿sabrán manejarse con su vida si yo no se la dirijo?*

**¿Lo intentamos?**
Buscando "claves" nuevas...

*¿Qué entendemos por autoridad?. ¿La podemos diferenciar del autoritarismo?*
*¿Reconocemos, las mujeres, la autoridad en otras mujeres...?. ¿La aceptamos?. ¿Nos cuesta?. ¿Cómo la vivimos?. ¿Podríamos relacionar todo esto con nuestra autoestima?*
*¿Nos podemos plantear un nuevo concepto de autoridad?. ¿Cómo podríamos ejercerla?*
*¿Todavía nos cuesta poner límites?.*
*¿Todavía nos cuesta decir NO?*
*¿Todavía nos cuesta romper las cadenas para escapar de la esclavitud emocional?.*
*¿Todavía creo que no me van a querer si no soy como quieren que sea?*

**¿Buscamos, juntas, la canción?**
*¿Mantenemos nuestros grupos de referencia?*
*¿Creamos una Red?*

7 Guión sobre el que trabajamos en el Encuentro.

## RESUMEN DE LAS CONCLUSIONES DEL TRABAJO EN GRUPOS.

### ¿Cómo nos relacionamos?

Las mujeres sentimos la necesidad de asociarnos.

Cada vez hay una mayor participación de mujeres en las asociaciones. Nos sentimos satisfechas de pertenecer a una asociación, puesto que nos brinda la oportunidad de comunicarnos e informarnos y esto es cómo una especie de "salir del armario".

En las asociaciones fomentamos la solidaridad y el compañerismo entre nosotras y también aprendemos a escuchar y a valorarnos. Desarrollamos relaciones de confianza que posibilitan nuestro crecimiento personal, a la vez que nos permiten atender necesidades, deseos e intereses que van más allá del entorno familiar y de las "amistades de toda la vida".

Pero... ¿cómo nos relacionamos entre nosotras?....

En asociaciones numerosas hay más jerarquía y eso implica menos participación de las socias y más dominio y poder de unas pocas sobre las otras. En nuestros grupos, hay mujeres que tienen diferentes posiciones dentro de su asociación: unas son simplemente socias, otras son "de la junta directiva", algunas "presidenta".

Entre nosotras: hay siempre tendencias personales (dominación, "manipulación", pasividad...) que es necesario hacer conscientes para evitar roles y relaciones de poder.

*Podemos plantearnos establecer relaciones de igualdad entre todas, ésta sería una tarea para llevar a la práctica en nuestras asociaciones. Hemos recibido una educación pobre y hemos de reeducarnos nosotras mismas.*

... ¿Y con quienes nos rodean?...

Nos relacionamos de forma desigual, en función del lugar... dependiendo de la educación, circunstancias y carácter. La precariedad económica es algo latente en los años atrás en toda la sociedad pero más para la mujer y ésto no nos lo ha puesto fácil. También la influencia cultural y religiosa ha sido muy fuerte para seguir manteniendo esa situación de aislamiento que la mujer ha padecido y nos sigue presionando para ceder, aguantar, obedecer, servir a los demás, etc...

En común hemos pasado por una educación y entorno de poder masculino ante el que hemos respondido con diferentes estrategias:

- ✔ Hemos cedido.
- ✔ No hemos aceptado completamente y hemos desarrollado unas facetas personales de adaptación y habilidad.
- ✔ Buscamos el entendimiento y estrategias, a veces positivas para nosotras mismas y otras veces perjudiciales.
- ✔ Nos hemos mostrado rebeldes con mucho coste personal y familiar, y hasta con mucha problemática entre nosotras mismas.

## Respecto al poder y la autoridad

¿Qué entendemos por poder?

En general, entendemos el poder como imposición o mandar sobre otras. No lo entendemos como autoridad o instrumento para obtener resultados, para organizar. Aunque entendemos que hay varias clases de poder:

- ♥ El poder que te elimina y que te anula
- ♥ El poder que te levanta, el que te ayuda a ser tú misma.

Nos cuesta reconocer que tenemos poder y tampoco asumimos que otras lo tengan, sobre todo cuando lo percibimos cómo un ejercicio de dominio sobre nosotras.

