

# EL AMOR COMO CAMPO DE REFLEXIÓN, APRENDIZAJE Y CAMBIO EN LAS MUJERES

Ainhoa López Rodríguez

Máster de Estudios Feministas y de Género  
2010-2011

EHU/UPV

# ÍNDICE

## Parte I

---

<b>1. INTRODUCCIÓN</b>	<b>7</b>
1.1. Objetivos	7
1.2. Hipótesis	8
1.3. Metodología	9
<b>2. MARCO TEÓRICO</b>	<b>17</b>
2.1. El amor como objeto de estudio	17
2.2. Amor y desigualdades de género	19
2.3. La relevancia del amor en la identidad de género de las mujeres	21
2.4. Los mitos del amor romántico y sus peligros	24
2.5. El amor como campo de conocimiento y posibilitador de cambios	29

## Parte II

---

### ANÁLISIS

<b>Capítulo 1. La socialización amorosa y sexual como obstáculo para el cambio</b>	<b>34</b>
1.1 La socialización diferenciada en mujeres y en hombres	34
1.1.1 Aprender a relacionarse con hombres y con mujeres: asumir la heterosexualidad	36
1.1.2 La educación sexual	43
1.1.3 Las referencias culturales	46
1.2 La orientación de las mujeres hacia las y los demás	48
1.3 La influencia de la socialización en las expectativas de futuro de las mujeres	51
1.4 Las mujeres como satisfactoras y como objetos de deseo	53
<b>Capítulo 2. Mitos e ideales sobre el amor</b>	<b>57</b>
2.1 Consecuencias y riesgos de los mitos y la ideología amorosa hegemónica para las mujeres	58
2.2.1. La frustración por no resultar perfecta	58
2.2.2. El distanciamiento de las redes emocionales	61
2.2.3. La normalización de actitudes de control y las dificultades para identificar situaciones incipientes de violencia	63
2.2 Romper los mitos: el primer paso para el cambio	69
2.2.1. El amor debe implicar bienestar, no sufrimiento	69

2.2.2. No tener pareja no es una carencia	75
2.2.3. No existe un único modelo "válido" de pareja ni una orientación sexual inamovible	80
<b>Capítulo 3. Aprendizajes y cambios en relación al amor</b>	<b>83</b>
3.1. Aprendizajes sobre cómo entender y vivir el amor	84
3.2. Recursos y referencias que facilitan el cuestionamiento y posibilitan los aprendizajes	89
3.2.1. Recursos personales y emocionales	89
3.2.2. Recursos ideológico-políticos: feminismo	93
3.3. Cambios en la ideología y en las prácticas amorosas	97
3.3.1. Cambios en el tipo de relación que se establece	97
3.3.2. Cambios en el tipo de persona que se busca como pareja y en lo que se valora de las relaciones	100
3.3.3. Cambios en la manera de enamorarse y de entender el amor	102
3.3.4. Cambios en las actitudes personales dentro de la relación	103
3.3.5. Cambios en la posición que se adopta en las relaciones	105
3.3.6. Cambios en la manera de entender y vivir otros vínculos afectivos	107
<b>CONCLUSIONES: REALIDADES, DESAFÍOS Y NUEVOS CUESTIONAMIENTOS</b>	<b>111</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>124</b>
<b>ANEXO: Guión de las entrevistas</b>	<b>126</b>

## PRESENTACIÓN

Cuando decidí que quería dedicar mi trabajo final de Máster a estudiar el amor, no tenía claro ni qué enfoque darle ni cómo plantearlo para que no resultara demasiado tópico. De hecho, decidirme por este tema no me resultó fácil. A pesar de que todo me orientaba a ello, tanto mis intereses personales como mi entorno profesional –las conversaciones sobre el amor con mis compañeras de trabajo han sido una constante durante este último año–, reconozco que me surgían dudas.

Por un lado, no acababa de saber en qué quería concretar el análisis. Tenía claro que el amor era un objeto de estudio muy interesante para destapar desigualdades, pero me costaba encontrar la manera de no quedarme ahí, en lo evidente. Por otro lado, me asustaba un poco la abstracción que podía suponer estudiar el amor. No sé muy bien por qué, pero pensaba que la teoría escrita sobre este tema iba a ser demasiado abstracta en vez de apegada a la realidad, que era lo que a mí me interesaba. Y también tengo que reconocer que, en momentos de estrés en mi trabajo, pensando en el tiempo que iba a tener para dedicarlo a esta investigación, me surgía la tentación de elegir un tema más práctico y sencillo, que pudiera hacer con una menor inversión de tiempo. Afortunadamente, ésta era una tentación que duraba poco. En el fondo sabía que no quería convertir este trabajo en un simple trámite, y que debía aprovechar la oportunidad para dedicarme a un tema me interesara de verdad, que me enganchara.

Ahora puedo decir que elegí el tema correcto. Independientemente del resultado del análisis, que puede ser de más o menos interés y calidad, estoy del todo satisfecha con el proceso en sí y con lo que éste me ha aportado. Por un lado, porque me he descubierto cómoda haciendo este trabajo, sobre todo lo relacionado con la parte empírica, las entrevistas, el agrupamiento y análisis de las ideas, las conclusiones. A pesar de haber sentido agobio en algunos momentos, por no saber muy bien qué hacer con tanta información, o sentir que no sabía cómo aprovechar y sacar más partido de algunas ideas que salían en las entrevistas, el proceso de análisis ha llegado a atraparme hasta el punto de no poder despegarme del ordenador y no poder dejar de pensar en una u otra idea.

Por otra parte, este proceso también me ha reportado beneficios personales. Me ha gustado descubrir que he disfrutado de las entrevistas. Además, aunque no ha sido algo buscado, todas las mujeres que he entrevistado resultan ser amigas, lo cual me ha permitido vivir esos espacios como un recuperar tiempos, conversaciones, intimidad. En este sentido, tengo que agradecer enormemente la disponibilidad y generosidad de Estela, Laia, Miren, Marga e Izaskun, nombres ficticios de mis amigas, que no han dudado en aceptar mi propuesta de ser “sujetas de estudio”, y me han contado tantas cosas y tan interesantes que recoger las ideas para el análisis ha resultado una tarea fácil y, a la vez, casi adictiva. He releído sus entrevistas una y otra vez y siento que podría seguir extrayendo ideas interesantes. También me quedo

con la experiencia de sentir que este proceso me ha ayudado a entender mejor a mis amigas, a interpretar de otra manera aspectos que yo ya conocía de sus vidas.

También tengo que dar las gracias a mi tutora, Mari Luz Esteban, que desde el primer día me ayudó a enmarcar el tema y que cada vez que nos hemos visto en una tutoría me ha orientado tanto, que me iba a casa ilusionada y con la cabeza llena de ideas motivantes. De entre todo lo que me ha aportado, consejos prácticos, de forma y de fondo, rescato una idea que mencionó en una de esas tutorías y que siento que engancha totalmente con lo que yo quería hacer en mi trabajo de fin de Máster y creo que he conseguido: conectar la investigación y la vida.

## Parte I: Introducción y marco teórico

---

## 1. INTRODUCCIÓN

Los contenidos de este trabajo se estructuran en dos partes. En la primera, se presentan los objetivos de la investigación, las hipótesis de partida, los detalles sobre la metodología utilizada para la parte empírica, y el marco teórico que sostiene los planteamientos propuestos. En la segunda parte, estructurada en tres capítulos diferentes, se realiza el análisis de los testimonios recogidos en las entrevistas. Finalmente, se presentan las principales conclusiones que se extraen del análisis.

### 1.1. Objetivos

Con este trabajo se pretende realizar una aproximación al estudio del amor. En concreto, el objetivo es estudiar la manera en que las experiencias amorosas generan aprendizajes vitales que pueden provocar cambios en la manera en que las mujeres entienden y viven los vínculos amorosos y, en general, sus vidas.

Se plantea poner de relieve las siguientes cuestiones:

1. Que el concepto de amor que manejamos en las sociedades occidentales es construido, fruto de un contexto social y cultural concreto y, por tanto, no natural ni incuestionable, sino transformable.
2. Que dicho concepto de amor tiene implicaciones claras en la socialización de mujeres y de hombres, ya que nos asigna cualidades, valores y expectativas diferentes a unas y a otros.
3. Que, a pesar de la diversidad entre las mujeres (y entre los hombres) las diferencias influyen en la manera en que hombres y mujeres conformamos nuestra identidad de género y nos construimos como seres amorosos.
4. Que la idealización del amor puede generar frustración y facilitar situaciones de pérdida de autonomía de las mujeres.
5. Que el amor es un potencial campo de conocimiento, generador de reflexiones y aprendizajes que contribuyen a modificar tanto ideologías como prácticas amorosas.

Para ello, se han estudiado las experiencias de 5 mujeres, para analizar cómo a través de sus vivencias han cuestionado aspectos de la identidad de género en la que habían sido socializadas, han desmontado algunos mitos sobre el amor romántico que tenían interiorizados, y han extraído aprendizajes que les han llevado a modificar su perspectiva y a introducir cambios en sus prácticas amorosas, tanto en lo que se refiere al amor de pareja como al relacionado con otros vínculos afectivos.

Hay que señalar que las mujeres entrevistadas proceden de un mismo lugar, Bilbao y alrededores, por lo que sus vidas y sus experiencias tienen que entenderse en relación a este contexto urbano. Además, todas ellas tienen una marcada conciencia social y se mueven en

un entorno –tanto físico como social y relacional- que alimenta esta sensibilidad. Por ejemplo, casi todas son cercanas al ambiente del Casco Viejo de Bilbao, zona donde se concentra la actividad de asociaciones de la sociedad civil: grupos feministas, movimientos sociales, ONGD, movimientos de liberación de gays y lesbianas, etc. Por otra parte, todas tienen relación con alguna organización social y su círculo relacional incluye personas de esos ámbitos. Todo ello influye en estas mujeres, en el sentido de que su dinámica les pone en relación con ideas, pensamientos y movimientos que facilitan que tengan una perspectiva abierta y diversa de sus vidas y de las del resto.

Por otra parte, quiero adelantar que –como se apreciará en los contenidos posteriores- el marco teórico de este trabajo se ha sostenido de manera importante en dos referencias, Mari Luz Esteban y Marcela Lagarde, seguidas por Clara Coria y Pilar Sanpedro. Estas autoras me han acercado a la temática del amor desde una visión feminista antes de que decidiera hacer este trabajo, y –a la hora de hacerlo- he encontrado en ellas planteamientos que me han resultado muy útiles. En unos casos, porque me han ayudado a entender algunas cuestiones que identificaba como interesantes de una manera más compleja, y en otros, porque sostienen teóricamente ideas que ya tenía en la cabeza porque las he vivenciado o las observo cada día a mi alrededor.

## **1.2. Hipótesis**

Se plantean las siguientes hipótesis, que serán contrastadas con los datos que se extraigan de la parte empírica:

- La concepción sobre el amor y las relaciones amorosas de las mujeres sufren cambios y se alejan del modelo hegemónico según se incrementa su edad y -por tanto- su experiencia vital y amorosa.
- Mujeres autónomas en otros ámbitos de su vida han mantenido en algún momento relaciones amorosas directamente influidas por el modelo hegemónico, con pérdida de autonomía y poder.
- Las experiencias amorosas de las mujeres han provocado reflexiones y cuestionamientos, que les han llevado a extraer aprendizajes sobre su vida y sobre su manera de entender y de vivir el amor.
- Los aprendizajes extraídos a partir de las experiencias posibilitan cambios en la ideología y en las prácticas amorosas de las mujeres.
- Las lecturas y los grupos feministas, así como las amistades, son algunos de los recursos que contribuyen a generar las reflexiones que provocan los cambios.



Quiero aclarar que cuando menciono el modelo hegemónico del amor me estoy refiriendo al modelo convencional, que se caracteriza por ser un modelo rígido, que se construye en base a roles y estereotipos de género y que contribuye a perpetuarlos, que sigue alimentando mitos como el del príncipe azul o la media naranja, que no contempla como opción deseable vivir sin pareja, y que no da cabida a otras fórmulas que no sean la pareja heterosexual, que se casa o convive y forma una familia.

### **1.3. Metodología**

La parte empírica del trabajo se ha realizado a través de entrevistas en profundidad, en base a un guión<sup>1</sup> de alrededor de 120 ítems, estructurado en los siguientes apartados:

- Presentación
- Cambios vitales más importantes experimentados
- Relaciones de familia y amistad
- Idealizaciones y proyecciones
- Repaso y balance de las principales relaciones amorosas
- Rupturas sentimentales
- Conflictos/crisis
- Sexualidad
- Autonomía
- Feminismo

El guión de la entrevista no ha sido cerrado, sino que más bien pretendía ser un esquema que ayudara a guiar la conversación y estuviera abierto a incorporar nuevas cuestiones, e incluso a poder dejar de lado algunas de las previstas, si se consideraba que no tenían cabida. Las entrevistas querían ser más conversación que cuestionario, por lo que, en función de cada mujer, de su manera de relatar sus experiencias y de las propias experiencias en sí, la conversación ha incidido más en unos temas o en otros.

La media de duración de cada conversación ha sido de 2-3 horas, aunque tengo que decir que las entrevistas han variado un poco según iba haciéndolas, de manera que de la primera a la última hay alguna diferencia, sobre todo relacionada con el detalle de alguno de los temas. Por ejemplo, en las dos primeras entrevistas nos detuvimos y profundizamos en aspectos de cada una de las relaciones que destacaban las personas entrevistadas, mientras

---

<sup>1</sup> El guión completo de preguntas se presenta en el Anexo.

que en las últimas esto ya no tiene tanto peso. Ese cambio ha sido consciente y buscado, en general porque sentía que lo que me aportaba información relevante no era tanto el tipo de detalles sobre los que al inicio me interesaba, sino preguntas más orientadas a que la mujer entrevistada hiciera una reflexión o un balance. Además, en algunos casos, preguntar por cuestiones concretas y rutinas de las relaciones no tenía demasiado sentido, porque se trataba de relaciones cortas.

También soy consciente de que algunas de las preguntas podrían haber estado mejor orientadas. La transcripción de las entrevistas me ha servido, entre otras cosas, para identificar qué cuestiones podrían ser mejoradas, como por ejemplo las relativas a las referencias culturales de la infancia-adolescencia.

Las entrevistas han sido realizadas en lugares diferentes, aunque se han buscado espacios con un mínimo de tranquilidad e intimidad, que hicieran sentir cómodas a las mujeres. A pesar de que, como he mencionado antes, la idea era que no se sintiera la entrevista como un cuestionario, lógicamente tampoco han llegado a ser conversaciones como tales, con un intercambio equilibrado de ideas y confidencias, sino que mi papel ha sido sobre todo de “escuchadora”. Por ello, tengo que agradecer a todas las mujeres su enorme generosidad por haber compartido conmigo esa parte de su intimidad.

### **Variables y criterios de análisis**

En total se han realizado 5 entrevistas, a mujeres seleccionadas en base a unos criterios generales, que en algunos casos han ido variando durante el trabajo de campo, por observar que quizás no eran tan relevantes como inicialmente se pensaba:

- **Mujeres de entre 35 y 40 años**

Aunque en un principio la franja de edad que barajaba para las entrevistas era más amplia, entre 30 y 40 años, el resultado final ha sido más acotado, ya que las mujeres entrevistadas tienen entre 35 y 40 años. Sin haber buscado ese intervalo concreto de edad, creo que no es casual que éste haya sido el resultado y considero que es pertinente para este trabajo, ya que los 5 años que van de los 30 a los 35 son relevantes para el tipo de reflexión que me interesaba hacer. En nuestro contexto actual, esa franja de edad es en la que las y los jóvenes se independizan, comienzan a ser personas autónomas e inician las convivencias con las parejas, por lo que se entiende que hay diferencia entre las reflexiones y aprendizajes que se pueden hacer a los 30 que a los 35. Además, también es un período de desarrollo personal y laboral que puede incidir en la autoestima de las mujeres o en la valoración de su autonomía, aspectos que también tienen su incidencia —o pueden tenerla— en las relaciones amorosas.

- **Económicamente autónomas**

Este criterio se estableció desde el principio y lo cumplen todas las mujeres entrevistadas. Se entiende por económicamente autónomas las mujeres que tienen una fuente propia de ingresos, una actividad profesional, y –por supuesto- un manejo autónomo de sus ingresos.

Este perfil se considera relevante, un punto de partida básico, ya que la falta de autonomía económica marca una distancia, una diferencia de poder dentro de una relación. Este elemento habría interferido demasiado en el resto de aspectos de la relación, cuando lo que interesaba era observar a mujeres con una autonomía importante a todos los niveles, por varias razones, entre otras, observar si se percibe algún desequilibrio entre la posición social y profesional de este tipo de mujeres y su posicionamiento en el amor y en la pareja.

- **Que hayan tenido varias relaciones de pareja**

Este criterio ha sido ligeramente modificado respecto a cómo lo había planteado al inicio. En un principio, consideraba importante que las mujeres entrevistadas tuvieran una experiencia amorosa de pareja que conllevara haber tenido varias relaciones sostenidas en el tiempo. Sin embargo, a la hora de mirar alrededor para buscar posibles mujeres entrevistables, percibía que no es tan relevante el tiempo de cada relación. Incluso diría que no es tan relevante el haber mantenido varias relaciones porque considero que la experiencia personal no es la única fuente de aprendizaje. Es decir, que se puede cuestionar, aprender e incluso modificar prácticas en base a la experiencia de personas de alrededor, o a reflexiones que provienen de otras fuentes diferentes a la experiencia personal.

Finalmente, las mujeres entrevistadas comparten el haber tenido varias relaciones amorosas, aunque no todas ellas han sido relaciones de pareja estables ni se han alargado en el tiempo.

- **Que hayan realizado cambios significativos en su manera de entender y/o de vivir el amor, a partir de los aprendizajes extraídos de sus experiencias**

Este punto se ha identificado como relevante desde el principio, ya que el énfasis de este trabajo es visibilizar los cambios que los aprendizajes sobre el amor pueden provocar en las mujeres. Por ello, la selección de entrevistadas ha estado marcado por este factor, se ha buscado a mujeres que tengan una mínima elaboración consciente de sus aprendizajes en el amor, y que esa reflexión haya derivado en cambios de algún tipo.

Los cambios pueden entenderse de una manera muy amplia y pueden afectar tanto a la ideología como a las prácticas, es decir, pueden ir desde entender de una manera distinta qué es el enamoramiento, hasta modificar el peso que el amor de pareja tiene en nuestra vida o cuestionar el modelo de pareja convencional en cualquiera de sus manifestaciones (heterosexual, que convive, es para toda la vida, supone exclusividad sexual...etc.).

## Las mujeres entrevistadas

Los criterios explicados en el apartado anterior me han llevado a hacer una selección de 5 mujeres a entrevistar. Todas ellas son de un contexto físico muy cercano entre sí (viven en Bilbao o en localidades de su entorno), y también de un círculo social próximo, ya que comparten intereses, amistades y ámbitos de trabajo en algunos casos. Incluso varias de ellas se conocen entre sí.

Pudiera considerarse que esto resta pluralidad al análisis, pero mi objetivo –teniendo en cuenta, además, las posibilidades limitadas de un trabajo como éste- no es tanto recoger una muestra diversa de situaciones y experiencias, como poner el foco en un conjunto de ellas, de manera que tengamos un reflejo de las experiencias de un grupo concreto de mujeres. No pretende ser un análisis representativo, que se pueda extrapolar a otras mujeres de la misma edad o características, se trata simplemente de recoger algo que les está pasando a algunas mujeres, qué está teniendo efectos en sus vidas, y que está contribuyendo a entender el amor como un concepto dinámico, que podemos cambiar y que nos puede cambiar.

Sin buscarlo, todas las mujeres entrevistadas son muy cercanas a mí, son amigas. Además, también sin buscarlo, me doy cuenta de son una muestra de lo que son ahora mismo mis amistades: una mezcla de mujeres con las que llevo compartiendo toda mi vida porque nos conocemos desde niñas, con amigas de la adolescencia-juventud, y personas que he conocido en los últimos 10 años.

El hecho de conocer tanto a las mujeres entrevistadas ha sido una ventaja y un placer. Una ventaja porque todo ha sido fácil y cómodo, y creo que podría haberme resultado algo violento hacerle el tipo de preguntas que les he hecho a ellas a mujeres desconocidas. Y también ha sido un placer, porque me ha permitido tener conversaciones y compartir un espacio de intimidad que en algunos casos no se había dado nunca y, en otros, hacía tiempo que no se daba.

