



Las Mujeres y sus Ataduras

Cuadernillo 2: de la serie

"Para el diseño de las políticas públicas al servicio de la vida"

... en el oficio de vivir.

LAS MUJERES Y SUS ATADURAS

Presentación por Ma. Cristina Fuentes Zurita

De manera vertiginosa el rol de cuidadora de los otros, asignado por la tradición, empieza a ser rebasado, no sólo por nuestro desempeño en el mundo público, en nuestro trabajo, sino en el propio hogar. Estos cambios le ocurren tanto a nosotras las mujeres como a los hombres.

Tal parece que la velocidad con que se generan nuevos satisfactores desde el mercado (teléfono celular, horno de microondas), es la misma velocidad con la que se producen nuevas necesidades en cada uno de nosotros (como estudiar; trabajar o amar no importando la edad).

Esto, sin duda, genera incertidumbre, sentimientos de angustia, de inseguridad, etc.

Nos preguntamos, por ejemplo, si no es el hombre el que debía de ser el proveedor y nosotras las que estuviésemos en casa arreglando a los chicos o preparando la ropa; porque aprendimos que ninguno de los dos era apto para hacer lo contrario, por lo menos eso nos habían dicho algunas abuelas. Ahora la mayoría de nosotras trabajamos y nuestras parejas pueden ocuparse también de labores domésticas.

profesora- investigadora de UAM- Iztapalapa. Miembro fundadora de Mujeres y Punto, A.P.N

Muchas de las creencias que sostenían a ese mundo están siendo desmanteladas poco a poco y tanto hombres como mujeres nos sentimos confundidos.

Ante esto, es necesario que no dejemos de hacernos preguntas, de interrogarnos sobre lo que ocurría y lo que está pasando y sigamos construyendo el tejido social que necesitamos: más humano, mas confiable, democrático, pacífico, con equidad y amor.

¿Cómo cuidar a nuestros hijos si estamos en el trabajo?, ¿Cómo dejar de trabajar si no sólo la economía de nuestro hogar así lo requiere, sino también la de nuestro país?. ¿Cómo entonces comunicar nuestras inquietudes, necesidades y deseos, para no anudarnos en los silencios privados del miedo?

¿Cómo responder frente al miedo, para no paralizarnos y seguir actuando colectivamente?.

El interés de esta serie de cuadernillos es reflexionar sobre ¿Por qué tantas mujeres vivimos en cárceles interiores, no tan diferentes de las prisiones?...algunas sin barrotes como la parálisis y el silencio.

Las respuestas privadas ante el miedo nos llevan a comportamientos adictivos, a codependencias, a veces a vivir en la ficción de la "armonía".

El cuadernillo anterior, "Las mujeres y sus cárceles" fue una especie de introducción sobre este tema. En el que les presentamos ahora de manera particular, intenta sensibilizar sobre la codependencia y las adicciones en las mujeres que no tienen un proyecto propio, un espacio abierto donde hablar, fuerza para liberarse.

¿Qué significa tener un proyecto propio? Implica que no nos pertenecemos y que reproducimos el modo de vida de otras épocas tan lejanas a las necesidades de ésta.

Recordemos que con esta serie intentamos crear puentes entre lo privado y lo público; restaurar lo político de la política, esa materia hoy tan desprestigiada.

¿Pero qué tiene que ver lo político con la vida?

La política tiene que ver con la forma con la que organizamos nuestra vida cotidiana, es decir las instituciones que genera una sociedad tienen que ver con lo que ellas necesitan en su cotidianidad, en el día a día.

Nosotras formamos parte de la sociedad (de forma bastante organizada por ser agrupación) y sí necesitamos mejor atención médica específica o guarderías para salir a trabajar más tranquilas, eso solicitamos. Para ello necesitamos unirnos, mirarnos con buenos ojos unas a otras, conocer nuestras necesidades, apoyarnos, comunicarnos, respetarnos, valorar el trabajo de las otras, prepararnos, discutir serenamente, discernir, proponer. Dado el caso, saber elegir entre todo lo que nos ofrecen y dejar de pensar que únicamente en el consumo encontraremos la satisfacción de nuestras necesidades, o en los manuales de autoayuda. Necesitamos apoyarnos creativamente, responsabilizarnos sin rivalizar.

También y entre muchas cosas, necesitamos aprender a vivir en la libertad, a discutir en y sobre la democracia, a apreciarla y ponerle límites y para ello necesitamos de espacios (este pretende ser uno de ellos) donde recreemos lo

social, donde demos nuevos significados para este momento, por ejemplo, lo que significa ser mujer, hombre, ciudadana, compañero. Salud.

Enriquezcamos lo que existe, enriquezcamos los significados existentes de manera colectiva.