Sentimos rechazo a las relaciones de poder entendidas como el dominio de una persona sobre otra, no nos gusta el sometimiento, nos sentimos anuladas. Aunque entendemos que toda clase de abuso de poder se propicia por falta de autoestima. El ejercicio del poder necesita de un sujeto que coopere.

El poder crea conflictos y nos damos cuenta de que entramos en dinámicas de queja, decepción, impotencia... que no nos benefician.

Respecto a otras formas de vivir el poder en nuestras relaciones.

Tradicionalmente, las mujeres hemos desarrollado formas más sutiles de relacionarnos, estrategias de sobrevivencia para ejercer cierto poder en las relaciones. La mayoría cedemos con el núcleo familiar. Nos cuesta romper las cadenas para escapar de la esclavitud emocional.

*Destacamos el esfuerzo por conciliar la vida familiar y el tiempo de relación grupal, lo que nos plantea una enorme dificultad para asumir responsabilidades en grupo, porque hay una tendencia muy fuerte a priorizar siempre el tiempo familiar. Encontramos la necesidad de poner límites a la dedicación a las demás personas.*

***Entendemos como máxima expresión de las relaciones de poder la violencia de género.***

Otra forma de entender el poder.

En asociaciones menos numerosas, o cuyos objetivos son más “terapéuticos” (autoestima, autoconocimiento), no se perciben tanto las “diferencias de poder”. La responsabilidad y el respeto evitan el poder sobre otra.

También es poder... el poder de tomar decisiones y ser oídas. El poder de llegar a ser protagonistas de nuestra vida, dejar de sentirnos culpables o culpar, asumir nuestra responsabilidad y compartirla con la de las demás, compartir, incluir, no excluir a las otras/os. Intentar comprender más a la otra, la capacidad de empatizar.

¿Qué entendemos por autoridad?.

Distinguimos entre autoridad y autoritarismo. El autoritarismo es negativo, es imposición, es usar el poder para abusar de una persona o un grupo de ellas. Reconocemos que en la familia, en el ámbito íntimo, la mayoría de las veces no nos concedemos el derecho a decir no. En la asociación *“es más fácil salirte por la tangente...”.*

La mayoría encontramos a la asociación como nuestra propia voz y la instancia en la que delegamos el poder de representarnos. Sentimos admiración hacia las mujeres que se desenvuelven bien, que percibimos como la expresión de nuestra realidad y nuestra voz. Aunque seguimos teniendo pocos modelos de mujer para ejercer la autoridad, puesto que solemos ser críticas con las otras mujeres. Nos damos cuenta de que somos mucho más exigentes con una mujer que con un hombre, *“como si ellos ya la tuvieran dada... y ellas se la tuvieran que ganar...”*

Otra forma de entender la autoridad.

Aunque nos resulta muy difícil, estamos aprendiendo a decir no. Nos cuesta decir no, por sentimiento de culpa, por sentido de la responsabilidad mal entendido, o por no darnos la suficiente importancia. Cuando nos damos cuenta el chip se nos despierta.

Autoridad es usar el conocimiento para dirigir u organizar un grupo de personas o a una persona. *“Es como una fuerza moral, un saber estar, saber transmitir...”* . La autoridad nos la tenemos que dar nosotras. Darnos permiso, autorizarnos a desarrollar lo que queramos. Este proceso incluye también aprender de otras, es decir, conceder autoridad a quienes favorecen el crecimiento. Es bueno “imitar” a personas que admiramos. Diferenciamos entre el reconocimiento de la autoridad de quien aprendemos y la dominación de un poder que se impone

La autoridad es orientar, facilitar sin opresión, desde el respeto, aceptando a las personas con sus cualidades y defectos, brindándoles el espacio necesario para crecer. *La autoridad la ejerceríamos mejor respetándonos y queriéndonos más a nosotras mismas.*

## ¿Podemos relacionarnos de otra manera?

Entendemos por relaciones equitativas/horizontales/igualitarias:
La suma de experiencias, criterios, voluntades. La aceptación de criterios en su diversidad. La transparencia en el funcionamiento, información, gestión. No hay ocultamiento, nadie se guarda el poder. En definitiva:

- Compartir responsabilidades.
- Asumir en conjunto.
- Entender la autoridad como recurso para la organización.
- Hablar con la seguridad de que no supone una crítica.