Incluso en el caso de una de las mujeres, Miren, estuve dudando hasta el último momento si hacerle o no la entrevista. Sabía que algunos temas podían ser delicados porque, a pesar del fuerte vínculo que nos une, nunca habían salido en nuestras conversaciones. Afortunadamente, opté por planteárselo, aceptó sin dudarlo y, además de lo que su testimonio me ha servido para este trabajo, a nivel personal la entrevista ha sido un espacio claro de acercamiento. En el caso de otras mujeres, como Laia e Izaskun, hacerles la entrevista ha supuesto recuperar el contacto, vernos después de muchos meses. Por otra parte, Marga está muy presente en mi cotidianeidad (al igual que Estela y Miren), por lo que la conversación no ha supuesto reencuentro físico pero sí “reconexión” a hablar más sobre temas personales. Y, en el caso de Estela, con quien he hablado mil veces del amor y he vivido su proceso de reflexión, su aportación no se queda solamente en lo que cuenta en la

entrevista, sino que todo ello es el germen de que me planteara hacer este trabajo.

Cada entrevista ha sido diferente, aporta elementos diversos a este análisis y me han reportado sensaciones distintas a mí misma. Pero, en general, el efecto de haber hecho estas entrevistas ha trascendido lo académico y ha llegado a lo personal, por las reflexiones que me han provocado lo que todas ellas me han contado pero, sobre todo, por las sensaciones que me han generado, que me llevan a reafirmar una sensación que me rondaba desde hacía unos meses: que me gustaría que esos momentos de conversación profunda con mis amigas volvieran a ser más cotidianos, como lo eran hace un tiempo.

Las experiencias de Estela, Laia, Marga, Miren e Izaskun serán analizadas en la Parte II de este trabajo, pero a continuación se presenta una síntesis de los principales rasgos de cada una:

**Estela** tiene 37 años, vive en el Casco Viejo de Bilbao y trabaja por cuenta propia, en una consultoría creada por ella misma que se orienta al ámbito de la equidad de género y el feminismo. Ha vivido hasta hace 10 años en el pueblo donde nació, un municipio obrero cercano a Bilbao. Es hija única, con una madre ama de casa y un padre trabajador por cuenta propia, con quienes tiene una relación muy fuerte que con los años reconoce que es más importante en su vida de lo que ellos mismos se imaginan. Fue a un colegio de monjas hasta la adolescencia y después hizo Periodismo, aunque tras acabar la carrera se especializó en el ámbito de la Cooperación al Desarrollo y su trayectoria profesional se ha desarrollado siempre ahí, primero trabajando en una ONGD y después en la consultoría actual.

Ha estado viviendo sola durante cerca de un año, tras romper su última relación de pareja, con un hombre bastantes años mayor que ella, que duró 6 años y que ha terminado de manera conflictiva y traumática. Ha tenido dos relaciones largas de convivencia que se han enlazado una con la otra en el tiempo, por lo que hasta romper su última relación nunca había estado mucho tiempo sin pareja. Desde hace unos meses comparte piso con una amiga, y actualmente tiene una vida social muy activa y un entorno de muchas amistades.

El año que ha pasado desde que rompió su última relación se ha caracterizado por haber sido un tiempo de “procesar” lo que ha vivido. Esto ha derivado en un cuestionamiento radical de su manera de entender el amor y las relaciones, y en un crecimiento personal que le hace estar viviendo su etapa actual como una de las mejores de su vida, que le ha permitido descubrir lo que significa ser totalmente autónoma. La entrevista está marcada por esta fase de balance y procesamiento en la que todavía se encuentra.

Es una persona muy extrovertida y sociable, que transmite una imagen de mujer fuerte y segura de sí misma. Se define como una persona muy impulsiva, que racionaliza muy poco y que en, los últimos meses, está haciendo un esfuerzo por encontrar un equilibrio entre lo que desea y lo que piensa, ya que –afirma- le gustaría tener más control sobre sus decisiones y ser capaz de elegir lo que le hace bien.

**Laia** tiene 35 años y también vive en el Casco Viejo de Bilbao. Ha crecido en un barrio acomodado de Bilbao, en una familia con la que tiene una relación muy cercana y siente como un espacio de mucho diálogo, en el que habla e incluso discute de cualquier tema con tranquilidad. Ella es la hija pequeña y tiene un hermano unos años mayor. Su padre trabajaba como economista en una entidad bancaria y su madre fue profesora y secretaria hasta que tuvo a su primer hijo, el hermano de Laia.

Trabaja en una organización social, aunque su ocupación actual es producto de un cambio de trayectoria profesional que decidió hacer hace algunos años, por sentir que su anterior trabajo no le llenaba. Esta ha sido una de las decisiones más importantes a las que se ha enfrentado en su vida, aunque que en su día no le resultó fácil de tomar. Siente que este cambio no ha influido sólo en lo laboral, sino también en lo personal, porque le ha ayudado a descubrir que es posible hacer lo que se quiere, en todos los ámbitos de la vida.

Es una persona cercana y sociable, que tiene amistades sólidas, hechas en diferentes épocas de su vida –desde la infancia hasta el momento actual-, pero asegura que necesita tiempo para llegar a tener con alguien una relación de confianza, de contar cosas personales. Para ella es importante rodearse de personas diferentes, con estilos de vida diversos y puntos de vista distintos. Es optimista y responsable y se siente orgullosa de tener la vida que ha elegido tener. Valora mucho su independencia y autonomía, pero al mismo tiempo considera el amor como un elemento que alimenta su vida, y le gusta sentirse querida y cuidar a su gente.

Sus relaciones amorosas no han sido muy largas en el tiempo hasta llegar su actual pareja, con la que lleva varios años de convivencia y que, antes de ser su pareja, era su amiga y una de sus compañeras de piso. Hasta ese momento Laia había mantenido relaciones heterosexuales y esta es la primera vez que se enamora de una mujer. Reconoce haber tenido barreras personales en un principio para iniciar esa relación, pero se siente muy satisfecha de haberlas superado y haber descubierto que puede sentir atracción tanto por un hombre como por una mujer.

**Marga** tiene 37 años y es enfermera, profesión que dice que eligió por vocación y que se siente bien desarrollando. Vive en la misma ciudad en la que nació y creció, en el entorno de Bilbao, en un piso que desde hace algo más de un año comparte con su actual pareja, un hombre unos años menor que ella. Es la hija pequeña, única chica, de una familia compuesta por un padre obrero, una madre ama de casa y 3 hermanos más, con los cuales le separa una notable diferencia de edad.

Cuando tenía 24 años tuvo que trasladarse a otra ciudad por motivos de trabajo durante dos años, hecho que afirma supuso un cambio radical en su vida y que, entre otras cosas, derivó en la ruptura con su primera pareja, con quien empezó muy joven y mantuvo una relación

durante 9 años. Además de ésta, Marga ha tenido varias relaciones que se podrían definir como poco convencionales, por aspectos como diferencia importante de edad o contextos de origen diferentes. Una de ellas, además, estuvo marcada por la violencia.

Su familia y sus amistades ocupan un lugar muy importante en su vida y, aunque es una persona activa, con una vida social rica que le ha permitido ir incorporando a personas nuevas, sus amistades “de siempre” como ella dice, siguen ocupando un lugar central en su vida y en su actual cotidianeidad.

Se define como una persona sencilla y discreta, que se esfuerza por ser fiel a sus principios y hacer que su vida sea lo más auténtica posible. Reconoce tener tendencia a ser muy perfeccionista en todos los ámbitos de su vida, aunque identifica que esa actitud no es positiva e intenta luchar contra ella.

Hasta hace unos años, Marga no había pasado períodos muy largos sin pareja, por lo que esos tiempos los vivía como transitorios hasta que, en un momento de su vida, descubrió lo bien que estaba sin pareja. Cuando hace balance de su vida y de sus experiencias, destaca que su manera actual de vivir el amor es producto de un proceso de reflexión personal que, entre otras cosas, le ha llevado a ver que tendía a construir las relaciones en base a ideas irreales y orientadas a la excepcionalidad. Al mismo tiempo, afirma que hasta que no ha estado bien con ella misma, sintiendo que tenía una vida plena como persona autónoma, no ha podido vivir el amor tan positivamente como lo vive ahora con su actual pareja, con quien lleva algo más de dos años de relación y uno de convivencia.

Afirma encontrarse en el mejor momento de su vida, en un estado de plenitud personal al que ha llegado tras un fuerte proceso de reflexión personal -provocado por situaciones vitales duras-, que le ha llevado a situarse en un punto en el que busca la simplicidad, la esencia de las cosas.

**Miren** tiene 39 años y vive en un pueblo de la costa bizkaína, aunque es de una ciudad de los alrededores de Bilbao, de la margen izquierda. Actualmente trabaja como delegada comercial de una empresa, aunque su trayectoria profesional ha sido muy variada, y ha incluido desde trabajar en su propia empresa, a ser asalariada de una organización social de la que también era voluntaria. Es una mujer que no pasa desapercibida, extrovertida y abierta, a la que le encanta la conversación, el debate y el diálogo, y que transmite seguridad en sí misma. Ha valorado siempre la amistad por encima de todo y considera familia a su gente más cercana, independientemente de los vínculos de sangre.

Ella es la hija mayor de dos hermanos. Ha crecido en una familia de clase media, con una madre ama de casa y un padre asalariado, en una casa en la que convivían además de la familia nuclear, una tía y un tío solteros. A pesar de su rol de ama de casa, la madre de Miren desarrollaba también una actividad productiva, derivada de gestionar una serie de inmuebles

de su propiedad, lo que le situaba en una posición económica fuerte. Esta autonomía económica, sumada al hecho de que el padre de Marga llevaba una vida un tanto desordenada, explica que su madre fuera el soporte de la familia y quien tomaba todas las decisiones importantes.

Cuando Miren tenía 30 años su madre murió, lo que supuso un replanteamiento radical de su vida. Al de solamente dos años, Miren perdió también a su padre. Este hecho, además del golpe emocional, supuso para Miren y su hermano la obligación de tener que asumir responsabilidades como la de gestionar la herencia de sus padres, y les colocó en una posición económica holgada, que permitió a Miren mirar todo desde otra óptica y plantearse posibilidades de vida nuevas. Pero, además de eso, este replanteamiento vital llevó a Miren a un proceso de búsqueda que, entre otras cosas, supuso la ruptura de su matrimonio. Con el paso del tiempo y la maduración tanto de Miren como de su pareja, el vínculo se ha recuperado, aunque no enmarcado en la fórmula de pareja-matrimonio convencional.

**Izaskun** tiene 35 años y vive en Bilbao, con su pareja, Koldo, y sus dos niñas pequeñas, de 2 años y 10 meses. Trabaja en la misma organización de social en la que empezó su trayectoria profesional, donde realiza tareas de intervención social.

Aunque vive en Bilbao desde que se fue de casa de sus padres, a los 25 años, nació y creció en una ciudad del entorno, en un municipio obrero. Su madre es ama de casa y su padre trabajador de una fábrica. Tiene una hermana mayor, que vive desde hace años en otra ciudad, pero con la que tiene una relación cercana. Desde que nacieron sus hijas, Izaskun siente a su padre y su madre como un apoyo muy fuerte y valora de otra manera lo que - sobre todo su madre- ha hecho toda la vida con su labor de cuidado de la familia.

Hasta su actual pareja, con la que lleva cerca de 8 años, las relaciones amorosas de Izaskun no habían sido duraderas. Sus aprendizajes en el campo del amor han ido parejos a los cambios personales que ha experimentado a raíz de una terapia, a la que acudió por una mezcla de problema laboral y sentimental. Las reflexiones que impulsaron la terapia llevaron a Izaskun a saber dónde y cómo situarse en la vida, lo cual ha conllevado para ella ver y vivir las relaciones de manera totalmente distinta a como lo hacía antes.

Al preguntarle cómo se define, destaca que es una mujer y que cada día da gracias por serlo, ya que siente que las mujeres tenemos muchos más recursos, en todos los aspectos. Sus palabras en la entrevista están atravesadas claramente por su papel actual de criadora principal de sus hijas, algo que asume que ofrece de manera gratuita, pero que reconoce está resultando duro y tiene costes personales, no solo para ella en particular sino en general para todas las mujeres. Se siente feliz con su vida pero un poco saturada por la crianza, ya que considera que no ha sabido gestionar bien sus espacios personales y que la red social no ayuda a las mujeres a ello, al contrario de lo que ocurre con los hombres.



## 2. MARCO TEÓRICO

### 2.1. El amor como objeto de estudio

La investigación sobre el amor por parte de las Ciencias Sociales es escasa en relación a otros objetos de estudio y, en la mayoría de las ocasiones, no constituye el objeto central de las investigaciones. En el caso del feminismo, el amor comienza a ser una temática de interés desde el siglo XVIII, tal como se observa en obras de mujeres feministas como Mary Wollstonecraft y Alejandra Kollontai. Ya en el siglo XX se encuentran aportaciones importantes sobre el amor en, por ejemplo *El Segundo Sexo* de Simone de Beauvoir, que introduce el concepto de alteridad y señala que concebir a la mujer como “la Otra” genera dependencia y vulnerabilidad y provoca que la mujer solo aspire a fusionarse con el hombre, que es quien ostenta el poder (en Esteban, 2011:127).

La década de los sesenta del siglo XX es el momento en que las relaciones amorosas comienzan a ser un campo de estudio, en coherencia con la máxima del feminismo radical “*lo personal es político*”. El ámbito privado se revela en ese momento como espacio de generación y perpetuación de desigualdades y, por tanto, también como espacio de acción en la lucha feminista. Tras ese período, el amor y las relaciones amorosas disminuyen su relevancia como objeto de estudio del feminismo, aunque en los últimos años se percibe un repunte en el análisis del amor que, además, comienza a ser tema central de propuestas formativas, educativas y de promoción de la igualdad (ibídem:135).

A pesar de que el feminismo no ha teorizado tanto sobre el amor como sobre otras temáticas, una de sus principales aportaciones ha sido desmontar el carácter “natural” del concepto de amor romántico interiorizado en nuestras sociedades occidentales. Así lo consideran autoras como Lagarde (2001:19) cuando afirma que “*ubicar el amor en la historia es un importante aporte teórico que las feministas de todos los tiempos nos han hecho y que han compartido con otros grandes pensadores modernos*”.

Si tomamos como referencia una de las definiciones de Esteban (ibídem:141), el amor “*estaría constituido por un repertorio de ideas, valores, capacidades y actos encarnados, que combinados e implementados de maneras diversas, darían lugar a procesos de interacción donde existiría una tensión entre la gratuidad del ‘don puro’ y la reciprocidad estricta propia de otros ámbitos. En consecuencia, las nociones, clasificaciones y vivencias en torno al amor adoptarían formas múltiples en las distintas culturas, grupos sociales o individuos*”.

Esta manera de explicar el amor reafirma la idea de que no se trata de un concepto rígido e inamovible, sino que se ha ido construyendo a lo largo de la historia, en base a los cambios sociales y culturales y a los intereses de cada época. Sin embargo, en el estudio del amor ha tenido un peso preponderante la perspectiva biologicista y esencialista, que explica las

diferentes reacciones y comportamientos de las mujeres y de los hombres como hechos dados por la naturaleza, inamovibles, y marcados por factores físicos y biológicos.

Así, por ejemplo, la antropóloga Helen Fisher (1999:18) argumenta que las habilidades y capacidades diferenciadas de mujeres y de hombres son producto del proceso evolutivo. Si bien reconoce la influencia de la cultura en las conductas humanas y niega que la biología determine el destino de las personas, apela al fundamento biológico de las diferencias y la evolución de la especie al relacionar, por ejemplo, la testosterona con la agresividad masculina, y la estructura de los cromosomas con el menor interés de las niñas por el deporte y su mayor interés por el matrimonio y los bebés. También explica en esta clave las reacciones y comportamientos en el amor y el sexo, otorgando un carácter instintivo y evolutivo a ciertos gestos, actitudes y posturas diferenciadas de ellas y de ellos en el momento del cortejo. Por ejemplo, menciona que las mujeres -al igual que otras criaturas animales- alzan los hombros, arquean la espalda y echan el pelo hacia atrás en el cortejo, mientras que los hombres echan el pecho hacia delante, se yerguen y exageran los movimientos del cuerpo.

A esta visión se contraponen la postura antideterminista, que entiende que el concepto de amor y la manera en que esta emoción es vivida, no sigue un patrón idéntico en todas las sociedades, culturas y épocas. Es decir, no se trata de un concepto rígido e inamovible, sino una construcción social y cultural, a partir de los valores e intereses de una época y un contexto concreto. Así, por ejemplo, Pilar Sanpedro (2004) señala que en Oriente y en la Grecia de Platón el amor se entendía como placer y la pasión era considerada una enfermedad, mientras que en China el verbo amar es empleado sólo para definir las relaciones entre la madre y los hijos, no la relación de pareja.

Clara Coria (2001:16) también subraya la idea del amor como construido y añade, además, que en cada momento ha respondido a la estructura de poder dominante: *“El amor de pareja está profundamente condicionado desde lo cultural, y [que] dichos condicionamientos imponen moldes que dan forma a los comportamientos amorosos en la pareja. En otras palabras, [que] el amor de pareja ha sido construido socialmente a lo largo de la historia. Con esto quiero significar que la manera de expresarlo, los contenidos asociados a él, las expectativas adjudicadas, las maneras consideradas femeninas y masculinas de demostrarlo, el lenguaje amoroso, las normativas amatorias, como también las formas de gozarlo y de sufrirlo, han sido construidos en cada una de las épocas históricas, siguiendo cánones muy precisos que surgían de la moral social imperante, la que a su vez respondía a la estructura de poder dominante”*.

Sin embargo, tal como apunta Angel Martínez Hernández, y recoge Esteban (2011: 139) para el campo de la salud pero que sería aplicable también al estudio del amor, la respuesta de la postura antideterminista ante la biologicista *“ha sido desigual y generalmente no ha*

*significado la elaboración de un ‘programa fuerte’ alternativo”. Esto se explica por la complejidad que reviste construir planteamientos teóricos y conceptuales sólidos y rigurosos que, para estudiar las experiencias amorosas, pongan en relación los factores biológicos con los sociales, culturales y del contexto.*

En esta visión no esencialista se enmarca la visión de Esteban, Medina y Távora (2005), que subrayan la individualización como una de las características de la identidad del sujeto moderno. Según señalan, *“el paso a lo que llamamos modernidad conlleva la individualización de la sociedad desde una configuración cultural emocional concreta. El individuo se convierte de este modo en una unidad cognitiva, moral, psicológica y emocional, absolutamente aislada y aislable del resto, un yo consciente dividido en un exterior y un interior [...] desde el que se exteriorizarían las emociones”.*

Desde una perspectiva antropológica de las emociones, estas autoras estudian el papel del amor en los procesos de individualización y subjetivación generados en Occidente en los últimos siglos, ya que identifican el amor como una ideología cultural y también como configurador de prácticas sociales e individuales, así como parte intrínseca del proceso de construcción de las relaciones de género (ibídem). Según esta visión, las emociones (el amor) se personifican (se actúan/se interpretan/se encarnan) frente y en relación a los otros y en contextos específicos dentro de un sistema cultural, un entorno social concreto, con valores, relaciones sociales y condiciones económicas determinadas (ibídem).

## **2.2. Amor y desigualdades de género**

De la mano del papel de las emociones –y en concreto del amor- en la subjetivación, tenemos que analizar cómo esa configuración de las identidades influye en las relaciones de género y construye y/o perpetúa desigualdades. En el proceso de construcción de la identidad moderna no podemos obviar la realidad social y cultural del contexto, marcada por –entre otras- desigualdades entre los sexos. Esteban (2008:162) afirma que *“la construcción de lo subjetivo se produce de forma articulada con la estratificación y delimitación de las fronteras entre sexos, clases, etnias, la demarcación de las esferas pública y privada, y la especialización de las mujeres en la supervisión de esta última, incluido todo lo relativo a las emociones; es decir, la nueva subjetividad conlleva una reordenación de las relaciones de género, clase y etnia”.* En base a esto, se puede deducir que si las emociones y la manera en que las vivimos definen nuestra experiencia en relación con las y los otros, al menos alguno de los conflictos en las relaciones entre mujeres y hombres partirá de la tensión entre emociones encontradas.

Autores como Anthony Giddens (1995) plantean que los cambios en las identidades producidos en los últimos tiempos han contribuido a democratizar de las relaciones

familiares, de género y de pareja. Sin embargo, otras autoras feministas como Wendy Langford, otra de las autoras que he tomado como referencia en mi análisis, consideran esta visión demasiado optimista y subrayan la importancia de analizar las relaciones de poder que se siguen dando dentro de las estructuras familiares y las relaciones amorosas entre mujeres y hombres. En este sentido, Barrie Thorne (1992) señala que las familias son redes de cooperación y solidaridad pero también de dominación y control, y que las experiencias de las mujeres dentro de las mismas son múltiples y variadas, satisfactorias pero también negativas (en Esteban, 2011:64).