La libertad es un proyecto con los otros. Y el dolor que queda, es el espacio de las libertades que faltan en esta morada que tenemos que ampliar, cuidar y hacerlo más hospitalaria posible para todos.

"En el Reino de los Cielos no hay grandeza que conquistar, puesto que allá todo es jerarquía establecida, incógnita despejada, existir sin término, imposibilidad de sacrificio, reposo y deleite. Por ello, agobiado de penas y de tareas, hermoso dentro de su miseria, capaz de amar en medio de las plagas, el hombre sólo puede hallar su grandeza, su máxima medida, en el Reino de este Mundo."

Alejo Carpentier, El reino de este mundo, México, 1949. Citado por Sandra Lorenzano en el texto Una morada para la palabra del Otro, preparado para las Jornadas Culturales "Universidad y sociedad", Universidad del Claustro de Sor Juana / Cátedra Albert Camus, abril del 2004. La incertidumbre, angustia y desprotección no se resuelven con bardas , con adicciones o con violencia, sino de manera colectiva, con los otros.

Frente a esto, aprendamos a salir de nuestras cárceles a través de la palabra en diálogo.

UNA MIRADA SOCIAL LA CODEPENDENCIA. **por Monserrat Minchaca**

Si se le preguntara a usted si es codependiente, tendría que preguntarse si:

- Se siente responsable por la conducta y la vida de otras personas
- Su felicidad depende de usted o de alguien más
- Siente que su vida gira en torno a alguien más y sus problemas
- Actúa por convicción propia o para quedar bien o para evitar sentimientos de culpa
- La preocupación por los demás la llegan a deprimir y/o enfermar
- Sólo logrará ser feliz cuando la conducta de la otra persona cambie
- Miente para proteger a la/(s) personas(s) que quiere
- Niega síntomas de tristeza extrema, desesperanza, ira porque los considera poco importante
- Su vida ha cambiado considerablemente a partir del problema de la otra persona.

La anterior es sólo una lista de posibles acciones, pensamientos y conductas que suelen presentar las personas denominadas codependientes y bien podría ser el primer paso para identificar su malestar y comprender su necesidad de ayuda.

Originalmente el término de "Codependencia" se acuñó en el ámbito de las adicciones a las drogas ilícitas y el alcohol, aunque hoy se reconoce que puede generarse ante otros desórdenes de conducta y enfermedades psiquiátricas como la esquizofrenia, la violencia, el maltrato, la neurosis y enfermedades crónicas discapacitantes. A medida que van haciéndose evidentes diversos problemas en el entorno familiar y de pareja se retoma este término también para tratar de explicar diversas conductas que dificultan el establecimiento de relaciones sanas.

De ahí que se pueda considerar a la codependencia como una forma equivocada de establecer relaciones afectivas. Se puede definir como un ciclo de patrones de conducta y pensamientos disfuncionales que producen dolor y que se repiten de manera compulsiva como respuesta a una relación enferma y alienante (www.adicciones.org), misma que puede ser con la pareja, con los hijos, con los padres, o con cualquier persona lo suficientemente significativa cuyos problemas sean asumidos como propios. Por otro lado, refiriéndonos a la codependencia en un sentido más generalizado, también se le ha considerado una conducta adictiva en sí misma, en la medida en que las mujeres así nombradas, a pesar del sufrimiento que les puede estar provocando una relación sentimental, no son capaces de darla por concluida.

LA CODEPENDENCIA, LAS ADICCIONES Y LA FAMILIA.

Como se ha difundido ampliamente en los medios de comunicación, las adicciones al tabaco, alcohol y drogas ilegales son males sociales que están creciendo muy rápido en nuestra sociedad.

La palabra adicción describe una conducta en donde la persona no puede dejar de consumir determinada sustancia, la severidad de dicha adicción dependerá del tipo de sustancia y su frecuencia de uso, también influye el contexto en el que se consume (amigos, familiares, en soledad).

Adicciones y Sociedad

Por supuesto, las consecuencias sociales asociadas a la adicción son numerosas y varían en cuanto a su gravedad y la sustancia de uso. Socialmente es más penado consumir cualquier droga ilegal que fumar tabaco, por lo tanto, en el contexto familiar las conductas generadas por el consumo de cualquier sustancia influirán en el tipo de relaciones que se establecen entre quien consume y quienes conviven con él /ella.

La adicción al tabaco, por ejemplo, es menor en cuanto a su impacto social, causa molestia entre la gente que no fuma, sí afecta la salud de los que rodean al fumador, pero su solución puede ser tan simple como limitar el lugar donde se fuma.

La adicción al alcohol, en cambio, causa un impacto muy negativo en el medio social, los individuos (hombres y mujeres) van perdiendo cada vez más el control sobre su vida, conseguir y consumir alcohol se convierte en su único objetivo, pierden el trabajo, la familia sufre y vive toda una dinámica alrededor del consumo; en el caso de las mujeres que beben, en su mayoría son abandonadas a su suerte por su familia.