Es una situación ideal que depende del tiempo y del espacio de cada una, y por lo tanto debemos ampliar nuestro espacio de disponibilidad cuando no es igualitario. Esto es difícil por la historia de cada una, lo que hemos vivido y asumido en nuestra familia, etc...

## Estrategias

Cómo dar un paso más allá y hacer cambios. Las mujeres somos la pieza central de la vida familiar, el reto es ¿cómo mover este papel en la vida familiar?

Educar en responsabilidad.
Nos recordamos que estamos haciendo historia. Los cambios que hagamos favorecerán las relaciones futuras. Los cambios personales y grupales tienen una trascendencia en el presente y en el futuro. Así cambiamos el mundo.

Hay que educar para que las personas se hagan responsables de su propia vida, y aprender a discernir entre responsabilidad y culpa. Con las hijas e hijos y el marido cuesta relacionarse desde el respeto. Los arropamos demasiado, ejercemos una superprotección que impedimos que crezcan y los disminuimos.

***Nos planteamos la reflexión de si a las hijas les sirven los cambios hechos por las madres.***

Reivindicar el apoyo entre todas
El encuentro con otras asociaciones será importantísimo para tener una visión más ámplia y enriquecedora para todas. Hay que ampliar en cada grupo el número de participantes en estos encuentros, para que compartan las vivencias. Tenemos que encontrar nuevas estrategias para gestionar los conflictos que vayan surgiendo en los grupos.

Es necesario un proceso de maduración para preparar el grito de rebeldía que rompa lo que nos oprime. Encontramos formas de sacar la rabia y que nos alivian, pero ¿nos conformaremos con sacudirnos la rabia y volver a las circunstancias indeseadas?.

***Entendemos las redes como puentes para comunicarnos, hacernos más fuertes, ver qué podemos aportarnos desde la diversidad.***

**CUADERNO DE EJERCICIOS:**

*"Cómo dar un paso más allá y hacer cambios. Las mujeres somos la pieza central de la vida familiar, el reto es ¿cómo mover este papel en la vida familiar?"...*

**¿Cambiamos un poquito?**

Daniel Viglietti
Mario Benedetti

Si yo no cambio un poco mis fallas, mis males,
cómo cambiar entonces las tierras, los mares,
si no cambio un poquito mis mañas, mis juegos,
cómo cambiar en algo los dramas, los fuegos...

si no poquito un cambio mi duda, mi acaso,
cómo cambiar más tarde el beso, el abrazo,
si no cambito un poco mis cauces, mis fuentes,
cómo he de cambiar fuera lo mío en la gente...

si no cambio un muchito mis odios, mis miedos,
si no abro mi ternura me vuelvo de hielo,
si no muchito un cambio mi cuerda mi acorde,
cómo cantar lo nuevo, lo izquierdo, lo borde...

si no apoco lo mucho que pierdo, que hiero,
cómo darle esperanza al te amo, al te quiero,
si no amucho lo poco que tiene mi gente,
cómo evitar que al canto le asome lo urgente...

mucho poquito y nada deshojo la vida
y ella nunca responde, la desentendida...

mucho poquito y nada contra flor al resto,
tenemos que ir cambiando...
tenemos que ir cambiando...

mucho poquito y nada, contra flor al resto,
tenemos que ir cambiando...
tenemos que ir cambiando... este cambio nuestro.

***Sólo para pensar un poquito...***

Ejercicio 1: “La Maza”

*“Sentimos rechazo a las relaciones de poder entendidas como el dominio de una persona sobre otra, no nos gusta el sometimiento, nos sentimos anuladas. Aunque entendemos que toda clase de abuso de poder se propicia por falta de autoestima. El ejercicio del poder necesita de un sujeto que coopere”.*

**¿Qué cosa fuera?**

*Silvio Rodríguez*
*Mercedes Sosa*

Si no creyera en la locura
de la garganta del cinzontle[8],
si no creyera que en el monte
se esconde el trino y la pavura...

Si no creyera en la balanza,
en la razón del equilibrio,
si no creyera en el delirio,
si no creyera en la esperanza...

Si no creyera en lo que agencio,
si no creyera en mi camino,
si no creyera en mi sonido,
si no creyera en mi silencio...