La estratificación de sexos y la delimitación de las esferas sociales son aspectos fundamentales para analizar y explicar las desigualdades de género. La socialización diferenciada que en todas las sociedades se nos aplica a mujeres y a hombres, el sistema sexo-género, estructura a mujeres y a hombres a partir de sus diferencias sexuales. Se trata de una construcción cultural, que establece identidades diferentes, específicas –masculina y femenina-, a cada una de las cuales se les asignan valores distintos, que derivan en roles diferenciados que construyen estereotipos rígidos. Desde la máxima “*no se nace mujer, se llega a serlo*” de Simone de Beauvoir, gran parte de la teoría feminista ha señalado la construcción sociocultural de los géneros como la base de las desigualdades entre los sexos. Actualmente, las teorías post-constructivistas cuestionan el binarismo hombre/mujer y plantean superar esta manera de estructuración social. Se trata no de “ser” mujer u hombre, sino de “hacer cosas” que nos identifican con ser mujer u hombre, pero que pueden ir cambiando en el tiempo, por tanto, más un “estar” que puede ir modificándose, que un “ser” que daría una idea del género como algo inmutable, permanente.

En el modelo binario hegemónico, la socialización diferenciada y la naturalización de las diferencias de género tienen implicaciones directas en la vida de mujeres y de hombres, en función del género que se les asigna: en cuanto a las expectativas sociales sobre lo que deben hacer unas y otros, cómo tienen que actuar, cuál tiene que ser su apariencia, de quién se tienen que enamorar, qué actividades pueden realizar, qué espacios deben ocupar...etc. Esta construcción de identidades de género que influye en los roles y espacios asignados a unas y a otros, trae además como consecuencia desiguales relaciones de poder, relaciones jerárquicas entre los sexos. Y, por supuesto, esto también influye en lo que respecta a los afectos y el amor.

Coria (2001: 18) destaca cómo, a pesar de que la manera de entender el amor ha variado a lo largo de los tiempos, se ha mantenido como constante un elemento, la asignación a las mujeres el lugar de objetos: “*Considero de capital importancia poner en relieve algo que suele mantenerse llamativamente oculto y es que, aun cuando la construcción social del amor de pareja haya desplegado a lo largo de los siglos una amplia diversidad de contenidos, ha mantenido, a pesar de ello, una constante. Dicha constante está vinculada con los lugares asignados a mujeres y a varones en la dinámica amorosa. Me refiero a que en esa dinámica*

*el lugar asignado a la mujer ha sido claramente el lugar de objeto”.*

Sobre las diferencias de género en relación al amor, Esteban (2011:35) apunta que el amor influye no solo en la socialización y *generización* de las personas, que se convierten en mujeres y hombres, sino en la organización de la vida, tanto en lo cotidiano, como en el ámbito legislativo, político e institucional. Por otro lado, esta autora recoge la visión de Butler sobre la diferente manera en que el género se materializa en cuerpos y apariencias concretas. *“Butler (Butler, 1993; 1997) habla de performatividad del género y del amor, unos “cuerpos amorosos” concretos, con apariencias “naturales” y disposiciones heterosexuales “naturales”. De forma que muchas mujeres son entrenadas física y sensorialmente para la búsqueda del “príncipe azul”, una de las ideas que refuerzan en nuestra cultura la supuesta complementariedad (pero al mismo tiempo desigualdad) entre los sexos. Desde muy pequeñas, son guiadas por madres, padres, hermanas, amigas... en el aprendizaje de una forma de vestir, maquillarse, coquetear, contonear el cuerpo, modular la voz, fijar la mirada, escuchar y adoptar unas actitudes concretas frente a los chicos. Mientras que, en términos generales, el entrenamiento corporal amoroso masculino es más pasivo y se focaliza en el placer sexual”* (en Esteban, 2007:81).

Esteban también se basa en el concepto de trabajo corporal de Loic Wacquant<sup>2</sup> (1995) para explicar cómo la centralidad de lo afectivo y romántico se fomenta desde muy pequeña en las mujeres a través de una manipulación intensiva del organismo orientada a resaltar unas habilidades sobre otras. A través de rituales sociales como los juegos en la infancia o las prácticas de interacción social, se van aprendiendo lenguajes y formas de estar y actuar que se relacionan con la manera en que las mujeres se comunican, se mueven y ocupan el espacio (en Esteban, 2011:46).

Lagarde habla de que nadie llega al amor en el vacío y cita a Kate Millet<sup>3</sup> cuando señala que *“Cada quién llega al amor siendo quien es. Y ahí se posiciona”* (2001:77). Dado que en la actualidad no existe igualdad real entre hombres y mujeres en ninguna sociedad del mundo, se entiende que la manera en que vivimos el amor también está marcada y condicionada desde el inicio por esta circunstancia.

### **2.3. La relevancia del amor en la conformación de la identidad de género de las mujeres**

El amor ocupa un lugar central en la construcción de la identidad de las mujeres, hemos sido socializadas como seres para el amor, seres sensibles orientados a “los otros”, lo que deriva en “obligaciones morales” de cuidar, educar y procurar afecto. Esta división sexual de las aptitudes asignadas y de las tareas a realizar deviene en la división de espacios, que coloca a

---

<sup>2</sup> Ver Wacquant, Loïc J.D. (1995) *Pugs at Work: Bodily Capital and Bodily Labour Among Professional Boxers*. Body & Society

<sup>3</sup> Ver Millet, Kate (2010) *Política Sexual*. Ediciones Cátedra (Grupo Anaya, S.A.).

los hombres en lo público –asociado a lo productivo, económico y valorado socialmente-, y relega a las mujeres a la esfera privada, donde se realizan los trabajos reproductivos y de cuidados, imprescindibles para el desarrollo de la vida pero infravalorados en la sociedad.

Sanpedro (2004) recoge la visión de Charo Altable<sup>4</sup> (1993), cuando afirma que *“a pesar de los cambios profundos conseguidos en el siglo XX por el movimiento feminista, las mujeres, en mayor medida que los hombres, asumen ese modelo de amor y de romanticismo que nos hace ordenar nuestra biografía y nuestra historia personal en torno a la consecución del amor. Muchas mujeres buscan aún la justificación de su existencia dando al amor un papel vertebrador de la misma, concediéndole más tiempo, más espacio imaginario y real, mientras que los hombres conceden más tiempo y espacio a ser reconocidos y considerados por la sociedad y sus iguales”*.

Además de la especialización de las mujeres como seres amorosos y la relación que esto tiene con las desigualdades de género, es de destacar la preponderancia y sobredimensión que adquieren en nuestras sociedades algunos aspectos ligados al amor –la incondicionalidad y la entrega asociadas sobre todo al amor materno y al de pareja, y el romántico (entrega total a otra persona)-, en comparación a otro tipo de relaciones de amor como la amistad.

Por un lado, la idealización de la maternidad y las tendencias esencialistas y naturalizadoras que en los últimos años están ganando terreno, hacen que recaiga en las mujeres toda la responsabilidad del amor hacia las criaturas. Se entiende que la madre es la que “por instinto” y “por naturaleza” tiene una relación de unión y un apego especial con su bebé, por el cual se siente un amor incondicional desde el momento del nacimiento. Esta idea refuerza el rol de las mujeres como seres que deben entregarse al amor y sirve como argumento perfecto a quienes consideran que es natural que ellas sean quienes deban encargarse de manera prioritaria de los cuidados de la criatura.

Autoras como Coria (2001:34) ven una relación entre el amor maternal y el romántico, ya que en ambos casos se habla de *“entrega incondicional, altruista y abnegada”*. La otra persona –sea la persona amada, o el hijo o hija- se convierte en el centro de la vida de las mujeres, con lo que ello conlleva de esfuerzo y sacrificio permanente. Expresiones como “por ti daría mi vida”, “por un hijo/a se hace lo que sea”, ambas marcadas por la entrega, la renuncia y el sacrificio, se entienden como normales en nuestro contexto. Coria (ibídem) advierte, sin embargo, de los riesgos que ello entraña para las mujeres: *“Resulta evidente que este modelo de amor maternal ha sido trasladado al vínculo de pareja. Y, una vez instalado como modelo de referencia, es utilizado para encubrir los costos insalubres de tal modelo. En pocas palabras, es utilizado para ocultar que el costo de la incondicionalidad es la auto postergación, el del altruismo es la ausencia de solidaridad y el de la abnegación, el de la sobrecarga”*.

---

<sup>4</sup> Ver Altable Vicario, Charo (1998) *Penélope o las trampas del amor*, Nau Llibres, Valencia.

Esteban (2011:58), por su parte, habla de la competencia entre ambos tipos de amor, como producto del “encumbramiento cultural del amor de pareja”, y señala los dos hechos –la sobredimensión del amor de pareja y la mística de la maternidad-, como dos de las consecuencias de lo que ella denomina Pensamiento Amoroso dominante. Según su definición, el Pensamiento Amoroso sería un *“conjunto articulado de símbolos, nociones y teorías en torno al amor, que permea todos los espacios sociales, también los institucionales, e influye directamente en las prácticas de la gente, estructurando unas relaciones desiguales de género, clase y etnia, y un modo concreto y heterosexual de entender el deseo, la identidad y, en definitiva, el sujeto las emociones, y la situación social y material en la que se producen y reproducen”*.

Por otra parte, la exaltación e idealización del amor romántico también tiene implicaciones diferentes para las mujeres y para los hombres. Mientras que la socialización amorosa de los hombres se orienta más a preservar su individualidad, en el caso de las mujeres se enfoca hacia los otros y las otras, en forma de entrega total y constituyendo uno de los pilares de su identidad y de su vida, como veremos en el caso de nuestras informantes. La diferenciación entre los hombres como sujetos activos deseantes y las mujeres como objetos de amor y de deseo, conlleva una relación de subordinación, en la cual las mujeres necesitan hacer esfuerzos constantes para merecer ser amadas y, cuando dejan de serlo, se sienten culpables por haber “fallado” y no haber cumplido las expectativas de la otra persona.

Una característica específica del amor romántico es el componente de pasión y atracción sexual. En base a ello, se han construido e interiorizado ideas que enaltecen las emociones extremas y que ligan el amor romántico, la pasión, con el sufrimiento y el dolor, como emociones imprescindibles para que ese amor sea real. En concreto, el enamoramiento se define como un estado alterado, de felicidad, euforia, ilusión, pero también de incertidumbre, nerviosismo, sufrimiento. Un estado en el que prima la emoción sobre la razón y se pierde la voluntad. En definitiva, un estado de “enajenación” en el que, de nuevo, las mujeres se llevan la peor parte por esa necesidad de estar a disposición del otro, complacerle y cumplir sus expectativas.

Coral Herrera (2011:80) habla del enamoramiento como *“un estado emocional de carácter romántico o pasional que vivimos y por el que todo nuestro organismo, nuestra mente y nuestro cuerpo se ve arrasado por una tormenta química basada en el deseo, el miedo, la atracción, el erotismo y los sentimientos intensos hacia otra(s) persona(s)”*. La emoción del enamoramiento tiene, por tanto, una cara positiva y otra negativa. José Ortega y Gasset (1941), por ejemplo, lo definió como un estado inferior de espíritu, una imbecilidad transitoria. En su opinión, sin anquilosamiento de la mente no podríamos enamorarnos (en Herrera, 2011: 87).

Las explicaciones sobre por qué nos enamoramos también encuentran argumentos diferentes y contrapuestos. De nuevo se enfrenta la visión biologicista -que explica la atracción por una persona en base a procesos químicos que se producen en nuestro organismo-, con la perspectiva constructivista, que entiende que el enamoramiento no es irracional e incontrolable, sino que responde a representaciones aprendidas. Según este argumento, nos enamoramos de quien más conecta con ellas y con nuestras propias necesidades en un momento y contexto concretos. La asunción de uno u otro enfoque determina las posibilidades de elección y libertad que se nos asignan. Si asumimos, tal como afirman las teorías esencialistas, que la biología marca y condiciona nuestro comportamiento, difícilmente llegaremos a cuestionar lo que de ello se deriva. Si, por el contrario, nuestro prisma es el constructivista, como es nuestro caso, estaremos abriendo el paso a posibles cambios que modifiquen aquello que no consideramos positivo en nuestra vivencia del amor.

#### **2.4. Los mitos del amor romántico y sus peligros**

La ideología amorosa imperante alimenta mitos sobre el enamoramiento y el amor, como los de la “media naranja” o “el príncipe azul”, de manera que se interiorizan como “normales” e incuestionables ciertas emociones y formas de relación que no serían vistas igualmente fuera del marco de una pareja amorosa y que pueden llegar a legitimar comportamientos de control o de recorte de autonomía. Al mismo tiempo, la extendida idea de la media naranja conlleva asumir que no somos personas autónomas, sino que necesitamos de otra -la persona amada- para completarnos, complementarnos y ser felices.

Herrera (2011:292) señala que *“los dos principales mitos del amor romántico son el príncipe azul y la princesa maravillosa<sup>5</sup>, basados en una rígida división de roles sexuales (él es el salvador, ella es el descanso del guerrero) y estereotipos de género mitificados (él es valiente, ella miedosa, él es fuerte, ella vulnerable, él es varonil, ella es dulce, él es dominador, ella es sumisa)”*. Según apunta, éstos y otros mitos amorosos surgieron en la Edad Media y se han ido consolidando a través de los siglos.

Esta autora (ibídem: 294) recoge la clasificación de Yela García (2002) sobre los mitos que actualmente configuran nuestra manera de entender el amor: la media naranja, la exclusividad, la fidelidad, la perdurabilidad, el matrimonio o convivencia, la omnipotencia del amor, el libre albedrío y el emparejamiento como algo natural.

Las mujeres, en particular, hemos recibido una educación sentimental y romántica basada en estos mitos e idealizaciones que nos sitúan en diferente posición que a los hombres.

---

<sup>5</sup> El hecho de que se hable más del príncipe que de la princesa, en un contexto como el nuestro de heteronormatividad, muestra que la ideología cultural amorosa diferencia entre mujeres y hombres.



Nuestros referentes culturales –literatura, música, cine, series de TV- siguen perpetuando, en general, una idea irreal del amor y un concepto renovado en forma pero no en fondo del “príncipe azul”, que nos sigue enclavando en roles y estereotipos sexistas y continúa marcando nuestras expectativas en el amor. Pocas veces las mujeres aparecen como sujetas amorosas y cuando lo hacen suele ser con connotaciones negativas. Hay un doble y contradictorio mensaje: las mujeres contemporáneas tenemos que ser, entre otras cosas, activas, liberadas pero parece que orientadas a seguir siendo “objetos de deseo”, más que sujetas deseantes y autónomas.

Así lo señala Coria (2001:19), cuando afirma: *“Las mujeres de hoy tienen acceso a la independencia (no todas ni en todos los lugares del mundo), deciden sobre sus amores y tienen la pretensión de disfrutar vínculos amorosos donde unas y otros sean sujetos de sus propios deseos. Sin embargo, el anhelo de conectarse con los propios deseos y a partir de ello legitimarse a sí mismas como sujetos deseantes está lejos de ser una realidad, incluso para muchas de las que se consideran “liberadas”.*

Además, persiste el cliché de mujer como objeto sexual, por lo que -aunque se ha ido eliminando la culpa en la educación sexual que hoy en día reciben las niñas y adolescentes-, sigue vigente en cierta manera la idea que apuntaba Millet (2010:223): *“Es también notable la paradójica situación de la mujer en el patriarcado: convertida en objeto sexual, no puede gozar de esa sexualidad que parece constituir su único destino. Por el contrario, se le alienta a avergonzarse de su sexualidad, e incluso a padecer por ella, aún cuando no se le permite elevarse por encima de una existencia casi meramente sexual”.*

Así, muchas mujeres continúan identificándose y reproduciendo roles de mujer que no tiene las riendas de sus emociones y acciones amorosas, que es -por tanto- objeto de deseo y que espera a que llegue el hombre de sus sueños, aquel que cumple al cien por cien su ideal de amor y que será quien le procure la felicidad. Se han convertido en mujeres habitadas, colonizadas.

Lagarde habla de “colonización amorosa” (2001:31) para referirse a esa especialización de las mujeres en el amor, y apunta la idea de “ceguera de amor”. Desde su visión, muchas mujeres autónomas y empoderadas en otros ámbitos de su vida, siguen fieles a los referentes tradicionales y tienen ceguera de género en lo relacionado con sus relaciones amorosas. Es decir, no son capaces de identificar situaciones que las colocan en una posición subordinada y que limitan su capacidad de acción, de decisión y de autonomía en lo que respecta a sus emociones y, en concreto, a sus experiencias amorosas. Se trata de una ceguera fomentada culturalmente, a la que hay que hacer frente teniendo una visión crítica sobre la cultura amorosa que nos han inculcado y desidealizando los mitos amorosos.

También de Lagarde es el término “sincretismo de género”, que alude a la dificultad de las

mujeres para conjugar modernidad y tradición. Así como en otros ámbitos las mujeres luchan por romper con lo establecido y tradicional en favor de mejorar su posición, en el amor no ocurre esto en la misma medida, es el ámbito en el que las mujeres menos actúan frente a la tradición y en el que no exigimos cambios desde una postura de ciudadanas.

Los hombres, por su parte, también han sido socializados de manera diferente a las mujeres en cuanto sujetos amorosos, ellos ocupan un lugar de supremacía en las relaciones amorosas y asumen que el enamoramiento se acaba porque es insostenible, ya que les cierra su “yo” y esto supone un obstáculo para su protagonismo (ibídem:75). En su caso, el mito les conlleva seguir cargando con el peso del príncipe azul, con lo que ello significa: ser quien toma la iniciativa, quien conquista, quien adopta el rol de sujeto deseante. Aunque en los últimos años se habla de crisis de la masculinidad y están surgiendo grupos de hombres que cuestionan la manera en que han sido socializados y han construido su identidad masculina, el modelo hegemónico sigue siendo el de hombre proveedor, fuerte, salvador y valiente. Es cierto que los cambios sociales y culturales de las últimas décadas están contribuyendo a modificar alguno de los estereotipos masculinos (la capacidad de los hombres para ser tiernos y cuidar de sus hijos, por ejemplo), pero en el imaginario colectivo y en particular en lo que respecta al amor, sigue predominando el mito del príncipe azul.

Estos marcados estereotipos originan tensión entre el mito y la realidad. Seguimos esperando ideales que nunca se cumplirán porque son imposibles, lo cual trae como consecuencia frustración y sufrimiento. El hecho de mitificar la pasión y pensar que para que un amor sea verdadero debe conllevar emociones como intensidad constante y permanente felicidad, nos ciega a identificar que otro tipo de emociones menos intensas pero no menos significativas juegan también un papel fundamental en el amor, y son la base para establecer relaciones construidas sobre el respeto y la autonomía. La frustración, además, se da en dos sentidos: en relación a la persona amada, que no cumple las expectativas porque no responde al mito, y en relación a nosotras mismas. Así lo subraya Lagarde cuando afirma que *“Una fuente de continua frustración está en confundir lo que debe ser con lo que es. Otra fuente de frustración está en comparar a la persona amada con la persona amada en el mito. Y ahí nadie pasa la prueba. Otra fuente de frustración es aún más grave, ya que golpea nuestra autoestima: nosotras tampoco pasamos la prueba al compararnos con la amante que quisiéramos ser en nuestro mito (2001:69)”*.

Esta manera de entender el amor, además, entraña peligros, ya que puede dar pie a recortes de autonomía y ser germen de situaciones de violencia. Sobredimensionar el amor-pasión, ligarlo con emociones y sentimientos extremos y dejar que ocupe un lugar central en la subjetividad y en la vida de las mujeres, en la construcción de su autoestima, conlleva el peligro de relacionarnos a nivel de pareja con códigos diferentes a como nos relacionamos en otro tipo de vínculos afectivos.

Si elegimos a las personas con quienes queremos estar, amigas y amigos, en base a la sintonía y las sensaciones, situaciones y emociones positivas que nos procuran -y esta forma de proceder y de “seleccionar” no se cuestiona socialmente, sino que se valora positivamente-, deberíamos reflexionar sobre -por ejemplo- por qué está tan normalizada la idea de que resultan más atractivas sexualmente las personas que aparentemente presumimos nos van a hacer sufrir en una relación amorosa (el chico duro o conflictivo, la mujer fatal).

Sanpedro (2004), a partir de su experiencia como terapeuta, asegura que *“las mujeres que aman “demasiado”, aquellas que buscan el amor romántico obstaculizado por la elección de personas difíciles, agresivas o controladoras tienen más posibilidades de vivir en la violencia, consentirla y permanecer en ella, porque esa relación es la que da sentido a su vida”*.