Tratándose de las drogas -sustancias ilegales-, podríamos decir que a sus propias consecuencias negativas se agregan las anteriores. Es decir, en el consumo adictivo de drogas ilegales se conjuntan el grave daño a la salud del propio individuo por su adicción, la conducta agresiva y/ o indiferente para con su familia, incrementada en la medida en que el consumo de droga se va convirtiendo en lo más importante en su vida, y, para colmo, el carácter de ilegal que tiene el propio consumo de drogas. Esto es, que se trata de una actividad penada social y legalmente, por lo que su consumo (o más propiamente, su tráfico) tiene implicaciones delictivas y es perseguido y penado por las leyes de nuestro país.

De ahí que entre sus consecuencias sociales negativas se incluya el aislamiento familiar cuando se descubre o sospecha que uno de sus miembros se droga.

Antes que nada: seres sociales, familias diversas

Nos caracterizamos por formar parte de grupos sociales, ya dependerá de nuestra personalidad qué tan sociables o aislados seamos, pero de origen es inevitable nacer en un grupo social, cuya célula más pequeña es la familia, sea como quiera que ésta sea, puesto que la realidad hace mucho que rebasó el concepto tradicional de familia, hoy no puede suponerse que existe un solo tipo de familia.

Hablar de familia, pues, debe remitirnos a pensar en todos los tipos de familia que existen, reconocidos o no: la tradicional familia compuesta por padre, madre e hijos; la familia extensa que incluye a familiares de una rama u otra; la familia uniparental, donde sólo uno de los procreadores sostiene a los hijos, generalmente la madre; la familia recompuesta, que incluye a hijos de diferentes familias juntos por una nueva relación establecida entre padres separados o divorciados, etc.

En el contexto de la codependencia, las relaciones familiares se vuelven tensas, las reglas no son claras, ni los roles que ejerce cada miembro, así mismo, la comunicación al interior de la familia es confusa y se juega una suerte de metalenguaje en donde las cosas no son dichas claramente y las acciones se dirigen a proteger al miembro de la familia que genera el malestar.

En esta confusión, los miembros más jóvenes aprenden una forma equivocada de establecer relaciones con los demás que en su vida futura les acarrearán problemas.

Y Entonces....¿Dónde Entra La Codependencia?

El término codependencia, como ya se ha mencionado, surge dentro del ámbito de las adicciones, se ha empleado para nombrar a las personas que conviven muy cercanamente con un adicto preocupándose por él /ella, resolviéndole los problemas que genera, buscando ayuda de cualquier tipo para sacarlo adelante, asumiendo las responsabilidades que el adicto abandona, de ahí que dicha palabra sea asignada mayoritariamente a las mujeres: la esposa o pareja, la madre o la hija o la hermana, que son quienes suelen movilizarse ante la evidencia de la adicción, y quienes terminan desarrollando conductas particulares en torno a ésta.

QUÉ SIGNIFICA SER CODEPENDIENTE

Al intentar describir la conducta de estas personas se les caracterizó como: dependientes, cuidadoras, controladoras. Mujeres que resolvían los problemas del adicto, que ocultaban sus fallas a los demás y los protegían, que procuraban esconderles el alcohol, limitarles las salidas o el acceso al dinero. O a veces, al contrario conseguírseles, con tal de que se quedaran tranquilos, y, asumiendo, en muchas ocasiones el papel de proveedoras.

Maura: Nomás empezaba a hacerse tarde y ya sabía yo que tenía que tener lista su botella. Si no lo hacía, se enojaba mucho, me insultaba. Y ya sabía que si lo tenía listo, tranquilo se quedaba, se emborrachaba y se quedaba quietecito.

Se les catalogó entonces de enfermas, ¿cómo explicarse esas conductas de sumisión y abnegación ante un esposo alcohólico? Peor aún, resultó entonces

que su conducta podía ser tan mala o peor que la del alcohólico pues ahora resultaban ser co-responsables de la adicción de su pareja, hijo, hermano... Incluso hay quienes afirman categóricamente que no puede haber un adicto si no hay una codependiente facilitándole su adicción.

Hoy día la codependencia ha adquirido mayor impacto, ha derivado en un término que describe también a mujeres que establecen relaciones con hombres con quienes no les es posible concebirse como seres independientes.

Ahora que el término se ha difundido, se entiende que las personas codependientes son personas que no desarrollan una individualidad propia, que viven alrededor de los demás, satisfaciendo sólo las necesidades de los otros para así lograr darle sentido a sus propias vidas. Pero para hacer esto también se necesita ser una persona controladora, que no permite a sus familiares que dependen de ella desarrollarse, equivocarse, probarse a sí mismos.