¿Qué cosa fuera, qué cosa fuera la maza sin cantera?
un amasijo hecho de cuerdas y tendones,
un revoltijo de carne con madera,
un instrumento sin mejores resplandores
que lucecitas montadas para escena...

¿qué cosa fuera, corazón, qué cosa fuera?
¿qué cosa fuera la maza sin cantera?

un testaferro del traidor de los aplausos,
un servidor de pasado en copa nueva,
un eternizador de dioses del ocaso,
júbilo hervido con trapo y lentejuela . . .

¿qué cosa fuera, corazón, qué cosa fuera?
¿qué cosa fuera la maza sin cantera?

¿qué cosa fuera, corazón, qué cosa fuera?
¿qué cosa fuera la maza sin cantera?

8 Parece que puede ser una especie de ave rapaz de las tierras del Sur (Argentina).

Si no creyera en lo más duro,
si no creyera en el deseo,
si no creyera en lo que creo,
si no creyera en algo puro...

Si no creyera en cada herida,
si no creyera en lo que ronde,
si no creyera en lo que esconde
hacerse hermano de la vida...

Si no creyera en quien me escucha,
si no creyera en lo que duele,
si no creyera en lo que quede,
si no creyera... en lo que lucha...

¿Qué cosa fuera, qué cosa fuera la maza sin cantera?
¿qué cosa fuera, corazón, qué cosa fuera?
¿qué cosa fuera la maza sin cantera?

En todas las culturas hay creencias que nos causan "pavor", **¿qué cosa hubiera sido si... ?**

- en los bosques no se escondieran los lobos (Caperucita Roja,...),
- en la noche no habitaran seres maléficos dispuestos a devorarnos (Hannsen y Grettel, La Casita de Chocolate y más...),
- la desobediencia no nos saliera tan cara (Barba Azul,...).

¿Reconoces tus miedos más profundos, aquéllos que habitan en tí desde tu infancia y todavía hoy te impiden actuar?

Razón, Equilibrio, Delirio, Esperanza, Lo que agencio, Camino, Sonido, Silencio, Lo más duro, Deseo, Lo que creo, Algo puro, Cada herida, Lo que ronde, Lo que esconde hacerse hermana de la vida... Quien me escucha, Lo que duele, Lo que quede... Lo que lucha...

¿De cuántas formas nos podemos preservar de los abusos de poder?

***¿Qué cosa fuera la maza sin cantera?***

Ejercicio 2: “No me arrepiento de nada”

*“Destacamos el esfuerzo por conciliar la vida familiar y el tiempo de relación grupal, lo que nos plantea una enorme dificultad para asumir responsabilidades en grupo porque hay una tendencia muy fuerte a priorizar siempre el tiempo familiar. Encontramos la necesidad de poner límites a la dedicación a las demás personas”.*

**No me arrepiento de nada...**

Gioconda Belli

Desde la mujer que soy,
a veces me da por contemplar
aquellas que pude haber sido;
las mujeres primorosas,
hacendosas, buenas esposas,
dechado de virtudes,
que deseara mi madre.

No sé por qué
la vida entera he pasado
rebelándome contra ellas.

Odio sus amenazas en mi cuerpo.
La culpa que sus vidas impecables,
por extraño maleficio,
me inspiran.

Reniego de sus buenos oficios;
de los llantos a escondidas del esposo,
del pudor de su desnudez
bajo la planchada y almidonada ropa interior.

Estas mujeres, sin embargo,
me miran desde el interior de los espejos,
levantan su dedo acusador
y, a veces, cedo a sus miradas de reproche
y quiero ganarme la aceptación universal,
ser la "niña buena", la "mujer decente"
la Gioconda irreprochable.

Sacarme diez en conducta
con el partido, el estado, las amistades,
mi familia, mis hijos y todos los demás seres
que abundantes pueblan este mundo nuestro.

En esta contradicción inevitable
entre lo que debió haber sido y lo que es,
he librado numerosas batallas mortales,
batallas a mordiscos de ellas contra mí
-ellas habitando en mí queriendo ser yo misma-
transgrediendo maternos mandamientos,

desgarro adolorida y a trompicones
a las mujeres internas
que, desde la infancia, me retuercen los ojos
porque no quepo en el molde perfecto de sus sueños,
porque me atrevo a ser esta loca, falible, tierna y vulnerable,
que se enamora como alma en pena
de causas justas, hombres hermosos,
y palabras juguetonas.