La enajenación, de pérdida del libre albedrío y de emoción arrebatada que se asume como normal, sirve -por ejemplo- para explicar y asumir como naturales los celos, los deseos de estar continuamente con la persona amada, de compartir cualquier proyecto o actividad, de pedir y necesitar pruebas de amor. Y, en ocasiones, se toleran actitudes de control y de posesión, ya que la persona amada nos pertenece y le pertenecemos.

Coral Caro Blanco (2008:223) explica cómo en el trabajo de investigación realizado con su equipo y titulado “Representaciones y metáforas sobre el amor en una población adolescente” (2001), se observa que el concepto de amor de las jóvenes está mediatizado por una concepción romántica y, en muchas ocasiones, se basa en una relación que produce dolor. *“En definitiva, al maltratador lo sustenta la posesión del otro/a y siente que esta posesión es lícita porque surge de su amor y al mismo tiempo la víctima cae en la trampa – porque nadie le ha dicho lo contrario- que el amor produce dolor”*.

A este respecto Sanpedro (2004) menciona el carácter sufriente del amor que tenemos interiorizado en la cultura occidental, y cita a Denis de Rougemont para explicar las características de nuestro modelo amoroso: el gusto por las desgracias, por los amores imposibles (Tristán e Isolda, Romeo y Julieta), y la hiperidealización del amor y de la persona amada. Según Sanpedro, el amor feliz no tiene historia.

Así lo entendía también Carl Jung (2010:20) desde la Psicología, cuando afirmaba que el amor más entregado y más fiel es también el más hermoso y que, precisamente por esto, no debería buscarse lo que pudiera hacerlo más fácil. *“Mal caballero de la dama de su corazón es quien se echa atrás ante la dificultad del amor. El amor se comporta como lo hace Dios, se entrega sólo a su servidor más valiente”*.

Lagarde (2001:77) habla de una “ética sacrificial” del amor en las mujeres. Según explica, una

de las características del mito del amor es la asunción de las mujeres de que amar significa sacrificarse, lo cual tiene como consecuencia que quien tiene el poder dentro de la relación usa el eros para sí y quien no lo tiene se sacrifica para mantener la relación.

Como se ha mencionado anteriormente, los productos culturales son una de las más potentes vías de transmisión de valores y uno de los ámbitos en los que más vemos reiterados los estereotipos sexistas. Laia Falcón Díaz-Aguado (2009:66), en su propuesta de alfabetización audiovisual para prevenir la violencia de género, advierte del poder de los productos audiovisuales en la creación de identidades. Afirma que en los relatos cinematográficos la influencia entre realidad y ficción opera en dos direcciones. Por un lado, el éxito del producto audiovisual se basa en conectar con la realidad del público objetivo, con sus temas de interés y su realidad pero, por otro, en muchos casos tiene un efecto multiplicador que refuerza los valores retratados. Por ello, la manera en que los productos audiovisuales -de cine, TV- reflejan el enamoramiento, habitualmente siguiendo los tradicionales mitos y tópicos, contribuyen a conformar ideas, deseos y expectativas que es necesario mirar de manera crítica, para que no tengan un efecto negativo en nuestra manera de interpretar la realidad y conformar nuestra identidad.

Además de los mitos señalados en base a la clasificación de García (2002) que recoge Herrera (2011:165), ésta destaca también la idea de la heterosexualidad como norma, que define como construcción social y cultural que ha llevado a que nuestro imaginario colectivo entienda la heterosexualidad como lo natural y normal, mientras que la homosexualidad sea considerada como la excepción.

Adrienne Rich<sup>6</sup> (1986), por su parte, también habla de heterosexualidad obligatoria y pone de manifiesto la diferente realidad de los hombres homosexuales y las mujeres lesbianas. Ella introduce el concepto de existencia lesbiana y afirma que *“Históricamente, las lesbianas han sido privadas de una existencia política mediante su supuesta inclusión como versiones femeninas de la homosexualidad masculina. Poner en el mismo plano la existencia lesbiana y la homosexualidad masculina porque ambas son objeto de estigma es borrar la realidad femenina una vez más”*.

Sin embargo, un repaso a la historia del ser humano nos deja claro que la manera en que las diferentes sociedades han entendido la homosexualidad ha sido todo menos constante. Por señalar algunos ejemplos, Herrera (ibídem:168) explica que en la Antigua Grecia la homosexualidad se consideraba la más alta expresión de amor, y que en el Imperio Romano se han documentado bodas entre personas del mismo sexo, reguladas de igual manera que las heterosexuales<sup>7</sup>.

---

<sup>6</sup> Ver Rich, *Adrienne Compulsory Heterosexuality and Lesbian Existence*. Feminist Literary Theory: A Reader. Ed. Mary Eagleton. Cambridge: Blackwell. 1986 (24-29).

<sup>7</sup> Dato recogido por Herrera de una cita en Aldarte y Rivera Garretas (2005) sobre *Las bodas de semejanza de*

Por otro lado, también es interesante la visión de Fisher (1992) que recoge Herrera (ibídem). Según sus estudios antropológicos, la homosexualidad se da en todas las especies animales, y es menos habitual en el ser humano que en otras especies, lo cual podría indicar que las relaciones homosexuales en humanos serían más habituales de lo que lo son actualmente si no fuera por la represión social que sufren.

El mito de la heterosexualidad empieza a ser cuestionado después de la II Guerra Mundial. Los estudios realizados por Alfred Kinsey<sup>8</sup> en esa época demostraban el carácter ligeramente bisexual de la mayoría de los seres humanos. Según sus encuestas, sólo el 5-10% de la población podría ser considerada como exclusivamente heterosexual u homosexual, el resto tendría tendencias en los dos sentidos (Herrera, 2011: 173).

Tras muchas décadas de considerar la homosexualidad como algo marginal e incluso una enfermedad o deficiencia, en los últimos años, gracias a la lucha de colectivos sociales, se han producido avances en nuestro contexto respecto a cómo se entiende la homosexualidad y, sobre todo, en cuanto al reconocimiento de derechos civiles de las personas que se definen como homosexuales o tienen prácticas homosexuales. Sin embargo, aún queda camino por recorrer en lo que respecta a desmontar la norma heterosexual como “natural”. En una época que se está definiendo como postmoderna, donde se relativiza todo, y se desdibujan los límites entre las identidades y los sexos, el reto es lograr que las visiones y opciones basadas en la igualdad, la diversidad y la libertad, vayan ganando terreno ante los esquemas rígidos y estereotipados de entender y vivir el amor.

## **2.5. El amor como campo de conocimiento y posibilitador de cambios**

Si, en base a lo expuesto en los apartados anteriores, entendemos que la ideología amorosa de las sociedades occidentales, el *Pensamiento Amoroso* que define Esteban, influye directamente en la perpetuación de las relaciones desiguales, se torna imprescindible desidealizar el amor, sobre todo por las consecuencias que su mistificación tiene en las mujeres.

En opinión de Lagarde (2001:81), desmontar los mitos sobre el enamoramiento supone un paso importante para llegar al amor. Cuando se es capaz de asumir sin frustración que el enamoramiento es un estado transitorio que tiene fin (y que es lógico que así sea), y que muchos de los presupuestos que le asignamos no son ni reales ni deseables, se aborda desde otra posición la experiencia del amor. Como señala esta autora, “*un buen duelo de desilusión de las fantasías ayuda mucho a transitar del enamoramiento al amor*”. Esto supone encontrarse con personas reales, no perfectas, que construyen su relación sobre la base del respeto a la autonomía de su compañera.

---

Boswell

<sup>8</sup> En concreto Herrera menciona los estudios *Comportamiento sexual del hombre* (1948) y *Comportamiento sexual de la mujer* (1953)

También habla esta autora de la negociación en el amor y explica cómo con la perspectiva feminista, el amor aparece por primera vez en la historia como algo que no es irremediable ni te arrastra en contra de tu voluntad, sino como una experiencia en la que se puede ejercer la libertad. Para que esto sea posible, además de identificar y desmontar nuestros mitos amorosos, considera fundamental tener la conciencia de *“tener el derecho de tener derechos”* (ibídem).

Desde su punto de vista, solamente a partir de una conciencia de ciudadanas con derechos, las mujeres podemos colocarnos en una posición que nos permita tener voz propia y negociar, ser protagonistas de nuestra vida. Y dentro de los derechos también se encuentra el del amor, derecho a un amor sano, que no anule ni conlleve renunciaciones de autonomía. Esto supone colocarse en la posición de sujeta amorosa y no de objeto de amor, es decir, de persona que puede elegir y decidir en el amor: *“Para poder amar, las mujeres modernas necesitamos ser ciudadanas. Si elegimos a quien nos gobierna, podemos elegir a quien queremos que comparta con nosotras el techo y el tálamo. Si le queremos poner normas al mundo ¿cómo es posible que no podamos poner una norma en nuestro mundo más inmediato, en nuestro territorio, en nuestro hábitat, en nuestra vida cotidiana”* (ibídem:37). Pero además del cambio personal, esta autora apela a la lucha colectiva de las mujeres y a la construcción de una filosofía política colectiva sobre el amor, orientada a lograr transformaciones culturales. *“La problemática del amor es política, porque el amor tiene que ver con las relaciones de poder”*.

A pesar de que la ideología del amor romántico que impera en nuestras sociedades occidentales está cargada de todos los elementos perpetuadores de desigualdades que se han mencionado, las experiencias amorosas atravesadas por dicha ideología también pueden ser una fuente de aprendizaje personal. La frustración que se deriva de no encontrar quien responda al ideal y quien nos haga vivir en una felicidad permanente, también tiene otra cara, la de ayudarnos a destruir el mito y desidealizar la construcción del amor que teníamos interiorizada.

Si retomamos el argumento de que a través de las emociones definimos nuestras experiencias, que el amor configura nuestras prácticas tanto individuales como sociales, y que forma parte del proceso de construcción de las relaciones de género, podemos avanzar que los aprendizajes que realizamos a partir de nuestras experiencias amorosas y que se orientan a deconstruir el mito del amor, influyen en la configuración de nuestras prácticas y en nuestras relaciones de género -en nuestra identidad y posición de género, y en las relaciones que establecemos con el otro género-.

A este respecto es muy interesante el concepto de Langford (1999:140) de *“circuitos de reconocimiento”*, como recursos que podemos utilizar para evaluar nuestros comportamientos en las relaciones, de manera que seamos capaces identificar las causas de

los conflictos y fracasos, y podamos así modificar nuestras tendencias “naturales”, los comportamientos perjudiciales que reiteradamente adoptamos en las relaciones amorosas.

Por su parte, Esteban (2005) defiende la necesidad de una teoría de la práctica dentro de las ciencias sociales, que se nutra de la antropología de cuerpo y de las emociones. Según ésta, el sistema social moldea la acción humana, pero la acción humana también juega un papel importante a la hora de entender las dinámicas del sistema y los cambios que se producen. Según señala Esteban, *“en el amor, la corporeidad es crucial, y ésta a su vez sería la base material, física, performativa de la conformación de la identidad de género, una identidad múltiple, diversa, en interacción estrecha con la experiencia. Además esta identidad encarnada estaría en construcción, no sólo por estar sometida a los procesos de socialización contextuales sino, también, por transformarse a lo largo de toda la vida”*.

A partir de esta visión, ella (2007:82) plantea que *“el sistema social puede verse desafiado por las acciones concretas, por esos cuerpos que son sociales e individuales a un tiempo, de forma que otros aprendizajes y formas de significar, materializar y escenificar el amor, conscientes o no, pero influidas siempre por ideologías críticas con el amor romántico, podrían generar incertidumbres y contradicciones en los sujetos, pero también resistencias y transformaciones en las configuraciones amorosas (...)”*.

Estos planteamientos, por tanto, otorgan al amor una importante potencialidad para el cambio. La interacción entre el modelo social y nuestras prácticas y acciones puede ser generadora de reflexiones que cuestionen el modelo hegemónico de amor, y deriven en cambios personales y colectivos que flexibilicen la manera de entender los vínculos amorosos, rompan mitos que perpetúan desigualdades y exclusiones, y contribuyan que las mujeres se sitúen como sujetas de derechos en sus relaciones amorosas.

Construir otra cultura amorosa es necesario. Para ello es importante fomentar una educación crítica que desenmascare la trampa que supone para las mujeres la ideología amorosa imperante. Esta es la base para construir nuevos modelos de relaciones, que no se basen en patrones impuestos como “normales”, sino que sean liberadores y equitativos.

Es en este aspecto – la potencialidad transformadora del amor- donde este trabajo quiere poner el énfasis para, desde esa clave, identificar y visibilizar los aprendizajes vitales y los cambios que algunas mujeres –tras la frustración, la intensidad y el sufrimiento, pero también a partir de las vivencias y descubrimientos positivos - están experimentando a través del amor.

## Parte II: Análisis

---



En esta segunda parte, la parte empírica del trabajo, se presenta el análisis derivado de las 5 entrevistas realizadas. Los contenidos se han estructurado en 3 capítulos diferentes:

Capítulo 1. La socialización amorosa y sexual como obstáculo para el cambio

Capítulo 2. Mitos e ideales respecto al amor

Capítulo 3. Aprendizajes y cambios

En cada uno de ellos se van extractando frases, reflexiones y experiencias que las mujeres han relatado en las entrevistas, de manera que se conectan ideas, vivencias y –también– se plantean dudas y nuevas preguntas.

## **Capítulo 1. La socialización amorosa y sexual como obstáculo para el cambio**

*“Me siento muy afortunada de ser una mujer, me parece que muchas de las cosas que son negativas se pueden desaprender, como eso de proyectarnos, autoperibirnos en función de cómo nos ven los demás... todo eso, creo que las cosas negativas de cómo nos han socializado se pueden cambiar y además es divertidísimo cambiarlas”*

**Estela**

### 1.1. La socialización diferenciada en mujeres y en hombres

Las diferencias de roles asignados a mujeres y a hombres en todos los ámbitos de socialización -familia, escuela, sociedad-, se traducen en actitudes concretas, como el hecho de que proyectemos distintas expectativas hacia cada uno de los sexos, y potenciemos habilidades diferentes en base a imágenes estereotipadas sobre cómo son y cómo deben ser las mujeres y los hombres.

Las mujeres entrevistadas en el marco de este trabajo, identifican aspectos en los que la socialización les ha influido y les ha condicionado de alguna manera durante una época concreta de sus vidas, e incluso aún en la actualidad. Estas diferencias en la socialización se reflejan en cuestiones específicas, como la mayor protección de la que han sido objeto en su casa, la necesidad de cumplir con las expectativas familiares y del entorno, o la necesidad de recibir la aprobación de los demás.

En relación a esto, tanto Laia como Marga, que son las hermanas pequeñas y las únicas chicas en sus familias, entre uno o varios hermanos, explican cómo les ha influido el hecho de ser mujeres y de ser las pequeñas.

En el caso de Laia, en un momento determinado de su vida, con 27 años, decidió dar un giro a su trayectoria profesional y pasó de tener de un trabajo estable en un banco (en el mismo sector al que se dedicaba su padre), a introducirse laboralmente en el ámbito de lo social, más inestable y peor remunerado, pero más cercano a su manera de entender el trabajo y la vida. A pesar de que ella considera que esta decisión supuso un cambio fundamental y positivo en su vida -y siente que su familia lo ha entendido y le ha apoyado-, también percibe cómo influye en las actitudes de su padre y su madre hacia ella.

*Es diferente la relación mía con mis aitas que la de mi hermano. Él ha sido siempre menos peleón y es feliz con su vida, pero su vida cumple las expectativas de mis aitas - que yo me alegro un montón de que uno lo haya hecho-, pero sí veo que a veces me miran como que no tengo una seguridad económica, laboral... me miran como que me tienen que proteger, encima soy la pequeña y la chica. Y esa guerra constante como de marcarles, mi hermano no la tiene, no la necesita.*

Marga también experimentó un cambio vital a raíz de una situación profesional, que la obligó a desplazarse temporalmente a otra ciudad.

*El ser la pequeña y chica sí ha tenido consecuencias, estaba muy arropada y necesité salir de esos círculos para ser yo misma. Muchas veces tu familia, en un intento de hacerte bien, te pone límites por protegerte. Hubo algún hermano que me animó a salir (a Barcelona) y otros que no. Yo sé que ellos lo hacían porque pensaban que era por mi bien, cuando era lo contrario.*

Miren, por su parte, ha crecido en una familia en la que su madre era el pilar fuerte. Su padre tenía una vida algo desorganizada y era su madre quien tomaba todas las decisiones y llevaba las riendas en todos los sentidos, tanto en lo que respecta al cuidado de la familia como a las cuestiones económicas. A diferencia de Laia y Marga, en Miren no destaca tanto la protección, sino la necesidad de aprobación por parte de su madre ante cualquier decisión que ella tomara. Como explicará más adelante, incluso ante decisiones de la edad adulta como casarse, sintió la necesidad de recibir la aceptación y aprobación de su madre.

*Mi madre se encargaba de todo. Ella era terriblemente fuerte, aunque no diera esa sensación, era muy cariñosa y amable y tenía un perfil de ama de la antigua usanza, pero luego en realidad no lo era. Era como una mezcla de timón con don de mando y un ama de casa. Por eso digo que yo no daba un paso sin que ella lo aprobara. No es que estuviera de acuerdo con todo lo que hacía, de hecho muchas cosas le parecían mal, pero aunque le pareciera mal yo le quería convencer para que de alguna manera me dejara hacerlo.*

Miren explica así el cambio que supuso la muerte de su madre, en el sentido de que desaparece la persona que ella necesita que apruebe sus decisiones:

*Cuando se murió mi ama yo me planteé absolutamente todo en mi vida, creo que se me abrió la realidad de la vida.*

De alguna manera, la pérdida rompe con un posicionamiento y con el rol de protegida, y abre nuevos caminos de crecimiento personal.

### **1.1.1. Aprender a relacionarse con hombres y con mujeres: asumir la heterosexualidad**

En el ámbito de las relaciones sociales y las relaciones amorosas, todas las mujeres señalan como un obstáculo para el trato normalizado con personas de otro sexo la educación segregada que recibieron en su infancia (en colegios de monjas, exclusivamente femeninos). Reconocen que esto dificultó su relación con los chicos, cuando llegó el momento de compartir espacios mixtos, y que ha podido influir en el hecho de que siempre hayan tenido más amigas que amigos.

De cualquier manera, es de destacar que todas ellas expresan sentirse más cómodas con mujeres, o tener más facilidad para entablar una conversación o encontrar puntos de encuentro, al menos en un primer contacto. Ninguna identifica cuál es la razón, y todas tienen vivencias y visiones diferentes.

Laia habla de cómo su entorno del colegio ha podido influir en que aún hoy tenga más amigas que amigos.

*Yo he ido a colegio de monjas y de chicas, entonces cuadrilla de cole..., chicas. Yo en el momento que entré a estar con chicos fue en COU y ahí entró el mundo chico. Es verdad que con la gente del barrio estaba con chicas y chicos pero me he movido mucho con gente del cole. En la "uni" ya hicimos un grupo de gente mixto, de hecho hay un colega de la "uni" con el que sigo manteniendo. También me abrí en los campos de trabajo, tengo el recuerdo del primer colega de hablar y contarte. También en el trabajo he ido incorporando, pero hasta un momento mi único amigo chico era mi hermano. Limitas tanto conocimiento, tantas experiencias, tanto abrirte a cosas... (por estar en un colegio de chicas).*

Pero, además, también apunta otro elemento que puede ser importante para entender el desequilibrio entre amigas y amigos, las posibilidades que unas y otros abren a seguir creciendo en la relación de amistad.

*Tengo más amigas, yo creo que tiene que ver con que mi cuadrilla ha sido siempre de chicas. Si miro mis amistades tengo chicos, pero en general creo que con quienes más fácil ha surgido el poso de seguir creciendo en la relación han sido chicas. Sí tengo un par de colegas pero hay más mujeres.*

Langford (1999:93) recoge testimonios de mujeres que hablan de las dificultades de sus parejas (hombres) para hablar de sus sentimientos. Herrera (2011:69) también menciona este aspecto cuando afirma: *"Otra característica de la ideología de la virilidad hegemónica es la imposibilidad emocional"*. Este parece ser un patrón bastante repetido en los hombres, producto de haber sido socializados en la no exteriorización del sentimiento de vulnerabilidad, o un menor entrenamiento en aspectos relativos a la intimidad y sensibilidad. Podríamos pensar que las dificultades de los hombres para hablar de ellos mismos también tienen reflejo en la cantidad y el tipo de relaciones de amistad que establecen –entre ellos y con las mujeres-. Las posibilidades de crecer en la relación que menciona Laia podrían estar relacionadas con esa dificultad para la intimidad que, en general, presentan más los hombres que las mujeres.