Flora: Fue cuando me di cuenta de lo que había hecho de mis hijos, toda la vida, cuidando cómo se veían, arregladitos, limpiecitos, que no se cayeran, que no se ensuciaran...,

Qué consecuencias tiene asumirse codependiente

Hay que distinguir entre dos cosas:

1. Por supuesto, las personas que conviven cotidianamente con un adicto desarrollan una gama de malestares y afecciones a su salud que deben ser atendidas, considerando los pros y contras de terminar con una relación destructiva, cuando parece no haber alternativas, pero
2. Asumir que es una misma quien genera la conducta adictiva del otro, puede redundar en liberar de responsabilidades al adicto, y volver a caer en actitudes auto-inculporias que nada resuelven.

Dónde está el origen de esta conducta cuidadora, controladora, que resuelve...

Las mujeres hemos sido educadas, o formadas, en el hábito de atender al otro, de cuidar a los demás, de servir. Que hoy los tiempos hayan cambiado, que los avances en el reconocimiento a los derechos de las mujeres marquen la pauta para considerarnos plenas, no cambia la realidad de la mayoría de las mujeres en nuestro país y en el mundo. Esa realidad abrumadora, todavía dicta a las mujeres como su conducta esperada, el que atiendan y procuren a su familia: esposo e hijos, que se sientan bien cuando comprueben que ellos son felices, que se avergüencen cuando ellos no reflejen el cuidado que les debe.

Ello no significa que se reconozca - se valore- la labor doméstica de las mujeres en sus hogares, es el tipo de tareas -lo sabemos- que sólo se notan cuando no se hacen. Las mujeres mismas ven en ello su falla pero no su aportación, ¿cuántas personas podemos reconocer que nos desenvolvemos - trabajamos, estudiamos, nos divertimos- gracias a tener resuelta nuestra rutina cotidiana de alimentación, vestido, hogar que las madres/ esposas/ abuelas realizan en casa?

¿Somos diferentes?

Tal vez no podamos vernos retratadas en estas estampas, no somos alcohólicas, no tuvimos que trabajar muy jóvenes, no nos corrieron de nuestro hogar, no somos discapacitadas ni abusaron sexualmente de nosotras en nuestra infancia, sin embargo... ¿cómo establecemos nuestras relaciones de pareja? ¿En dónde estamos colocadas y qué esperamos de estas relaciones?

Podemos fácilmente referirnos a conocidas cercanas, y muy cercanas, como nuestra propia madre o hermana, alguna prima, nuestras hijas.

En el cuadernillo 3 encontrarás consejos para resolver problemas.

Agradecemos la colaboración de Guadalupe Visuet, miembro fundadora de Mujeres y Punto en la realización de este cuadernillo.

A continuación encontrarás una lista de organizaciones con sus direcciones para buscar información.

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>AGUASCALIENTES CECADEC, A.C,</p> <p>CENTRO DE CAPACITACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO Manuel Ávila Camacho Nº. 231 Col. Industrial20030 Aguascalientes, Ags. Tel. y Fax (49) 12 29 32</p> | <p>GUANAJUATO Casa AC.</p> <p>Centro para los adolescentes de San Miguel Allende Umarán Nº. 62 Zona Centro Cp. 37700 San Miguel de Allende Tel y Fax: (415) 226 88casa@unisono.net.mx</p> | <p>SONORA GIRE</p> <p>Periodista Susana Gonzalez Apartado Postal 6-018 C.p. 83000 Hermosillo Son. (62) 14 8210pitahaya@rtn.uson. mx</p> | <p>DISTRITO FEDERAL</p> <p>LOCATEL: LÍNEA MUJER</p> <p>Tel: 56 58 11 11</p> |
| <p>JALISCO</p> <p>CAMPO AC. Av. Hidalgo Nº 871-1 Sector Hidalgo Cp. 44200 Guadalajara, Jalisco. Tel y Fax (3) 825 22 86campojal@jal1.telmex. net.mx</p> | <p>TABASCO</p> <p>EL COLEGIO DE LA FRONTERA SUR Soledad G. Cruz 111 B Casa 6 Privada paraíso Fracc. Oropeza, 86030 Villahermosa, Tabasco. Tel (93) 156544 Fax 153446</p> | <p>CHIAPAS</p> <p>CASA DE LA MUJER</p> <p>Calle 5ª poniente sur Nº. 159-306, Edificio San Juan Tuxtla Gutiérrez, Chis. Tels: (96) 251 88 y 2 50 64</p> | <p>NUEVO LEÓN</p> <p>COMITÉ PRO DEFENSA DE LOS DERECHOS DEL MENOR Lago Fontana Nº. 5101 Lagos del Bosque Monterrey, Nuevo Leon Tel y Fax. (8) 3495996</p> |