Porque, de adulta, me atreví a vivir la niñez vedada,
e hice el amor sobre escritorios
-en horas de oficina-
y rompí lazos inviolables
y me atreví a gozar
el cuerpo sano y sinuoso
con que los genes de todos mis ancestros
me dotaron.

No culpo a nadie. Más bien les agradezco los dones.
No me arrepiento de nada, como dijo la Edith Piaf.

Pero en los pozos oscuros en que me hundo,
cuando, en las mañanas, no más abrir los ojos,
siento las lágrimas pujando;

veo a esas otras mujeres esperando en el vestíbulo,
blandiendo condenas contra mi felicidad.
Impertérritas niñas buenas me circundan
y danzan sus canciones infantiles contra mí
contra esta mujer
hecha y derecha,
plena.

Esta mujer de pechos en pecho
y caderas anchas
que, por mi madre y contra ella,
me gusta ser.

*http://members.es.tripod.de/elpoeta/belli/18.htm*
*En: Apogeo, Colección Visor de Poesía, Visor Madrid, 1998.*

Parece ser que Gioconda Belli, al igual que Edith Piaf, no se arrepienten de nada... ¿Y tú?, algunas compañeras confiesan sentirse muy arrepentidas **de todo lo que no han hecho**... y les hubiera gustado hacer.

¿Qué opinas al respecto?

El texto refleja, en boca de Gioconda, una cierta satisfacción por lo vivido, sin embargo, también expresa con claridad la rabia que siente por la propia contradicción, el sentimiento de culpa que le generan las *"mujeres internas que, desde la infancia, le retuercen los ojos porque no cabe en el molde perfecto de sus sueños..."*

¿A qué crees que se refiere?

¿Cómo te llevas tú con tus mujeres internas?

¿Qué te dicen?

Si entendemos por rebeldía el concedernos permiso para vivirnos profundamente, atendernos, reconocernos y respetarnos... yo quiero comprar un poco de rebeldía...

¿Me puedes decir cuánto cuesta?

Ejercicio 3: “Por el Poder”

*“Diferenciamos entre el reconocimiento de la autoridad de quien aprendemos y la dominación de un poder que se impone”*

**contra el poder**

Pedro Guerra

contra el poder que nos enseña sólo aquella mitad
contra el poder de las verdades dobladas
contra el poder de quien conoce pero sangra de más
contra el poder de las canciones guardadas

contra el poder que nunca abraza a los que pueden pensar
contra el poder que nos vigila los pasos
contra el poder que siempre miente en nombre de la verdad
contra el poder que nos convierte en extraños

contra el poder
que debilita y nada da que sólo quita
y deshace lo que está
contra el poder...

contra el poder
en cualquier forma que se de
contra la fuerza
y mal uso de la fe
desde el poder...

contra el poder que abre una zanja entre el amor y el placer
emparentando el bienestar y la herida
contra el poder que no distingue entre morir y crecer
contra el poder que compra y vende la vida

contra el poder que hace del padre ostentador del poder
contra el poder que nos obliga a engañarnos
contra el poder que hace a los hijos reinventar el poder
contra el poder de los que piensan ganando

contra el poder
que debilita y nada da que sólo quita
y deshace lo que está
contra el poder...

contra el poder
en cualquier forma que se de
contra la fuerza
y mal uso de la fe
desde el poder...

contra el poder que no descansa y se detiene a beber
junto a las fuentes del sabor y el deseo
contra el poder que nos bendice en el hogar del poder
contra el poder de la ignorancia y los juegos

contra el poder
que debilita y nada da que sólo quita
y deshace lo que está
contra el poder...

contra el poder
en cualquier forma que se de
contra la fuerza
y mal uso de la fe
desde el poder...

Si alguien quiere conseguir los acordes
puede visitar la página:
www.atame.org

***Por el Poder***

Pedro Guerra se ha tomado la molestia de hacer una relación, bastante exaustiva, de lo que él considera aspectos “negativos” del poder.

¿Podrías hacer tú todo lo contrario?