Marga, en un primer momento, interpreta que cuestiones como su timidez o el haber estudiado en colegio femenino, han sido factores importantes en el hecho de que tenga más amigas.

*Tengo más amigas porque siempre me he relacionado con más mujeres. Creo que ha influido ir a un colegio de monjas, solo de chicas, más mi timidez. Esos dos factores han influido en que me haya costado más relacionarme con hombres. Ahora ya no me pasa, me he vuelto más abierta, pero en la época de dejar el colegio y relacionarte con chicos, es algo que no te sale como natural.*

Sin embargo, menciona otro aspecto, el hecho de sentirse mejor con las mujeres.

*No sabría describirlo pero hay un punto, o el simple hecho de ser mujer hace que tengas otra cercanía. Con la gente con la que tengo el mismo nivel de amistad me siento mejor con las mujeres.*

Aunque no profundiza en las razones de ello, pudiera estar relacionado con lo mencionado anteriormente por Laia. Cuando conectamos bien con una persona, a veces somos capaces de identificar por qué pero otras veces ni siquiera lo pensamos, lo sentimos así y punto. Cuando Marga dice que el simple hecho de ser mujer hace que tengas otra cercanía, puede estar refiriéndose, aunque no sea algo racionalizado, a que nos conectan las formas, los temas e incluso los estilos de comunicación. O quizás pueda estar relacionado también con la “tranquilidad sexual”, es decir, la falta de riesgo ante una relación que –supuestamente- no va a ser atravesada por la atracción sexual. Esto, evidentemente, sería una percepción subjetiva basada en la asunción de la heterosexualidad como norma, ya que no estaría teniendo en cuenta que puede haber atracción sexual entre mujeres.

Izaskun, por ejemplo, expresa con rotundidad y sin complejos que se siente claramente mejor con mujeres y que cada vez le pasa más. Es de destacar que la visión de Izaskun está totalmente cruzada por su vivencia actual como madre y cuidadora y, de alguna manera, en la conversación con ella se percibe un cierto resquemor hacia la falta de habilidades de los hombres en algunos ámbitos (como en el de la crianza), y un reconocimiento a los recursos de las mujeres.

*Siempre he tenido más amigas mujeres. De pequeña he ido a un colegio de chicas y te relacionas con chicas. Pero luego cuando eres más adulta tienes otro tipo de relaciones, y ahora sí veo que puedo hacer una distinción y ver con quién me siento mejor. Ahora mis amigas son todas mujeres. Yo me arreglo mejor y me comunico mejor y me siento mejor entre mujeres, y cada vez más.*

Miren, a pesar de que desde su infancia está acostumbrada a relacionarse en espacios mixtos, por las actividades extraescolares que hacía al salir del colegio, también asegura que le resulta más fácil conectar con mujeres.

*A mí de primeras, cuando conozco a alguien, me resulta mucho más fácil hablar con una chica que con un chico. Creo que me sale una conversación más fluida, que me resulta más fácil encontrar más cosas en común en un primer momento. También veo que hay amigas que he ido haciendo en mi ámbito de trabajo, que está dominado por chicos, con lo cual cuando hemos coincidido chicas que de primeras hemos hecho como un núcleo más fuerte porque teníamos interiorizado que nos teníamos que apoyar entre nosotras en un mundo hostil. Cuando conozco por igual, puedo coincidir mejor con un chico, lógicamente.*

Estela también cuenta que tiene más amigas, y habla de lo que le costó aprender a relacionarse con naturalidad con chicos.

*Yo, no sé por qué, entre otras cosas porque fui a un colegio sólo de chicas hasta los 14. Entonces yo descubrí a los chicos a los 14 y fue un descubrimiento traumático porque, claro, yo estaba mal de las hormonas pero los chicos peor. Y yo no he sido capaz de tener relaciones de naturalidad con chicos hasta bastante después, o sea, a mí que un chico me pidiera un boli me daba vergüenza. Tenía tres primos pequeños, todos chicos, pero el único primo de, más o menos mi edad, me daba mucha vergüenza. Yo interpretaba que estaba enamorada de él pero... ¡qué coño! O sea, no, para nada. Pero mi primo me daba mucha vergüenza. Yo jugaba con chicas o si no siempre estaba como... los chicos me ponían nerviosa, sí. Y cuando fui a clase con chicos todavía me ponían nerviosa.*

A pesar de todo, Estela reconoce tener cierta facilidad para conectar con los hombres.

*Tengo cierta facilidad para tener amigos chicos pero tengo la sensación de haber vivido siempre en un universo femenino, en el que en mi familia siempre han sido más importantes las mujeres. Además fui a un colegio de monjas y, no sé por qué, tengo más amigas que amigos. Pero tengo amigos, sobre todo tengo uno con el comparto muchísimas más cosas. Si tuviera que elegir a una persona que sea la persona que más cerca estoy del mundo, es un hombre. Pero tengo muchas más amigas que amigos.*

Es curioso lo que comenta sobre que, a pesar de tener más amigas que amigos, reconoce que es un amigo la persona de quien se siente más cercana. No explica por qué siente esa conexión tan fuerte su amigo, cuando –por otro lado- define su entorno como “universo femenino”. Sin saber si influye o no, podría ser interesante ahondar en si la identidad *gay* de su amigo es un elemento importante para analizar esa sintonía tan marcada entre ambos, a diferencia de cómo siente la relación con otros amigos.

Cuando Estela habla de su facilidad para conectar con los hombres e intenta explicar las razones, habla de que ha tenido "entrenamiento" en relacionarse con ellos, a partir de formar parte de una cuadrilla mixta en su adolescencia. Esto le ha ayudado a aprender a relacionarse con naturalidad y a sentirse cómoda con hombres.

*En la adolescencia, mi cuadrilla era como el centro de mi universo. Éramos una cuadrilla que creo que me ha marcado muchísimo, que éramos mixta, de chicas y chicos. Esto me ha marcado porque yo, que soy una persona que ha tenido dificultad para relacionarse con naturalidad con tíos, el hecho de desde los 14 años salir... Además éramos una cuadrilla que nos veíamos todos los días. Y luego*

*salíamos de juega, y hemos sido muy jueguistas. Entonces yo me he entrenado mucho en relacionarme con naturalidad con chicas y chicos. Y en ir de juega con chicos... y chicas. Entonces pues eso de hacer bromas, de comportarte de manera desinhibida con tíos y eso, me ha influido mucho para bien, porque luego en la vida te sientes cómoda.*

Estela apunta una cuestión relacionada con los estereotipos sociales ante cómo se debe comportar una mujer y cómo un hombre. En su caso, la comodidad que ha ganado a base de "entrenamiento" y que le ha ayudado a naturalizar sus relaciones con los hombres, también le ha reportado situaciones comprometidas, por no actuar a veces como se espera de una chica ante chicos externos a su cuadrilla, no familiarizados con maneras más fluidas de relacionarse.

*Pero a veces, también, no para mal, pero por ejemplo yo me he acostumbrado a comportarme de manera desinhibida delante de tíos que a veces, si son tíos que no te conocen mucho, malinterpretan determinados comportamientos. Yo con mi cuadrilla hemos hablado de burradas, hemos dicho guarradas, nos hemos sacado una teta, y hemos meado delante de mis amigos. Y, claro, cuando me ha pasado de coincidir con tíos que no eran de tu círculo y no te conocen y, de repente, hablas de determinados temas o tienes determinados comportamientos les descuadras un poco. Entonces ha habido veces que..."oye, que es que yo soy así pero no malinterpretes".*

Pero, además, Estela identifica diferencias entre la manera de ser de hombres y de mujeres - por la socialización-, que hacen que algunos rasgos de su carácter faciliten su conexión con los hombres. Quizás esta pueda ser otra de las claves que ayude a explicar por qué todas las mujeres entrevistadas aseguran tener más facilidad para conectar con mujeres y no con hombres.

*Creo que, en general, los hombres por educación están mucho más conectados con lo que desean. Creo que los hombres, en general, saben identificar mucho más lo que desean y saben actuar en consecuencia. Entonces creo que ese punto lo tengo muy... o sea, yo soy más de lo que me apetece en un momento y no me cuestiono demasiado el hacerlo o no. Y eso me conecta mucho con los tíos.*

La conexión con saber qué se desea, que Estela menciona, es una cuestión importante para las mujeres. Así lo explica Lagarde (2011:18):*"Si no sé qué deseo o reprimo mis deseos por prohibidos, me convierto en territorio de deseo de otros y vivo para realizar los deseos de otros o de otras. Es fundamental la pregunta qué deseo. Y no hay que confundirla con qué quiero. Ni tampoco con qué necesito".*



Estela señala otro elemento para explicar su facilidad para conectar con los hombres.

*Tengo una parte masculina muy marcada. Sí. Soy muy poco... o sea, hay unas cosas de las que se supone que debe ser una mujer que yo las tengo muy poco desarrolladas. Soy menos emotiva de lo habitual, tengo un punto frío, a pesar de que soy una persona muy expansiva y muy extrovertida, soy una persona que tiene un poco de incapacidad de mostrar sus sentimientos. Entonces hay un punto en el que conecto con determinado tipo de hombres.*

Y menciona elementos que antes comentábamos, como la menor emotividad y la dificultad para mostrar sus sentimientos, lo que nos lleva a reforzar la idea de que esos factores pueden influir en la menor cantidad de amigos que las mujeres entrevistadas dicen tener.

De cualquier manera, Estela expresa las dificultades que le han conllevado el hecho de no haber tenido una socialización "natural" con los chicos desde la infancia, y reconoce que le sigue influyendo de alguna manera en la forma en la que clasifica a los hombres (los que no son potencial objeto de deseo y los que son hombres heterosexuales para una mujer heterosexual), y -en consecuencia- en la manera de relacionarse con ellos.

*Tardé un tiempo y, de hecho, todavía hoy divido a los tíos entre los tíos con los que estoy profundamente cómoda hasta límites que a ellos les pone incómodos. Porque yo puedo tener unos puntos de naturalidad con tíos que les puede poner incómodos porque soy una mujer. Y luego los que me ponen nerviosa y estoy como "jjjjiji"... Esa cosa de no comportarme con naturalidad todavía la mantengo con determinado tipo de tíos. No te digo los que me puedan resultar atractivos. Yo divido a los hombres en los que no me parecen posibles objetos de deseo, con los cuales tengo una comodidad sin límites, que a veces me tienen que poner ellos los límites, como de..."a ver Estela, que te puedes comportar como un tío pero eres una tía"... Y luego los que me pueden parecer, aunque no me gusten, pero que me pueden parecer hombres heterosexuales para una mujer heterosexual, con los que no termino de perder un poco el hacer el tonto.*

Estela es consciente de que clasificar a los hombres en potenciales sujetos de atracción o no, está teniendo efecto en la manera en que ella se comporta y, seguramente también, en la forma en que ellos lo hacen. Y eso a pesar de que, como ella dice, ha tenido "entrenamiento" en aprender a naturalizar su relación con los hombres a partir de formar parte de una cuadrilla mixta. Son interesantes los nervios que ella menciona porque, según reconoce, no los siente sólo ante un hombre que le resulta atractivo, sino más bien ante quien identifica como potencial persona a quien gustarle y que, por tanto, en un momento dado puede interesarle también a ella.

Por otra parte, es curioso lo que comentan Marga e Izaskun, que expresan cierto recelo ante sendos amigos. De alguna manera, hacen una distinción entre el carácter de esa relación de amistad respecto a la que tienen con amigas.

Izaskun recuerda a un amigo, en concreto, con quien siempre ha tenido mucha confianza –y por el que sintió atracción en un momento de su vida-, pero en el que siempre percibe que acude a ella cuando necesita de su escucha y consejos.

*Tengo también amigos, y no tengo tan buen rollo y cuando lo he tenido tengo la sensación de que siempre te piden algo. Por ejemplo Mikel, cuando me llama, el preámbulo es qué tal, cómo estáis, como va todo..., pero luego te cuento mi historia, esperando que me digas algo. En las mujeres es una historia diferente, yo siento que es diferente.*

Marga, por otra parte, también diferencia la relación con un amigo, y comenta que hay cuestiones que no comparte con él, que no le cuenta.

*Tengo un amigo que sí es importante pero no está presente tanto. Es alguien a quien quiero mucho, pero no está en mi cotidianeidad y tampoco he compartido tantas cosas. Hablamos de todo, de cosas muy personales pero quizás hay muchas cosas que no le he contado a él, no le contaría todo. No sé, porque tiene otra forma de escucha, le condiciona lo que le puedas contar y me va a hacer una crítica no constructiva, y eso no me interesa.*

En su caso, también se trata de una relación de amistad que ha incorporado en algún momento atracción amorosa-sexual, de la que parece que él no acaba de desprenderse del todo. Este hecho influye claramente en las reticencias de Marga a compartir algunas intimidades con él, ya que piensa que va a poder utilizarlas en su beneficio.

En ambos casos, por tanto, parece que el elemento de atracción influye en la relación de amistad. En el caso de Izaskun, la amistad con Mikel siempre ha tenido un peso mayor que la atracción, porque la relación se remonta a muchos años y porque la atracción que hubo en su día ha sido más fuerte por parte de Izaskun hacia él que al revés, un estilo “amor platónico”. Además, se trata de algo que pasó hace mucho tiempo, cuando Izaskun era muy joven. Quizás por todo ello la relación de confianza se ha mantenido sin problemas. El caso de Marga se percibe diferente, porque la atracción ha sido mutua durante una época de sus vidas y –aunque por parte de Marga ya no existe ningún interés-, este hecho parece seguir influyendo en el tipo de relación que tienen.

Como hemos visto, todas las mujeres entrevistadas coinciden en haber sido educadas en colegios exclusivamente femeninos y hemos podido ver la manera en que este hecho les ha

influido. Afortunadamente, la segregación escolar por sexos es una cosa del pasado y las últimas generaciones han crecido en ambientes mixtos que, se supone, habrán tenido que contribuir a superar los miedos, reticencias y tabúes que Marga, Laia, Miren, Izaskun y Estela sí vivieron en su día. Sin embargo, aunque no tenemos datos para valorar esto, se intuye que ciertas maneras de sentir y actuar no se han destruido de manera automática, ya que –entre otras cosas- la socialización diferenciada en el resto de ámbitos, a partir de nuevos agentes, elementos y espacios, continúa revelándose como un elemento de importante fuerza a la hora de construir la masculinidad y la feminidad y perpetuar estereotipos.

Estos testimonios también nos muestran cómo las mujeres entrevistadas van asumiendo la norma heterosexual como la única posible. La ideología amorosa imperante que ha marcado su socialización en la infancia y adolescencia no abría otras posibilidades, por lo que el cuestionamiento no ha surgido hasta unos años después, cuando su experiencia vital, su entorno y sus reflexiones les han llevado a ello.

### **1.1.2. La educación sexual**

Todas las mujeres entrevistadas excepto Laia aseguran no haber recibido ningún tipo de educación sexual de forma explícita o directa, ni en la familia ni en la escuela. Además, todas ellas tienen en común el haber estudiado en colegios católicos, de monjas, exclusivamente femeninos. En algunos casos, este hecho ha condicionado la manera de entender y vivir la sexualidad en una época de sus vidas.

Laia ha crecido en una familia tradicional de clase media, donde ella es la única chica y la pequeña. En su casa el sexo no ha sido un tema tabú, ya que –sin haberles dado una educación sexual como tal- su padre y su madre han hablado sobre ello con naturalidad. Pero Laia sí identifica sesgos de género cuando recuerda comportamientos diferentes de su madre y su padre hacia su hermano y hacia ella.

*Mis aitas sí nos hablaron de sexo, pero también es verdad que se comportaron de manera diferente con mi hermano y conmigo. Cuando él se fue a estudiar fuera, mis aitas le dieron una caja de preservativos y eso jamás se habría planteado en mi caso.*

Laia también señala un elemento que ha predominado en su educación escolar, la culpa. En su caso dice no haber afectado a su manera de vivir el sexo, pero sí a otras facetas de su vida.

*La sexualidad tampoco se trataba mucho en el colegio, pero hay un elemento clave que era la culpa y eso pulula en la vida en general y es un tema que he tenido que trabajar, no tanto en lo sexual sino en lo relacional, de responsabilidades, de tener que estar con la familia, con amigas...*

Estela también identifica el peso de la culpabilidad en la educación recibida en el colegio, pero al igual que Laia, asegura que no le ha influido en la manera de vivir su sexualidad. Aun así, reconoce que la educación amorosa-sexual que ha recibido en su infancia sigue teniendo peso actualmente, en concreto en la dificultad para separar sexo y amor, aunque esto no lo valora como algo negativo.

*A pesar de que soy de colegio de monjas y esas cosas, no me siento culpable, no hay cosas que me parecen mal. Tengo muy pocas inhibiciones, no tengo complejos, no me preocupa...siempre ha estado el disfrutar por encima de otra cosa.*

*Mi educación sexual sí me ha influido porque, por ejemplo, me resulta muy difícil separar el sexo del amor. Yo siempre digo que yo no puedo follar 3 veces con la misma persona sin enamorarme. Pero porque hace muy poco, a mis treinta y muchos, han sido las primeras veces que he sido capaz de enrollarme con una persona con la que no estaba de pareja, que eso hay gente que le parece normal, pero hay gente que le parece rarísimo. Y además, para lo abierta y desinhibida que soy yo, es raro. Entonces, muy tarde he sido capaz de enrollarme con una persona con la que no estaba implicada emocionalmente. Y puedo repetir pero, o me enamoro o no quiero la tercera. Que no sé si es una ventaja o una desventaja, pero yo no puedo estar con una persona teniendo una historia sexual si no hay algo emocional. Seguramente para eso me ha influido la educación pero tampoco me parece una cosa negativa. El sexo me parece una fuente de disfrute muy buena, pero me gusta esa parte que tengo yo de que no soy capaz de separar del todo de lo emocional.*

En el caso de Marga y de Miren, sí expresan que la falta de educación y los mensajes de culpa recibidos en el colegio les han influido durante una época de sus vidas en la manera de entender y vivir la sexualidad. Es de destacar que Marga y Miren proceden de un mismo círculo y han compartido, aparte del mismo contexto social, el mismo colegio. En ambos casos, el tiempo, la experiencia sexual y la maduración personal han contribuido a romper tabúes y prejuicios que inicialmente les podían condicionar.

Marga se describe como una persona tímida y, hasta un momento de su vida, bastante cerrada a sus círculos más cercanos. Su madre y su padre son algo mayores que la media de esa generación, ya que ella nació cuando su madre había cumplido los 40 años, lo que puede haber influido en la manera que se ha percibido el sexo en su casa.

*No tener una educación sexual sí ha influido, ni en clase ni en casa. El hecho también de relacionarte siempre con mujeres también influye bastante, en todo y también en las relaciones sexuales. Eso te crea tabúes, prejuicios, miedos, inseguridades. Mi primera experiencia sexual no fue nada agradable, en absoluto,*

*y luego en realidad creo que como no podía vivir el sexo con naturalidad, por ignorancia, no pude vivirlo en plenitud hasta que me quité esos tabúes. Luego a través de las relaciones he ido viviendo el sexo con otra naturalidad y normalidad.*

El entorno de Miren ha sido conservador en lo que se refiere al sexo. Su madre, que era la principal figura educadora, era muy católica y hasta poco tiempo antes de morir (la enfermedad que sufrió cambió bastante su perspectiva), daba mucha importancia a cuestiones relacionadas con la moral sexual. En el testimonio de Miren, que siempre ha destacado por ser una persona extrovertida, se percibe que quizás la falta de educación sexual explícita ha influido no tanto en sus prácticas como en la manera en que ella las ha entendido durante una época de su vida.

*Mi madre era una persona muy católica y conservadora respecto a la sexualidad, por lo que no he recibido ningún tipo de educación. En el colegio aprendí desde el punto de vista biológico pero se ceñía a eso, al coito, y como era también un colegio conservador, se planteaba dentro de un matrimonio heterosexual. Eso me ha influido. Para empezar había una serie de prácticas sexuales que en un primer momento yo consideraba que eran una guarrada, porque estaban fuera de lo que yo había entendido por esa falta de educación que era lo normal. No es que no las practicara, pero sí tenía cierto tabú.*

Evidentemente, la diferente manera en que la falta de educación sexual y los mensajes culpabilizadores influyen en la vivencia de la sexualidad de cada mujer, depende de múltiples factores. Por ejemplo, de los testimonios de Marga y Miren se puede intuir que el carácter de cada mujer tiene una influencia directa en la manera en que los mensajes culpabilizadores o la falta de información han condicionado sus experiencias sexuales. La extroversión de Miren puede ser un factor “atenuante” de la culpa, mientras que la timidez de Marga un elemento que ha podido ralentizar su proceso de evolución sexual.

Pero, además del carácter, aparece claramente otro elemento influyente: la manera en que los mensajes de culpa y vergüenza se contrarrestan con los mensajes recibidos en otros ámbitos de socialización -como la familia-.

Laia e Estela expresan en sus entrevistas cómo la actitud de sus padres y madres ha tenido efectos positivos en su manera de entender la sexualidad y ha servido para contrarrestar los mensajes culpabilizadores del colegio.

Estela recuerda con claridad frases de sus padres refiriéndose de manera positiva a las relaciones sexuales.

*A pesar de las monjas nos metían en la cabeza muchas cosas raras, me han influido sólo lo necesario, pero yo me acuerdo cuando era una adolescente mi padre me dijo “lo que se hace entre dos personas que se quieren en una habitación nunca es una guarrada”, y creo que él ni se acuerda de eso.*

Laia, por su parte, valora la naturalidad con la que se vivía en su casa el tema del cuerpo.

*No creo que lo sexual lo haya vivido nunca con culpa y creo que han promovido mis aitas, con el cuerpo... no andaban desnudos pero se podían ver cuerpos desnudos. A veces he hablado con colegas, que no se podían imaginar a sus aitas teniendo relaciones sexuales, que les veían como personas asexuadas. No sé, para mí ha sido algo súper evidente. Entonces creo que ahí me han echado un cable para normalizar.*

En cualquier caso, a través de las vivencias de todas las mujeres entrevistadas, se percibe que han sufrido esa doble y paradójica situación en la que nos coloca el sistema patriarcal, lo que Kate Millet (2010:223) apunta cuando dice: *“Es también notable la paradójica situación de la mujer en el patriarcado: convertida en objeto sexual, no puede gozar de esa sexualidad que parece constituir su único destino. Por el contrario, se le alienta a avergonzarse de su sexualidad, e incluso a padecer por ella, aún cuando no se le permite elevarse por encima de una existencia casi meramente sexual”.*

### **1.1.3. Las referencias culturales**

Muchas referencias culturales son comunes a todas las mujeres entrevistadas, ya que pertenecen a una misma generación y, es más, se llevan pocos años entre ellas. Se mencionan canciones de amor como "With or without you"<sup>9</sup>, dibujos animados centrados en historias tristes, de niños abandonados por su madre -como Marco<sup>10</sup>-, o también series de TV de corte más creativo como La Bola de Cristal<sup>11</sup>.

Las coincidencias se dan, sobre todo, en el cine, donde se identifican como referentes

---

<sup>9</sup> "With or without you" (Contigo o sin ti) es una canción del grupo irlandés U2, que habla de una relación de amor tormentosa, como refleja la traducción de alguna de sus estrofas: "Veo la piedra puesta en tus ojos, veo la espina girando en tu costado. Espero por ti//Prestidigitación y vuelta del destino, en una cama de clavos ella me hace esperar, y espero sin ti//A través de la tormenta alcanzamos la orilla. Tú entregas todo pero quiero más. Y estoy esperándote.//Contigo o sin ti, contigo o sin ti. No puedo vivir contigo o sin ti.

<sup>10</sup> "Marco" es una serie de dibujos animados que se emitía en TV en los años 80. Cuenta las aventuras de un niño que va en busca a su madre, ya que ésta se vio obligada a abandonarle cuando era muy pequeño.

<sup>11</sup> "La bola de Cristal" es un programa infantil de TV, también de los años 80, que tuvo mucho éxito y aún hoy en día se considera un ejemplo de creatividad y de producto televisivo no convencional.

películas centradas en temáticas de amor (Dirty Dancing, Oficial y Caballero, Top Gun<sup>12</sup>). Aunque algunas de las mujeres entrevistadas expresan que no les gustaban demasiado, estas películas han sido elementos muy presentes en su socialización. En general, todas ellas están marcadas por los estereotipos de género y terminan con el típico final de "chica salvada por chico".

Estela destaca Top Gun, por la imagen del protagonista y las escenas de amor.

*Recuerdo que me impactó profundamente "Top Gun" porque Tom Cruise me parecía como... buaaah... el piloto con la chamarra, las gafas de espejo... y luego porque hay una escena en "Top Gun" que es muy light porque está toda en penumbra pero en la que Tom Cruise le pasa la lengua por todo el cuerpo hasta la barbilla a Kelly McGillis, que la vi con mi amiga, en una matinal, y me pareció de las cosas más increíblemente eróticas que he visto en mi vida.*

En lo que se refiere a música, Estela se reconoce fan de U2 y recuerda la mencionada "With or without you".

*Mi grupo absoluto ha sido U2. Yo con U2 el rollo "fan" lo he vivido clarísimamente. Hay canciones que todavía me sé la letra de memoria hoy. La canción de "With or without you", que es profundamente "pantojista" de que no puedo vivir contigo ni sin ti, y duermo en una cama de clavos sólo de pensar en ti... Además es la primera canción que me aprendí en inglés y que supe la letra en inglés sabiendo lo que significaba.*

Miren recuerda las mismas películas y destaca –en particular- una escena de una de ellas.

*Me acuerdo que me impactó mucho Oficial y Caballero, de hecho aunque me parece un poco tonta la peli, si un día la dan en la tele me atrae mucho la escena en la que Richard Gere entra en la fábrica de conservas, coge a la chica en brazos*

---

<sup>12</sup> Las tres son películas de los 80-principios de los 90, cuyo elemento central de la trama era una historia de amor.

En "Dirty Dancing" (Emile Ardolino, 1987), la protagonista es una joven de clase alta, inteligente y sensible, pero tímida y muy protegida por su padre, que se enamora de un chico mayor, de clase social inferior y fama de gigoló. Tras enfrentarse a su padre para luchar por su amor, consiguen salvar todos los obstáculos a su relación y terminan juntos.

En "Oficial y Caballero" (Taylor Hackford, 1982), el protagonista es un marine que se enamora de una chica del pueblo donde está situada la academia militar. Él representa la salvación de la chica, que está anclada en un pueblo sin oportunidades y en un trabajo alienante, que no le ofrece ninguna oportunidad de mejorar su vida.

Top Gun (Tony Scott, 1982) también narra una historia de amor, aunque en este caso el papel de la protagonista se aleja más del rol tradicional de mujer que espera que le salven. De hecho, la acción transcurre en una academia militar estadounidense, y ella es una piloto que, además, es profesora de vuelo del protagonista.

*y todas las compañeras empiezan a aplaudir y salen y empieza a sonar la música que es la banda sonora de la película. Eso me sigue encantando, aunque luego considere que es lo que sea, aunque no tenga nada que ver con mi vida ni con lo que me gustaría. También me gustó mucho Top Gun, Dirty Dancing..., son películas del mismo estilo que en ese momento estaban hechas para ese tipo de público adolescente, sobre todo chicas, que las podía haber aborrecido pero en realidad me encantaban.*

También Laia remite a referentes similares.

*De adolescentes íbamos mogollón al cine. Dirty Dancing, de esa tengo mogollón de recuerdo porque Patrick Swayze me molaba mucho. También me acuerdo de otras como El color púrpura, y la primera peli que fui a ver con amigas fue Cocktail.*

Marga, por otra parte, recuerda otro tipo de productos audiovisuales.

*De pequeña me vienen recuerdos de ver Dumbo, Marco... esas tristezas de las madres que se morían y los hijos se quedaban solas... Esas cosas de sufrir, de abandonos, me impactaban mucho. De la tele me gustaba mucho La Bola de Cristal.*

Lo mismo le pasa a Izaskun que, además, recuerda haber rechazado las películas antes mencionadas –a pesar de haberlas visto todas-.

*Recuerdo que a mi hermana le gustaba Dirty Dancing y acabé hasta los huevos. Y estas de Cocktail, pastelosas. Recuerdo haberlas visto pero no porque yo tuviera el deseo de ir a verlo. Recuerdo mogollón la Bruja Avería y la Familia Monster.*

## **1.2. La orientación de las mujeres hacia los demás**

También se refleja en las entrevistas la orientación de las mujeres hacia los demás, la sensación de tener que procurar el bienestar de las personas de alrededor, de dar amor de manera gratuita, de ser feliz a través de la felicidad de las otras personas.

En lo que respecta a su **labor profesional y sus intereses personales**, es de destacar que todas las mujeres entrevistadas están relacionadas con el ámbito social, por haber sido voluntarias en organizaciones sociales y haber trabajado o estar trabajando en ellas. Dos de ellas han estudiado carreras directamente orientadas al cuidado y a la intervención social. El resto tiene estudios diferentes, pero todas ellas -excepto Marga- desarrollan, o han desarrollado en algún período de su vida, su labor profesional en organizaciones sociales.



Todas expresan que es importante que su trabajo les llene, incluso una de ellas, Laia, dio hace unos años un giro a su vida profesional para orientarse al ámbito social.

Marga, que estudió Enfermería y siempre ha trabajado en un hospital, cuenta bajo qué criterios eligió su profesión. Varias personas de su familia trabajan en el ámbito de la salud pero, además de la influencia que ha podido tener el entorno, asegura que su decisión se debe a una inclinación personal.

*Siempre he querido ser enfermera, veterinaria... siempre en el ámbito de cuidar. No sé, puede ser porque siempre he empatizado mucho con el sufrimiento de los demás.*

Miren ha crecido en un entorno en el que la ideología política tenía un peso importante, lo cual le ha llevado a tener criterios políticos y sociales desde bastante joven. Cuando recuerda su infancia, explica la importancia que tiene en su vida implicarse en situaciones sociales.

*A lo largo de mi vida me he involucrado en situaciones sociales. También es cierto que no tengo hijos y no he sido la salvadora del cuento, pero sí que he visto siempre muy importante involucrarme en cuestiones sociales más que tener ese prototipo de familia e hijos.*

Laia, por su parte, cuenta cómo la profesión a la que le llevó su carrera chocaba con sus verdaderas inquietudes.

*Lo que estudié me llevó por unas vías diferentes a las que yo quería coger, que era el ámbito social. Estuve 3 años, hubo un momento en que yo ahí no quería estar, que aquello no me llenaba.*

La orientación hacia los demás también se percibe en **actitudes o roles en los que algunas de las mujeres identifican haberse posicionado** en algunos momentos de su vida: hacer que las personas de alrededor estén bien, cuidar, escuchar, ayudar, o hacer feliz a la pareja haciendo lo que la otra persona quiere e interiorizando que también es lo que tú quieres hacer.

Marga, mujer muy perfeccionista, expresa la evolución que ha vivido a este respecto.

*Durante una época me ha importado mucho que todo estuviera bien, que las personas que me rodeaban vieran que todo estaba bien, que yo hiciera todo bien. Ahora no me pasa tanto. Me imagino que es evolución y crecimiento, pero me hace estar mejor.*

Izaskun ha crecido en una familia en la que su madre, al igual que la mayoría de las madres de su generación, ha tenido un peso importante de cuidado y atención a los demás. En su caso, además, no se ocupaba solamente de ella y de su hermana, sino también de otros familiares cercanos en situaciones vulnerables. Quizás ese rol de su madre haya influido en ella durante una época de su vida, ya que comenta que en algunos momentos le ha pesado el rol de “escuchadora”.

*Con Josu sentía que yo daba mucho más que él, que tenía un poco el rol de amaxu, de ayudar... eso de yo te escucho, el momento terapia, salvadora, te voy a ayudar... Ese rol lo he tenido en mi vida pero desde hace bastantes años no me pasa, es algo que he aprendido.*

Estela, quien todavía está procesando las experiencias que ha vivido en su última relación, identifica actitudes suyas en este sentido.

*Yo había proyectado toda mi felicidad en hacerle feliz a esa persona. Antes pensaba en lo que querían las otras personas, en lo que le gustaban a las otras personas y yo pensaba que lo que a mí me hacía bien era hacer lo que querían las otras personas. Yo pensaba que te tienes que ganar que te quieran y ahora creo que eso es un error. Yo me he hecho las ingles brasileñas porque le gustaban. No me gusta dormir la siesta y he dormido la siesta. Pero yo creía que me gustaba. Pongo ejemplos muy bobos pero yo soy de gustos primarios, lo que tenga que ver con la alimentación, con la estética y con el hedonismo es lo que más me cuesta renunciar. He hecho planes que no he hecho nunca y me parecen aburridos, y entonces me parecían la bomba.*

Por último, la especialización amorosa de las mujeres se refleja también de manera muy fuerte en la reflexión que hace Izaskun desde su **vivencia como madre**.

*Y el tema de la gratuidad, que me sale. Yo le digo a Koldo, ¿ya se acordarán (las niñas) de lo que estamos haciendo por ellas? Y me dice ¿te acuerdas tú de lo que tu ama hacía por ti? Y digo es verdad, me lo tengo que parar a pensar, porque han nacido mis hijas, si no igual no lo veo. Digo, esto ya sabes que es gratuito y a mí el saber esto me ha ayudado, ya está, es algo que tenemos que hacer. Es gratuito pero a mí sí me ha hecho perder cosas, y yo creo que las mujeres pierden mucho más que los hombres en la crianza.*

E introduce otra reflexión sobre cómo influye la red social en el refuerzo del papel de la madre como principal cuidadora.

*Y luego el tema de la red social creo que tampoco ayuda, tú ya eres madre y agur, ya has elegido ser madre y agur. Yo lo noté con Naia muchísimo, la gente no*

*cuenta contigo. Yo les decía a mis amigas, llamadme que me organizo, pero yo creo que la red social no ayuda a las mujeres. A los hombres perfectamente.*

Tal como se refleja en los testimonios, la especialización amorosa de las mujeres se materializa en muchos ámbitos. La vivencia de Izaskun, por ejemplo, nos recuerda la reflexión de Clara Coria (2001:34) recogida en el marco teórico, sobre relación entre el amor de pareja y el amor maternal y los costes que cualquier entrega incondicional supone para la vida de las mujeres. Izaskun es consciente de los costes que está suponiéndole a ella, los asume e intenta cambiar aquello que cree que no ha sabido gestionar correctamente y que le está recargando demasiado. Pero, además de lo que ella a nivel personal pueda pensar o hacer, el elemento social que menciona juega un papel muy importante. Es algo sobre lo que no tenemos tanto control y no podemos corregir de la manera que podemos cambiar nuestras actitudes o la forma en que negociamos la crianza con la pareja. Se trata de un entorno que –en general- normaliza que la madre tenga un *plus* de dedicación y cuidado, que da por hecho que todas están encantadas con ello, y que incluso reprocha actitudes que se alejan de ese modelo de madre.

### **1.3. La influencia de la socialización en las expectativas de futuro de las mujeres**

Los elementos socializadores también influyen en la manera en que vamos conformando nuestra visión del mundo y de nosotras mismas en ese mundo. Las mujeres entrevistadas recuerdan cómo se proyectaban en la adolescencia y cómo se imaginaban sus vidas con 15 años más. En estos recuerdos se mezclan ideales de proyectos que algunas han cumplido, atisbos de un carácter que ya se empezaba a rebelar contra los clichés, planes de vida basados en la inercia, o ideas que sorprenden a sus dueñas por lo que se alejan de su visión actual del mundo y de su vida.

Laia, por ejemplo, que tiene dos sobrinos pequeños, comenta cómo su experiencia de tía le ha hecho descubrirse diferente de cómo se imaginaba que era hace unos años, en relación - en concreto- con la maternidad.

*Me imaginaba de madre joven, yo me hacía idea de con 30, hubo un momento de mi vida que lo veía claro. De hecho recuerdo hablarlo con una de la cuadrilla y decir que si a los 30 no había forma, hacíamos algo. Ella era más de que se inseminaba y yo de pedirle a alguien. Igual lo de la familia, 3 hijos y tal no, lo pensé mucho pero lo de la maternidad sí. Igual también es verdad que yo siempre he pensado que me gustaban más los críos de lo que después he descubierto. Me gustan pero creo que pensaba que me gustaban más, me veo que tengo una paciencia delimitada, con mis sobris tengo paciencia pero voy a la playa y me incordian los niños de al lado. Es verdad que hay cosas que me he ido descubriendo con el tiempo. El cambio y reajuste es positivo y me alegro de no haber tenido un hijo con 25 años.*

Estela, por ejemplo, también se veía con criaturas y reconoce que tenía idealizado lo que era tener pareja.

*Me imaginaba como haciendo un rollo muy interesante. No me imagina de cajera de Carrefour, pero tampoco de funcionaria, sino como haciendo algo un poco rollo intelectual, viviendo en el Casco Viejo de Bilbao, eso siempre. Pero seguramente me imaginaba en pareja, sí. Como con un tío mayor interesante de gafas que hiciera algo "súper" y al que admirara mogollón. Pero sí, una cosa rollo interesante, tipo peli francesa o así. Me imaginaba con hijos a esta edad ya. Eso sí.*

*Tener pareja me lo imaginaba súper idealizado y lerdo. Alguien que te endiosa y a quien tú endiosas. Y que te trata... ¿cómo es esa cosa? Como una princesa. Así me lo imaginaba.*

*Si me llegan a enseñar una película de cómo iba a ser mi vida ahora no la hubiera entendido. Pero me gusta más que como me la imaginaba. Y no se diferencia tanto. Y hay otras cosas que no se parecen a como yo me las imaginaba y que yo pensaba que no me gustarían, pero que me gustan. Como que no tengo pareja y no me parece un problema. No tengo hijos y no me parece un problema. Vivo de alquiler y no me parece un síntoma de que las cosas no me han ido bien.*

Marga recuerda cómo, en algún momento de su adolescencia, tanto ella como sus amigas tenían interiorizados unos planes de vida que ni siquiera se cuestionaban porque era "lo normal": casarse, tener hijos.

*Nos visualizábamos todas las amigas. Me acuerdo, por ejemplo, de una conversación en la que estábamos diciendo quién iba a ser la primera que se iba a casar. No poníamos en cuestión el casarse, sino que directamente hablábamos de quién iba a ser la primera. Eso me dice que teníamos clarísimo que nos íbamos a casar, que íbamos a tener hijos... Vivíamos en una burbuja en que eso era lo correcto y lo que teníamos que hacer, no veíamos que se pudieran hacer otras cosas que descubres después. Es lo que está bien, lo que hace todo el mundo y lo que había que hacer. Entonces me veía así, echándome un novio, casándome al de unos años y teniendo hijos. No es que me viera yo en particular, veía ese estilo de vida en general.*

El entorno familiar y social de Marga, además, no se salía de ese patrón. Sus tres hermanos tenían novia o estaban ya casados, y no tenía ningún referente cercano de una vida alternativa.

Miren, por otra parte, cuenta cómo tiene grabado en su mente un momento que le hizo reflexionar sobre los roles con los que se identificaba ella, en contraposición con sus compañeras de clase.

*Cuando era adolescente y me imaginaba con 30 años, yo me acuerdo un día en clase de religión en 3º de BUP, y estábamos haciendo un trabajo -ese año la asignatura no era tanto religión sino algo como historia de las religiones-, estuvimos haciendo una dinámica sobre los roles -no sé cómo lo plantearían, supongo que no utilizarían esa palabra-, en la que se explicaba un cuento de princesas visto desde un prisma más adulto, y se explicaba cómo el príncipe siempre era el salvador, que iba a buscar a la princesa, y que las mujeres siempre nos veíamos reflejadas en que alguien venía a salvarnos, a darnos seguridad... y yo en ese momento pensé que yo en realidad me veía en el papel del que iba a salvar. Me sorprendió que el resto de la gente se identificaba con la princesa y a mí me resultara más apetecible lo de la espada, salvar a la gente... Es algo que siempre me acuerdo.*

*Yo siempre me imaginaba situaciones... en una tribu en África en la que hubiera una pandemia y yo trabajaba como de doctora, buscando una vacuna, o de reportera de alguna guerra, vestida con ropa de camuflaje...no es que no me imaginara con pareja, de hecho sí quería tener pareja, pero nunca me he imaginado en una familia tradicional, con un padre, una madre y unos hijos. Nunca me ha parecido atractiva la imagen familiar de sentarnos alrededor de una mesa. Me imaginaba en esas otras situaciones, que luego nunca he hecho, pero me parecían mucho más atractivas.*

Todas ellas coinciden en haberse visualizado, no tanto en familia, pero sí con hijas o hijos a su edad actual y también con pareja, seguramente influenciadas por sus referentes familiares, sociales y culturales. A pesar de que en muchos casos no se corresponde con su situación actual, todas ellas hacen un balance positivo de su vida en comparación con su proyección, ya que su evolución personal les ha hecho modificar su visión sobre algunas cuestiones, como la vida en pareja o la maternidad.

#### **1.4. Las mujeres como satisfactoras y como objetos de deseo**

Una consecuencia de la socialización amorosa de las mujeres y su orientación hacia los demás es su enclave en un papel de satisfactoras de las y los otros, a nivel tanto emocional como sexual. Las mujeres entrevistadas pueden identificar situaciones o momentos en los que se han situado en ese rol, aunque en todos los casos lo señalan como algo negativo que han conseguido cambiar o que al menos intentan modificar.