Se trataría de recomponer la canción, pero, esta vez, utilizando los términos opuestos a los que él utiliza. Esto nos daría una descripción totalmente diferente, casi.... como que habláramos de otro poder...

¿Crees que nosotras podemos participar de ese otro poder?

¿En qué medida?

¿Qué repercusiones crees que tendría en nuestras relaciones?

Y ahora que tienes una nueva canción..., si te atreves..., consigue que rime... para cantarla... y nos la pasas...

Ejercicio 4: “Mis Metas”

*“La autoridad es orientar, facilitar sin opresión, desde el respeto, aceptando a las personas con sus cualidades y defectos, brindándoles el espacio necesario para crecer. La autoridad la ejerceríamos mejor respetándonos y queriéndonos más a nosotras mismas”.*

**“Cartas para Claudia”**

Jorge Bucay

*Quiero que me oigas sin juzgarme*

*Quiero que opines sin aconsejarme*

*Quiero que confíes en mí sin exigirme*

*Quiero que me ayudes sin intentar decidir por mí*

*Quiero que me cuides sin anularme*

*Quiero que me mires sin proyectar tus cosas en mí*

*Quiero que me abraces sin asfixiarme*

*Quiero que me animes sin empujarme*

*Quiero que me sostengas sin hacerte cargo de mí*

*Quiero que me protejas sin mentiras*

*Quiero que te acerques sin invadirme*

*Quiero que conozcas las cosas mías que más te disgusten...*

*que las aceptes y que no pretendas cambiarlas*

*Quiero que sepas... que hoy puedes contar conmigo...*

*sin condiciones.*

¡Ups!... ¡Cuanto nos queda por aprender!... ¿no?...

- ¿Recuerdas las ocasiones en las que te has sentido tratada de esta manera?.
- ¿Qué efectos ha provocado en tí?.
- ¿Crees que valdría la pena esforzarse un poco por “apropiarse” de estas actitudes en nuestro trato hacia los demás?.
- ¿Te parece demasiado difícil?.
- ¿Diseñar y compartir estrategias con el grupo podría ayudar?

Ejercicio 5: "Cuidado con el Cuidado"

*"Hay que educar para que las personas se hagan responsables de su propia vida, y aprender a discernir entre responsabilidad y culpa. Con las hijas e hijos y el marido cuesta relacionarse desde el respeto. Los arropamos demasiado, ejercemos una superprotección que impedimos que crezcan y los disminuimos".*

Cuidar no sólo significa hacer, para la otra persona, lo que te gustaría que hicieran por ti. Significa atender las necesidades, las ilusiones, las expectativas, etc... de la persona a la que dirigimos nuestro cuidado.

Cuidamos cuando preparamos la comida... y cuando atendemos a una persona enferma o que se encuentra limitada, también cuidamos cuando damos un masaje... y cuando traemos un vaso de agua...

...Y además, cuidamos... cuando percibimos los estados de ánimo de las (personas) que nos rodean, cuando les transmitimos fuerza y seguridad devolviéndoles la confianza en ellas mismas, cuando reconocemos y valoramos sus logros..., cuando apoyamos sus aspiraciones y proyectos..., cuando conocemos y comprendemos sus límites (el valor de su claro-oscuro)... y somos flexibles..., y creemos en el cambio...

Cuidarnos significa... aprender a percibir nuestros propios estados de ánimo... confiar en nuestras capacidades, reconocer y valorar nuestros logros..., aceptar nuestras aspiraciones y aprender a diseñar nuestros propios proyectos..., conocer y comprender nuestras limitaciones (apreciando el valor del claro-oscuro)... y ser flexibles en nuestros desaciertos ..., y sabernos capaces de cambiar lo que no nos gusta...

...y además... regalarnos un día de playa... un atardecer en solitario o compartido... una semana en el espacio con el que soñamos... un ratito cada día para no hacer nada... cinco minutos para escucharnos... en definitiva, regalarnos tiempo..., "tiempo sin tiempo[9]"...

- Existe una línea muy fina que distingue el cuidado de la esclavitud emocional, ¿podrías identificarla?, ¿dónde la situarías?.
- Cada vez que haces algo por otra persona que ella puede hacer por ella misma es muy posible que la estés disminuyendo. ¿Recuerdas alguna situación en la que sentiste que no podías crecer porque alguien actuaba por tí?.
- Cuidar también significa dejar que otra persona haga... y confiar en ella. ¿Crees que ésta es una actitud corriente o por el contrario tendemos a anticiparnos y actuar a su pesar?
- ¿Te das cuenta de lo que puede provocar en la otra persona cada una de estas actitudes?