Izaskun, por ejemplo, reconoce que tiene ciertas actitudes orientadas a agradar y satisfacer.

*En otras relaciones sí he podido ser un poco satisfactora, hoy en día en cosas pequeñas sí sigo siendo. No me gusta. Creo que lo hago para agradar, no por sentirme más querida, fíjate, porque con Koldo me siento súper querida. Son bobadas lo que hago ahora, como “voy a recoger esto porque a Koldo esto no le va mucho recoger...”, pero sí me veo ahí.*

Marga también puede identificar alguna, en su caso más orientadas a buscar la perfección ante la otra persona.

*Yo intentaba hacer cosas para agradar a la otra persona, imaginaba cómo la otra persona quería que fuera y lo intentaba. Eso salía siempre mal, nunca te puedes relajar. Es imposible que salga bien, era antinatural.*

Estela, por su parte, alude al ámbito sexual.

*Resulta muy difícil que yo sea una muñeca hinchable pero he sido una satisfactora, he disfrutado pero he sido satisfactora. Igual que en lo demás, (en el sexo) he convertido los deseos de la otra persona en los míos. Eso combinado con que soy una persona que le gusta mucho el sexo y disfruto de él, y no tengo muchas inhibiciones, así que nunca he hecho nada que no haya querido hacer, nunca he hecho nada de lo que no disfrutara y nunca he hecho nada porque pensara que lo tenía que hacer. Pero he hecho muy poco las cosas cuando y como me apetecían a mí.*

Al igual que Estela, Miren también asegura poder identificar alguna actitud orientada a satisfacer al otro.

*Yo ahora veo que mi primera relación sexual fue muy pronto, yo era muy joven. Pero en ese momento en el entorno en el que me movía, en el colegio... lo más normal era tener relaciones sexuales aunque a mí no me lo pareciera tanto. Entonces yo me vi presionada tanto por él como por el entorno. Y luego más tarde nunca me he sentido condicionada a hacer prácticas que no he querido, pero sí es cierto que en el momento en que con mi pareja estaba en un cliché más convencional, el número de veces que nos acostábamos sí me pesaban de alguna forma. Si habían pasado una serie de días que yo consideraba que eran muchos... igual mi pareja es más activa sexualmente y estaba estereotipado quién iniciaba la relación sexual. Entonces ante la negativa varias veces seguidas, una segunda negativa pesaba más y ante una tercera negativa me costaba mucho, entonces yo misma me sentía un poco forzada. Porque igual decir no me apetece significaba que la pareja va mal. Desde hace mucho tiempo no tengo esa presión para nada,*

*creo que tenía que ver con la educación, con la edad, con mi propia madurez. Con la educación sí, porque aunque yo no he seguido mucho los estereotipos educacionales eso te pesa, psicológicamente pesa eso de estar dispuesta, que aunque no lo pienses realmente, ves que pesa.*

Por otra parte, una situación repetida que han mencionado varias de las entrevistadas es la importancia que ha tenido en algunas ocasiones -sobre todo en las primeras relaciones- que la otra persona se fijara en ellas para que a ellas también les atrajera esa persona o para comenzar una relación. El sentirse elegidas entre otras, así como el hecho de que esas personas fueran identificadas por el entorno como atractivas, se convierte en el factor que desencadena el inicio de la relación. Es decir, ellas se posicionan como objetos de deseo que pueden o no ser elegidas.

Marga explica así cómo empezó a fijarse en una persona que después fue su pareja:

*Y de repente él se fijó en mí. Yo no había planteado que pudiese ser atractiva a nadie y de repente me sentí atractiva. Reconozco que eso fue muy influyente para mí, porque antes de eso todo el mundo hablaba de él y mi comentario era que a mí no me iba nada. Es más, es que no me iba. Y todo cambio cuando él, que era el más deseado, se fijaba en mí entre todas. Igual es que yo no tenía muy buena autoestima y al ver que él se fijó en mí, alimentó mi ego.*

La misma Marga describe de la misma manera la forma en que empezó una relación posterior:

*Entonces él se interesó por mí y para mí fue una grata sorpresa.*

Miren también habla de dos relaciones diferentes influenciadas por ser "la elegida":

*En ese momento me habría gustado que fuera mi pareja pero visto como el tiempo creo que me hubiera gustado como un trofeo. Porque era una persona que llamaba la atención y personas cercanas a mí les gustaba y estaban detrás de él. Yo sé que a él le gustaba, ese hecho de que yo le gustara para mí era como un poco triunfal. Yo creo que me hubiera gustado sobre todo por esa sensación de estar todas detrás de él y yo estoy con él.*

Sobre otra relación comenta lo siguiente:

*No me acuerdo muy bien cómo nos conocimos. Me gustaba que tenía una moto, iba con chamarra de cremalleras, cadenas... era ese perfil de hombre que me atraía. Y era guapo, y también era una persona que gustaba mucho. Porque*

*cuando una persona gustaba y yo le gustaba a esa persona, automáticamente entraba un factor que era a él le gusto yo, que hacía que se acrecentara tu interés. Al 100%, si no hubiera sido una persona que gustaba no me habría gustado, no me habría fijado en él.*

Estela cuenta también cómo en dos de sus relaciones se daba la situación de que sus parejas estaban "obnubiladas" por ella y que esto era lo que más le gustaba. A pesar de que después la relación no estaba sostenida en esta obnubilación (al menos una de ellas), en el momento inicial este hecho tuvo un peso relevante.

*Me conocía muy poco, pero estaba obnubilado, entonces a mí me gustó que estaba obnubilado por mí.*

Aunque vemos que se repite en varias de las entrevistadas el halago que supone gustar e, incluso en algunos casos, la importancia que ello ha tenido para fijarse en la otra persona o iniciar una relación, no tenemos los suficientes elementos para saber hasta qué punto podemos entender que las mujeres son más vulnerables o receptivas al halago o al ego. Así lo ve también Clara Coria (2001:26) cuando, hablando de cómo las mujeres queremos agradar a los demás, reconoce: *"Dicho deseo (el de agradar) es, sin duda, una necesidad muy humana, y podríamos afirmar con poco margen de error que casi todo el mundo desea agradar"*. Podría ser un tema a incluir en otro trabajo, en el que se incorporen experiencias de hombres que nos permitan atisbar pistas sobre esta cuestión.



## Capítulo 2. Mitos e ideales respecto al amor

*“Aferrarse a los mitos conduce a la infelicidad. A menudo, el sentido de la felicidad de cada quien está definido en sus propios mitos. Si estamos dominadas por mitos, como los mitos no se realizan, la felicidad no llega nunca.”*

**Marcela Lagarde**<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> Lagarde, Marcela (2001) *Claves feministas para la negociación en el amor*. Editorial Puntos de Encuentro, Managua.

## **2.1. Consecuencias y riesgos de los mitos y la ideología amorosa hegemónica para las mujeres**

Como he argumentado en el marco teórico, la ideología del amor que impera en nuestra sociedad conlleva interiorizar como naturales y “normales” ciertos supuestos y situaciones que no contribuyen a construir nuestras relaciones amorosas en clave de autonomía, ni a vivirlas de una manera sana y positiva, sino que –al contrario- continúan alimentando tópicos que dificultan el cuestionamiento de comportamientos o actitudes que generan sufrimiento o recorte de libertad. Entre otros ejemplos, seguimos encontrando en el cine, la TV o la literatura mensajes que alimentan la idea de que estamos predestinadas a encontrar a “la” persona, nuestra “media naranja” que nos completará. Asimismo, se continúan presentando como normales e incuestionables algunos comportamientos de las personas enamoradas, como -por ejemplo- el necesitar pasar todo el tiempo libre juntos o sentir celos.

Las mujeres entrevistadas cuentan cómo en su adolescencia han idealizado la pareja o el amor, y de qué manera han chocado las ideas que tenían interiorizadas con la realidad que posteriormente han vivido.

### **2.1.1. La frustración por no resultar perfecta**

Marga siempre ha destacado por ser una persona muy responsable, lo que se refleja en lo buena estudiante que fue en el colegio cuando era pequeña o el trabajo de estudio constante que le llevó a obtener una plaza de funcionaria cuando era todavía muy joven. Ella asegura que durante muchos años ha buscado siempre la perfección en lo que hacía y ha sido demasiado exigente consigo misma, y en su testimonio se percibe cómo esta actitud se reflejaba también en sus relaciones amorosas y en la búsqueda de la perfección ante los ojos de la persona amada. Además, Marga reconoce que, hasta un momento de su vida, identificaba amor con enamoramiento, es decir, con un sentimiento arrebatador.

*Yo intentaba hacer cosas para agradar a la otra persona, imaginaba cómo la otra persona quería que fuera y lo intentaba. Eso salía siempre mal, nunca te puedes relajar. Es imposible que salga bien, era antinatural. Ahora me doy cuenta de que era una forma de enamorarme superficial, me dejaba deslumbrar por una capacidad concreta y me dejaba arrastrar por eso, intentaba además ponerme a esa altura, lo cual era imposible.*

Marga explica qué sensaciones le producía esa búsqueda de la perfección.

*Eso me creaba frustración total. En una relación, en concreto, que me deslumbró por lo intelectual, yo intentaba ser ocurrente, hacer cosas interesantes... y no, lo que haces es intentar estar en un nivel que no es el tuyo, lo cual es agotador. No*

*tienes normalidad, vives en querer la excelencia, lo cual es imposible. Cuando buscas la normalidad del día a día no la encuentras, ves que no puedes ser como tú eres porque eso no tiene cabida en esa relación.*

La búsqueda de la perfección también implica lo externo, el aspecto físico. Así expresa Marga cómo actuaba con una de sus parejas que –a sus ojos- le superaba en atractivo físico y, además, tenía un esquema de valoración estética muy exigente.

*Yo intentaba estar siempre monísima de la muerte.*

Los intentos de Marga por agradar a su pareja y aparecer tal y como ella cree que él espera, denota –además de esa búsqueda de la perfección, de convertirse en una persona perfecta ante él-, el poder que Langford menciona en *Revolutions of the heart* (1999:128), cuando habla de la “paradoja de la seguridad”, que lleva a establecer una relación de amo-esclava, donde las mujeres se esfuerzan continuamente por agradar a su pareja y buscar su reconocimiento, para –entre otras cosas- no perder la supuesta seguridad que consideran que su relación les provee y que ellas, como personas individuales, creen no tener.

Marga, tal y como cuenta en su entrevista y veremos en profundidad en el capítulo 3, ha hecho un intenso trabajo personal de reflexión que le ha llevado, entre otras cosas, a rebajar el nivel de autoexigencia que siempre había tenido y darse cuenta que no puede ser perfecta en todos los ámbitos de su vida. Además, se ha trabajado la autonomía y la no dependencia, ya que ha sido una mujer que desde muy joven ha tenido pareja y ha tenido pocos períodos de su vida sin ella. Tal como ella expresa en un momento de la conversación, esos períodos los veía como transitorios, en espera de que llegara otra persona. Quizás el hecho de no haber desarrollado plenamente su personalidad y su autonomía en esa clave de “soledad” en su adolescencia-juventud influya en esa búsqueda de la perfección y del agrado, que puede estar orientada a aferrarse a la relación y hacer todo lo que esté en su mano para evitar cualquier cosa que ponga en peligro la pareja.

Estela también expresa la necesidad que sentía de recibir la aprobación de su última pareja, un hombre 15 años mayor que ella y que adoptaba en ocasiones un rol de padre-profesor.

*Entonces él me encontró el punto exacto de decirme “no lo has conseguido pero estás a punto”. Entonces yo me he pasado 6 años teniendo la sensación de que “esta vez sí lo voy a conseguir”. Me he pasado 6 años tratando de hacer feliz a una persona que me dejaba claro que no le hacía feliz pero que daba a entender que me faltaba sólo un poquito. Y, bueno, o me pilló en un momento, o tengo una tendencia a buscar una aprobación, o en ese momento yo tenía claro que lo único que podía hacerme feliz era conseguir la aprobación de esa persona. Y no me la daba nunca, pero siempre me daba la esperanza de que la próxima vez lo pudiera conseguir.*

Hay que explicar que el inicio de esta relación tuvo sus obstáculos y altibajos ya que, aunque desde que Estela y él se conocieron sintieron atracción mutua, ambos estaban en pareja con otras personas. Esto hacía difícil el paso a una relación, y ahí fue Estela quien hizo mayores esfuerzos para que ocurriera. Quizás esto haya marcado de alguna manera la relación, en el sentido de que Estela no se pudiera desvincular del todo de esa búsqueda de la aprobación para que él quisiera seguir estando con ella.

Al igual que Marga, Estela comenta en la entrevista que ahora es cuando está viviendo de manera consciente la sensación de ser totalmente autónoma, y lo expresa así: *“Yo creo que antes no me había sentido nunca autónoma. Porque pasé de vivir con mis padres, con lo que implica, a vivir con un tío, con lo que implica, a vivir con otro, con lo que implica y, entonces ahora estoy empezando a vivir conmigo misma”*.

Quizás, como en el caso de Marga, hay una relación entre ese encadenar parejas sin períodos largos de soledad con la orientación excesiva hacia la pareja que Estela ha vivido, por evitar cualquier riesgo de conflicto, crisis o ruptura.

Estela, por otra parte, también habla de frustración ante el choque entre la idea que ella tenía del amor y la pareja y la realidad que ha vivenciado con sus relaciones.

*Cuando descubrí que tener pareja no era como me lo imaginaba me frustré. Cuando volví a buscar lo mismo y me lo creí, pensé que lo había encontrado. Y cuando descubrí que no era eso, descubrí que no es lo que quiero. Esto lo sé ahora, me ha costado lo mío.*

Estela, al igual que Marga, también menciona el aspecto físico cuando habla de cumplir las expectativas de la otra persona. Asegura ser una mujer a la que sus parejas le ha explicitado mucho lo que les gustaba de ella a nivel externo (la belleza, lo sexy...etc.), y comenta cómo de tranquilizador le ha resultado encontrarse con una persona que no lo ha hecho.

*Encontrar a alguien que no te explicita lo que le gusta de ti por fuera me ha parecido tranquilizador. Dejar de ser la guapa, me ha parecido liberador. Porque además cuando no eres la guapa de la melena no pasa nada –despeinada, recién levantada-. He estado 6 años con una persona que no me ha visto con pelos en las piernas, y cuando me ha visto mal no le ha gustado. Cuando me he encontrado mal ha huido, cuando he estado triste me ha tratado de forzar a que no lo esté o ha huido. Y estar con alguien que sólo quiere que seas Nora (se refiere a la protagonista de "Casa de Muñecas"<sup>14</sup>), que esté guapísima y que cante y baile, aparte de agotador es una mierda.*

---

<sup>14</sup> *Casa de Muñecas* es una obra de teatro escrita por el dramaturgo sueco Henrik Ibsen en 1879 y que aborda la relación entre los sexos. En su día, Ibsen fue considerado abanderado del feminismo por el tratamiento del tema y los personajes.

En su caso, la búsqueda de la perfección ante los ojos de la otra persona también ha pasado por moldear lo externo, su cuerpo.

*No sé, no era yo, era un ser que quería adaptarse totalmente a la persona que tenía enfrente. Como que no era yo, hacía cosas raras. Y estaba mucho más delgada de lo que he estado nunca, con el esfuerzo de regímenes que eso me costaba. Pero yo creo que ahora estoy más guapa, al menos estoy más feliz. No quepo en los pantalones que tenía cuando estaba con él, pero me da igual. El otro día vi una foto de unas vacaciones con él en bikini y pensé lo que daría por estar así, pero luego pensé mentira, no era yo ni mi cuerpo. Veo ahora pantalones que hasta mi compañera de piso me dice, ¿cuándo has entrado tú ahí? Y le digo, cuando no era yo.*

Tal como señala Lagarde (2001:33), la belleza física es otro de los requisitos que las mujeres contemporáneas sentimos que tenemos que cumplir para ser amadas como quisiéramos ser amadas. Y, a pesar de que Estela es consciente de la tiranía que esto implica y se rebela ante ello, el cuerpo y la belleza siguen siendo elementos muy influyentes en su autopercepción, al igual que le ocurre a la mayoría de las mujeres. Seguramente éste sea uno de los factores que más contradicciones internas nos supongan a las mujeres, al menos a quienes tienen desarrollada su conciencia feminista.

Las actitudes que Marga y Estela reconocen haber adoptado en algunas de sus relaciones reproducen lo que Coria (2001:27) define como “cajoneo”, que se materializa en *“acomodarse forzosamente al gusto ajeno, privilegiar exclusivamente los anhelos del ser querido o esconder lo más auténtico de la propia personalidad, aunque para todo ello el costo sea “perderse a sí misma”*.

Marga y Estela, en su momento, no valoraban los costes que buscar el permanente agrado de la otra persona iba a tener en ellas. Sin embargo, el tiempo y los aprendizajes les han llevado a mirar esa actitud de manera crítica y considerarla un error. Como afirma Coria (ibídem: 28), *“El amor, por más maravilloso que sea el sentimiento contenido en él, no está exento de costos, y cuando dichos costos son excesivos, alteran el equilibrio amoroso perturbando el sentido de su intercambio”*.

### **2.1.2. El distanciamiento de las redes emocionales**

Una de las situaciones vivida por varias de las mujeres entrevistadas es el distanciamiento de su círculo de amistades durante alguna de sus relaciones. En concreto, se refleja de manera clara en Marga, Estela y Miren, quizás porque –de entre todas- ellas son quienes más han idealizado el amor y encumbrado el enamoramiento. En los casos de Marga y Estela, además, ambas se han orientado de manera muy directa, en algunos momentos de su vida, a cumplir con el ideal que su pareja esperaba de ellas.

Marga, que era muy joven cuando inició su primera relación y, además, su pareja era unos años mayor que ella, hace una revisión crítica de cómo gestionó la relación con sus amigas durante el tiempo que duró su relación de pareja.

*La relación con mis amigas en ese tiempo era muy escasa, me separé mucho, porque centré toda mi vida en él. Al principio salimos más solos y después él me llevaba al terreno de sus amigos. No me sentía bien con ese distanciamiento y no me sentía bien con sus amistades. Nunca se lo dije a él, simplemente me conformaba. Es algo que sé que hice mal, el no pasar más tiempo con mis amigas. Estaba tan metida en la relación que no me paraba a pensar si necesitaba estar más con mis amigas, en ese momento te obnubilas y te olvidas de lo demás. Después sí lo he visto.*

Hablando de otra relación, explica cómo centró todo su tiempo en la otra persona y reconoce las consecuencias que esto tuvo en sus relaciones sociales cuando la pareja se rompió.

*Yo sentí que se lo había dado todo, mi tiempo, mis fines de semana, mi energía y me sentí utilizada. Mi autoestima y dignidad estaban por los suelos. Me costó recuperarme, porque como encima mi ocio lo había dedicado a irme con él, me costó volver a encontrar mi sitio aquí. Además, antes había estado en Barcelona, así que me sentí un poco desubicada, un poco sola de compartir cosas a nivel de ocio, no tenía con quién hacer cosas, relaciones sociales.*

Estela, por otra parte, define como “efecto cañón” la focalización en la pareja que ha vivido en alguna de sus relaciones.

*Porque cuando he puesto mis energías en una persona les he quitado energías al resto. Tengo la sensación de que en las dos relaciones largas que he vivido tenía como un efecto de cañón. Enfocaba tanta luz a una sola persona que el resto quedaba en la sombra. En las dos relaciones largas que he vivido me ha pasado eso, me he enfocado tanto en una persona que he perdido de vista a las demás.*

Estela hace una valoración de lo que eso le ha supuesto, y explica cómo ser consciente de ello le ha ayudado a hacer algún descubrimiento.

*En esos momentos no era consciente y, además, tampoco era consciente de lo mal que estaba eso, y lo bueno es que después he sido consciente de lo sólida que era la relación que tenía con esas personas, que cuando se ha apagado el foco grande, estas personas, aunque llevaban años en la sombra, seguían ahí. Y eso me ha parecido... ¡vamos!, que por si acaso no me voy a arriesgar a que me vuelva a pasar eso.*

Miren, por su parte, no ha vivido ese distanciamiento de los círculos sociales a raíz de tener pareja, pero en su caso, en la relación más duradera que ha tenido –que aún hoy sigue manteniendo-, los círculos sociales de ambos han sido los mismos durante mucho tiempo. Además, ella reconoce que durante un tiempo priorizaba pasar el máximo tiempo posible con su pareja y que eso ha tenido consecuencias.