9 Del poema del mismo nombre. Mario Benedetti

Ejercicio 6: "¿Por qué no se lo cuentas?"

*"Nos planteamos la reflexión de si a las hijas les sirven los cambios hechos por las madres"*

¿Conocen ellas...?

- qué lugar ocupábamos en nuestra familia, qué peso teníamos
- qué expectativas levantaron sobre nosotras
- cuáles eran nuestros sueños..., nuestras necesidades..., nuestros proyectos..., ¿se tenían en cuenta?
- quién tomaba las decisiones importantes en nuestra vida
- dónde iban quedando nuestros deseos... y en nombre de qué
- cuántas veces pudimos elegir
- nos sentíamos libres para pensar, opinar, actuar, relacionarnos...

¿Qué espacios les hemos abierto?

- de reconocimiento
- de libertad
- de elección
- de decisión
- de proyectos
- de deseos
- de autonomía
- de movimientos

**¿Por qué no se lo cuentas?**

**¿Podrías escribir un guión?**

Ejercicio 7: “El conflicto y la ternura”.

*“El encuentro con otras asociaciones será importantísimo para tener una visión más ámplia y enriquecedora para todas. Hay que ampliar en cada grupo el número de participantes en estos encuentros, para que compartan las vivencias. Tenemos que encontrar nuevas estrategias para gestionar los conflictos que vayan surgiendo en los grupos”.*

## EL CONFLICTO Y LA TERNURA

El encuentro mismo puede ser comprendido como un espacio de conflicto. No el conflicto de antagónicos, que tiene como único sentido la anulación de la "otra" y la invisibilización total de quien no entra en el significado de fuerza que le da sentido al conflicto desde una óptica patriarcal, no el conflicto maniqueo entre buenas y malas, entre aprendices y doctas entre legítimas e ilegítimas (....) Instauramos el conflicto como la apasionada necesidad de construir juntas. Como la apasionada necesidad de construir nuestro lenguaje. El conflicto es el indicador vital de que estamos en un espacio dinámico y heterogéneo (...).

El conflicto es pues la gravedad que sostiene nuestras utopías que no son visión final y lejana, sino realidad presente y actual. Interactuamos sin jerarquías, ni roles por eso la descalificación no tiene lugar ni sentido. Nuestras manos son protagonistas de un lenguaje gestual de expresión de ternura entre nosotras. La ternura es lenguaje de gestos que significan y nos unen intuitivamente unas con otras confrontadas de espalda, con lágrimas, con besos, con abrazos y demás.

El conflicto también pone en evidencia formas diferentes de expresar nuestro respeto por la "otra", (...) implica que nuestro pensamiento no es el único valido, ni el completo, ni es lección a ser impartida, sino más bien es el exponer y el confrontar nuestras ideas y concepciones sabiendo que ésta no es más que una parte de un todo que solo podremos saber si las otras también lo nombran, la conceptualizan, la piensan, la experimentan y la teorizan. No hay encuentro sin que no nos conflictuemos todo, desde nuestra existencia hasta la construcción de la unidad dinámica entre nosotras.

Mujeres Creando
Bolivia

## *EL JUEGO DEL DICCIONARIO*

Es cierto que, a menudo, utilizamos palabras un poco complicadas para definir las cosas, este texto recoge algunas de ellas, pero no por eso vamos a renunciar a lo que nos propone. Siempre es buen momento para revisar y/o cambiar los significados que atribuimos a las palabras. Sabemos más de lo que creemos saber y, cuando no... podemos aprender, por eso te sugiero este juego, puede ser divertido... y más si lo haces con el grupo. Se trata de:

- pensar el significado que cada una de las palabras de la tabla tiene para ti, según el texto,y escribirlo en el apartado que queda al lado de la casilla 1.
- contrastar con los significados propuestos por las otras compañeras y elegir aquél que te parezca más adecuado para escribirlo en la casilla 2.
- buscar la palabra en el diccionario y escribir la definición que más se adapte al contexto, en la casilla intermedia, casilla 3.
- finalmente, en la casilla número 4 puedes escribir la definición que más te guste..., de todas las que has visto..., la que más significado tenga para tí..., aquélla con la que, finalmente, deseas quedarte.

| | | |
|---|---|---|
| ***Antagónicos*** | **1** | |
| | **2** | |
| | **3** | |
| | **4** | |

| | | |
|---|---|---|
| ***Patriarcal*** | **1** | |
| | **2** | |
| | **3** | |
| | **4** | |

| | | |
|---|---|---|
| ***Maniqueo*** | **1** | |
| | **2** | |
| | **3** | |
| | **4** | |

| | | |
|---|---|---|
| ***Feminista*** | **1** | |
| | **2** | |
| | **3** | |
| | **4** | |

| | | |
|---|---|---|
| ***Autónomo*** | **1** | |
| | **2** | |
| | **3** | |
| | **4** | |

| | | |
|---|---|---|
| ***Dinámico*** | **1** | |
| | **2** | |
| | **3** | |
| | **4** | |

| | | |
|---|---|---|
| ***Heterogéneo*** | **1** | |
| | **2** | |
| | **3** | |
| | **4** | |

| | | |
|---|---|---|
| ***Utopía*** | **1** | |
| | **2** | |
| | **3** | |
| | **4** | |

| | | |
|---|---|---|
| ***Jerarquía*** | **1** | |
| | **2** | |
| | **3** | |
| | **4** | |

| | | |
|---|---|---|
| ***Rol*** | **1** | |
| | **2** | |
| | **3** | |
| | **4** | |

| | | |
|---|---|---|
| ***Concepto*** | **1** | |
| | **2** | |
| | **3** | |
| | **4** | |

| | | |
|---|---|---|
| ***Conflictuar*** | **1** | |
| | **2** | |
| | **3** | |
| | **4** | |

Guión para el trabajo con el texto

El conflicto y la ternura

¿Que te sugiere?...

- Apasionada necesidad de construir juntas:
  - un espacio propio en la diversidad
  - otra forma de relación, sin jerarquía
  - otra forma de entender la autoridad
- Un nuevo lenguaje:
  - lenguaje propio en el que no quepa el juicio o la descalificación
  - cuidando el aspecto gestual tanto como el verbal
  - anteponiendo la ternura que nace del afecto
  - partiendo de nuestra propia necesidad de reconocimiento
- Sabiendo que:
  - nuestro pensamiento no es el único válido, ni el completo, ni es lección a ser impartida...
  - podemos exponer y confrontar nuestras ideas sabiendo que éstas no son más que una parte de un todo que sólo podremos conocer si las otras también lo nombran...
- Sorteando obstáculos:
  - rivalidades y enfrentamientos
  - incompatibilidades personales
  - desengaños
  - decepciones

**Noches de Boda**
*19 días y 500 noches*

**Joaquín Sabina**

Que el maquillaje no apague tu risa,
que el equipaje no lastre tus alas,
que el calendario no venga con prisas,
que el diccionario detenga las balas,

Que las persianas corrijan la aurora,
que gane el quiero la guerra del puedo,
que los que esperan no cuenten las horas,
que los que matan se mueran de miedo.

Que el fin del mundo te pille bailando,
que el escenario me tiña las canas,
que nunca sepas ni cómo, ni cuándo,
ni ciento volando, ni ayer ni mañana

Que el corazón no se pase de moda,
que los otoños te doren la piel,
que cada noche sea noche de bodas,
que no se ponga la luna de miel.

Que todas las noches sean noches de boda,
que todas las lunas sean lunas de miel.

Que las verdades no tengan complejos,
que las mentiras parezcan mentira,
que no te den la razón los espejos,
que te aproveche mirar lo que miras.

Que no se ocupe de tí el desamparo,
que cada cena sea tu última cena,
que ser valiente no salga tan caro,
que ser cobarde no valga la pena.

Que no te compren por menos de nada,
que no te vendan amor sin espinas
que no te duerman con cuentos de hadas,
que no te cierren el bar de la esquina.

Que el corazón no se pase de moda,
que los otoños te doren la piel,
que cada noche sea noche de bodas,
que no se ponga la luna de miel.