*Yo me acuerdo perfectamente de esa sensación y veo que ahora si una amiga o amigo me plantea irnos de viaje, voy y disfruto, y antes no me iba porque prefería estar esperando toda la tarde para estar una hora con mi queridísimo amor.*

En los casos de Marga y Estela, ese centrar su vida en la pareja que expresan está muy relacionado con lo que antes veíamos sobre la orientación excesiva al otro que ambas han experimentado. Y, en los tres casos, el proceso de descubrir y valorar su autonomía, incluye una mirada crítica a la manera de entender la relación con la pareja y una apertura a vivir con plenitud otros vínculos afectivos y, en concreto, las amistades.

### **2.1.3. La normalización de actitudes de control y las dificultades para identificar situaciones incipientes de violencia**

Un importante riesgo de la ideología amorosa imperante, es la manera en que se codifican ciertas actitudes y comportamientos, consideradas como naturales dentro de una relación de pareja pero que, analizadas de manera crítica, es evidente que entrañan peligro para la autonomía de las mujeres y que pueden derivar en situaciones de violencia.

Desde su experiencia como terapeuta, Sanpedro (2004) constata que las mujeres que se sienten atraídas por personas complicadas y difíciles, llevadas por la idea de que los elementos que obstaculizan el amor confieren a la relación un carácter romántico, tienen más posibilidades de vivir situaciones de violencia. Ese halo de supuesto romanticismo enmascara la realidad y dificulta que se puedan identificar como negativas algunas actitudes de la pareja.

Dos de las mujeres entrevistadas han sufrido situaciones de control y de violencia psicológica en una de sus relaciones. Con sus diferentes vivencias, ambas coinciden en que no identificaron inmediatamente ciertas actitudes de control, al menos en la primera fase del enamoramiento.

**En relación al control**, Marga explica cómo le costó identificar como controladoras algunas actitudes de una de sus parejas, que posteriormente se reveló como violenta.

*Yo cuando empecé a salir con él, al de poco me fui de viaje y él me demandaba que le mandara emails todo el rato, quería saber dónde estaba en todo momento.*

*Al principio lo achacas al enamoramiento pero luego ves que no, que es control constante de ti.*

El control también se extendía a su aspecto físico.

*Adiós faldas, escotes, pantalones estrechos, pintarse, cualquier cosa con la que fueras femenina. Que estaba más guapa sin pintar, me decía. Luego un día, a mí me encantan los donuts y me di cuenta de que me empapuzaba y luego reconoció que intentaba que estuviera más gorda, que hiciera menos deporte, quería cambiar tu forma física para que no resultaras atractiva a los demás. Eso lo reconoció al final.*

La misma Marga, en una relación diferente a la anterior mencionada y posterior en el tiempo, explica cómo su pareja adoptó una actitud de control en un momento puntual, cuando las expectativas de ambos ante la relación empezaron a chocar.

*Todo estuvo muy bien hasta que él se enamoró y quiso que fuera otra cosa. Y yo no. Entonces él empezó a tener una conducta irracional y yo empecé a sentirme un poco agobiada. Quería quedar más, no como antes con libertad, sino que interfería en mi vida personal, me llamaba en cualquier momento y me decía "quedamos en media hora no sé donde". Yo le decía que no podía, que estaba con mis amigos. Pasó a ser un "quiero verte a toda costa", y eso a mí me resultó un agobio. Y lo que al principio había sido deleite se convirtió en un exceso que me dió un poco hasta de miedo, dije "esto no es normal". A él le entró ese agobio de mi libertad y un verano me entregó un libro hecho a mano, día por día de los días que no nos íbamos a ver, cada día con una cosa: un día una poesía, otro una pregunta... Era como un libro de actividades, de "Vacaciones Santillana"<sup>15</sup> del amor hacia mí, para que todo el día estuviera pensando en él. Yo me quedé horrorizada. Cosas de colegial que dije "a este hombre se le ha ido la pinza". Lo que era un halago se convirtió en una desmesura. Él mismo lo analizó después y fue consciente, dice que se volvió como loco ante la idea de mi libertad durante unos meses, pensaba que iba a conocer gente y me iba a olvidar de él.*

Marga define a esta persona que fue su pareja como romántica al extremo, puede ser que influida por su condición de escritor –de poesía, novela, teatro-, y cataloga la relación que mantuvieron como romántica a la máxima potencia.

*Él era una persona que siempre buscaba la excelencia y todo tenía que ser siempre especial. Todos los encuentros que teníamos siempre eran vividos de una*

---

<sup>15</sup> "Vacaciones Santillana" es un cuaderno de ejercicios para que las niñas y los niños repasen en las vacaciones de verano los principales contenidos estudiados durante el curso.



*manera excepcional porque él se preocupaba de que así fueran. Siempre había algo: un sitio especial, una poesía, un cuento...*

Pudiera ser que ese romanticismo exacerbado influyera en la desesperación que sintió ante el peligro percibido de que Marga se olvidara de él. Que, de alguna manera, esa actitud de control que antes no se había dado y él ni siquiera se auto cuestionó en ese momento, se produjo porque tenía cabida en una relación enmarcada en ese romanticismo clásico exagerado. Marga reconoce haber sentido agobio y hasta un poco de miedo, lo cual nos da idea de lo poco inofensivo que puede ser el romanticismo si se entiende de esa manera excesiva y alimenta los sentimientos de posesión y control.

Estela, por su parte, también ha sentido control en la última relación de pareja que ha tenido, aunque reconoce no haberlo identificado hasta el final de la relación, después de 6 años. Entre otras cosas, al igual que Marga anteriormente, menciona detalles relativos al aspecto físico.

*Los labios rojos. Yo en los 90 me pintaba los labios de rojo, cuando era una horterada, y él una vez me dijo "te hace mayor", y me deje de pintar los labios de rojo a partir de ahí. Hasta que hace poco se estaba pintando los labios una amiga y le dije ¿me dejas? Me pinté y a la mañana siguiente vi las fotos y dije ¡si me queda genial!, y me dijo un amigo "pues claro que te queda genial". Le conté que me había dicho (su ex pareja) que me quedaba mal y me dijo, "claro, es que te queda tan bien que no quería que te pintaras".*

De nuevo aparece la belleza, el cuerpo de las mujeres, como un elemento clave para la autopercepción y para la mirada de los otros. Por tanto, como un elemento a controlar.

Por otro lado, Laia, aunque no ha sufrido situaciones de control, sí ha sido capaz de identificar actitudes de su pareja que atisbaban riesgos de ello. En su caso, se trataba de una relación en la distancia, cada uno vivía en una ciudad, por lo que los espacios propios estaban bien delimitados y no llegaron a darse situaciones de recorte de autonomía.

*Él venía de una relación muy larga y lo dejó ella por otra persona. Estuvo en terapia e hizo el aprendizaje de que focalizaba mucho, tenía una relación de dependencia con la pareja... Lo que pasa es que la cosa empieza bien pero él esa tendencia la tenía. Y yo valoro mucho mi espacio, mi independencia, mi lugar, y yo empecé a ver cosas que no me convencían, aunque otras cosas sí me gustaban. No me llegaba a recortar autonomía porque estaba en Barcelona e igual tampoco me hubiera dejado. Pero eran cosas pequeñas, una vez estando con él me llamo una colega y tengo la costumbre de coger el móvil y me voy. Hablé y volví, habrían pasado cinco minutos y él me dijo "¿con quién has*

*hablado?" y yo le dije "¿crees que tengo obligación de contarte con quién hablaba?". Y encima como soy yo, que si me dicen algo así... Y recuerdo que me dijo "ahora no, pero igual dentro de un tiempo y según cómo vaya la pareja... y entonces me dió un... ¡ay ama!*

No sabemos qué hubiera pasado si Laia y su pareja vivieran en la misma ciudad y hubieran compartido más tiempos y espacios en su relación. La visión de Laia sobre su autonomía y la importancia que ella da a tener su espacio y su independencia, nos llevan a pensar que habría puesto freno a situaciones de intento de control por parte de su pareja. Pero esto es sólo una hipótesis, porque las contradicciones internas que todas tenemos pueden jugar en nuestra contra y llevarnos –en ocasiones- a tener actitudes que no nos benefician. Lo que sí podemos asegurar es que valorar la autonomía personal y los espacios propios en una relación, son claros factores de prevención.

En dos de los casos, el de Marga y el de Estela, las actitudes incipientes de control fueron derivando en situaciones de **violencia psicológica**. Marga cuenta cómo, de manera paulatina, se fue viendo inmersa en una situación de violencia machista, y explica las dificultades que encontraba para salir de ella.

*De repente era como que hubiera estado haciendo un papel durante unos meses y después de la fase del enamoramiento cambió totalmente. Era como si tuviera un papel muy estudiado y estructurado, pero eso no lo puedes alargar, porque llega un momento que te relajas y vuelves a ser tú, sale cómo eres. Con él pasó eso, empezó a parecer otra persona, como Jeekyll y Hyde.*

*A veces decía que tenía mal día pero era su verdadera forma de ser. Se ponía de un humor horrible, todo le sentaba mal, montaba broncas si no hacías lo que quería, cualquier cosa que hiciera le parecía mal, intentaba separarme de mi familia y amigos. Eso es de una manera muy paulatina, primero empieza por cambios de carácter, luego por aislarte sin que te des cuenta. Es muy sutil y de repente un día te encuentras en medio. Esas personas tienen un comportamiento violento, una parte violenta, pero también tienen cosas positivas. Entonces tú te enamoras de la parte positiva, él era alguien inteligente, divertido... y al principio lo malo sólo te parecen detalles.*

Esa ambivalencia, ese comportamiento como de "Jeekyll y Hyde" alude a la espiral de violencia de la que habla Sanpedro (2004). Las experiencias de mujeres maltratadas revelan que los episodios de violencia se dan en intervalos, es decir, se alternan comportamientos violentos con actitudes de cuidado y cariño, y también de arrepentimiento y propósitos de cambio.

Marga continúa explicando qué pasaba cuando se enfrentaba a él.

*Eran celos hasta con mis amigas, era un tema de posesión, si no estoy yo no te relacionas con nadie. Yo me enfrentaba y él se ponía a romper cosas, lo que tuviese en la mano, o se cortaba... Al principio te quedas como atónita porque no sabes cómo has llegado ahí y te das cuenta de que ha sido tan sutil que no ves la forma de salir y empiezas a sentir miedo. He sentido mucho miedo. Pero es la pescadilla que se muerde la cola, tienes miedo y entonces no quieres hacer cosas que le molesten, haces más lo que él quiere por el miedo y entras en un círculo que no puedes pedir ayuda. Cuando oigo que hay que denunciar y que por qué no denuncian yo lo entiendo, porque no puedes pedir ayuda, por miedo, porque estás metida en algo que piensas que nadie te puede sacar de ahí y continuas en esa vorágine.*

Y cuenta cómo él fue destruyendo y anulando su personalidad, hasta llegar a no tener recursos para enfrentarse.

*Si yo hacía algo que no le gustaba, buscaba la forma de que te dieras cuenta de que no habías hecho bien, por ejemplo estando de humor de perros al día siguiente. No te lo decía, claro, pero si le decía que iba a quedar con mis amigos, me decía que no le gustaba que quedara con ellos no estando él. Ahí acababa la conversación y al día siguiente, cuando se enteraba de que había estado con mis amigos, ese día era un completo infierno. Al final lo que pasa es que para que no sea un infierno empiezas a no hacer cosas que le molesten.*

*Tú entrabas en ese círculo que intentabas no hacer nada que le alterara, así que si sabes que prefiere que no te pintes, vas y no te pintas, y acabas teniendo una despreocupación por tu estado. Te desmonta tu personalidad, tu apariencia externa, te desmonta entera, tienes que volver a recobrar todos tus hábitos. Yo cuando acabé con él no me reconocía a mí misma, decía ¡en qué me han convertido!*

Posesión, celos, control del cuerpo y de la libertad de movimientos... Actitudes que cada vez se manifestaron de manera más intensa, hasta llegar a ser evidentes, pero que también se presentaban de forma sutil al principio, aunque Marga reconoce que no las ha identificado como señales de peligro hasta ahora, después de vivir la dura experiencia. En su momento, como ella expresa, estaba más centrada en los sentimientos de enamoramiento y no reparaba en ciertos detalles, que luego se han revelado como signos incipientes de control y violencia.

De la experiencia de esta relación y el sufrimiento vivido, Marga asegura que ahora sí es capaz de identificar de inmediato comportamientos violentos.

*Yo ahora enseguida detecto una cosa extraña a ese nivel, pero en el enamoramiento das paso a esas cosas, no reparas porque estás tan pendiente de otros sentimientos que eso te parece algo nimio. Con el tiempo eres capaz de identificar los primeros signos. Sí, esas pequeñas cosas, esos cambios de humor tan bestiales, esos celos que al principio parecen tontos pero luego ves que no.*

Por su parte, Estela, que es una persona de un carácter muy marcado y que se aleja totalmente de la imagen de una mujer vulnerable, explica cómo le ha costado identificar que ha vivido situaciones de control y, sobre todo, asumir que ella, con su fuerte carácter, ha sufrido violencia psicológica.

*Un día que estaba dinamizando un taller de feminismo, estábamos leyendo un listado de cómo identificar la violencia psicológica. La estaba leyendo yo en voz alta y estaba viendo que todas eran situaciones que yo estaba viviendo en mi pareja. Ese día fue durísimo para mí. Otra que me acuerdo fue el otro día, que vino Miguel Lorente y estaba hablando de violencia, contando que los que matan a su mujer son los que llegan al extremo. Dijo que hay muchos maltratadores que nunca pegan porque no ha hecho falta. Y ese día era cuando yo había quedado con mi ex para recoger mis cosas y me tapé la cara porque me puse a llorar, porque me sentí identificada muchísimo más de lo que me hubiera gustado sentirme, y mucho más cuando horas después fui a la que había sido mi casa y me insultó, amenazó, insultó a mi amiga y cuando pasado el shock bajaba por las escaleras con ella e iba repitiendo (ella) “es un maltratador, es un maltratador”, yo le dije una frase que nunca me imaginaba haber dicho: imagínate como he vivido estos 6 años para no haber tenido que agredirme nunca. Es una frase que me ha retumbado mucho en la cabeza, hasta qué punto de sometimiento he vivido yo, que voy como que tengo mucha personalidad y a mí no me pisa nadie, cuando un tío que el otro día estuvo a punto de pegar un puñetazo a una persona que acababa de conocer (mi amiga), a mí en 6 años nunca me ha pegado. Hasta qué punto de auto represión he vivido yo. Yo ahora me atrevo a asumir que he vivido una situación de violencia psicológica, pero hace muy poco de esto. Y hace mucho menos que he sido capaz de admitirlo.*

Esta dificultad de Estela para asumir por qué le ha pasado esto a ella puede estar relacionada con lo que Sanpedro (2004) apunta sobre cómo las mujeres interpretan una situación así como un problema individual, cuando en realidad se trata de un problema social, colectivo, derivado de una ideología amorosa concreta, que construye mitos que pueden generar violencia. En su opinión, “nuestro modelo social es el máximo legitimador de éstos y otros

*comportamientos y, como tal, la violencia doméstica será el plato de todos los días si no somos capaces de cuestionarnos qué tipo de sociedad genera maltratadores, qué sociedad genera esta patología del vínculo amoroso. A su vez, debemos pensar qué tipo de cultura es la nuestra para que mujeres capaces y adultas soporten, en nombre del amor, la humillación y el sufrimiento”.*

Y el testimonio de Estela nos recuerda a la “ceguera de género” de la que habla Lagarde (2001:36). Ella asegura que *“incluso mujeres muy lúcidas, muy estudiosas, muy analíticas, muy comprometidas, muy clarividentes para analizar otras cosas, en sus relaciones amorosas no ven, padecen una ceguera casi total. Se trata de una ceguera de género fomentada culturalmente”.*

La autonomía, firmeza y carácter de Estela en otros ámbitos de su vida, no se han reflejado de la misma manera en su última relación de pareja. Es de destacar que sus anteriores relaciones no han estado marcadas por elementos que aparecen en la última, como la orientación total hacia la persona, la búsqueda constante de su aprobación. Quizás porque, como ella cuenta, se trataba de relaciones en las que ella se sentía con cierto poder, porque sus parejas estaban más enamoradas de ella que al revés. Como Estela expresa, uno de los elementos que hace poner en peligro la autonomía personal es la sensación de que la otra persona está menos enamorada de ti que tú de él, ya que eso lleva a tener que ganarse constantemente al otro. Este desequilibrio de poder lo vivió en su última relación, lo cual ayuda a entender la situación.

## **2.2. Romper los mitos: el primer paso para el cambio**

Todas las mujeres entrevistadas reconocen haber experimentado una ruptura en la manera de entender el amor y el enamoramiento, ya que su experiencia vivencial les ha llevado a cuestionar ideas prefijadas sobre qué supone estar enamorada o cuál es la relación de pareja ideal. Esto, a su vez, les ha ayudado a identificar cómo tiene que ser la relación en la que ellas quieren estar.

### **2.2.1. El amor debe implicar bienestar, no sufrimiento**

Miren, por ejemplo, que reconoce que aunque no le guste, sigue siendo propensa a vivir el enamoramiento como arrebato, explica que ha conseguido racionalizarlo y reflexiona sobre los aspectos negativos que conlleva vivirlo de la manera que antes lo hacía.

*Yo he sentido ese enamoramiento pero ahora, que hace tiempo que no lo siento, pienso en ello y me parece una obsesión, un sentimiento obsesivo, que es negativo, porque es una angustia en el pecho, en el estómago y en el corazón que no te deja vivir. Entonces me preguntas ¿te gustaría estar en ese punto con alguien? No, porque me coarta terriblemente mi libertad personal.*

Estela, que se define como una persona muy excesiva en todo y también en el amor, cuenta los esfuerzos que decide hacer para cambiar su manera de entender el enamoramiento, para no confundirlo con enajenación.

*Antes enamorarme era morirme. Enamorarme era “no puedo vivir sin ti”. Pero me estoy trabajando que ya no me guste ese concepto. Pero enamorarse ha sido el creer que necesitas a esa persona para ser feliz, no para vivir. Hombre, luego ha habido una vez que yo pensaba que esto es enamorarse de verdad y he llegado a pensar que necesito a esa persona para vivir. Pero claro, luego, cuando se me ha pasado, me he dado cuenta que eso no era enamorarme, que eso era enajenarse, que es otra cosa distinta y que no me va a volver a pasar.*

Una de las ideas que subyace bajo el ideal de **enamoramiento** es que éste es un **sentimiento incontrolable**, que te atrapa y en el que la razón no puede ni debe intervenir. En este sentido, además de las reflexiones de Miren y Estela, que demuestran que se puede racionalizar, el testimonio de Laia también apunta a esto, a la capacidad de decidir hasta dónde alimentas un sentimiento y una relación, cuando identificas que quizás te pueda hacer daño.

Hablando de una de sus relaciones, con una persona que ya tenía pareja, Laia comenta lo siguiente:

*Pasamos el mes como colegas y en los tres últimos días nos liamos. Ahí en cierta manera lo provoqué yo, me apeteció, el tío me parecía majete, no me planteé más. Luego vine a Bilbao, entramos otra vez en contacto, volvimos a liarnos y ahí ya cada uno lo llevamos de una manera. Yo no estaba muy conforme, por decir a dónde me va a llevar esto, me veía con posibilidad de engancharme porque me gustaba mucho.*

*Ahora lo miro y digo que desde el momento que propicié liarnos, digo en qué estaba pensando yo. Pues hombre, en que me apetecía y lo propicié. Creo que me puse en una situación vulnerable, creo que me expuse a sufrir. Con los años veo cómo supe escaparme de aquello que me podía haber pringado mucho.*

Esta idea conecta con Lagarde cuando afirma que “la propuesta feminista para el amor supone mujeres capaces de ponerse condiciones a sí mismas y de ponerles condiciones a los demás. Y si esas condiciones no se cumplen, no se ama. Con esta perspectiva aparece por primera vez en la historia de la humanidad el amor como algo que no es irremediable ni funciona como una avalancha que te arrastra y te arrasa la vida. Por primera vez aparece el amor como una experiencia en la que se puede intervenir, decidir, elegir, optar, características todas que tienen que ver con la libertad” (Lagarde, 2001:36).

Otra de las cuestiones que se repite en varios testimonios es el aprendizaje respecto a **diferenciar enamoramiento y amor**.

Miren explica cómo con los años ha llegado a comprender o interpretar de otra manera mensajes que escuchaba de pequeña sobre el amor de pareja y que, en ese momento, rechazaba totalmente.

*He aprendido que el amor de pareja no se identifica tanto con el concepto de enamorarse sino con algo mucho más plural. Yo cuando era pequeña oía a la gente mayor que decía que en el matrimonio se iba yendo el amor y quedaban otras cosas, y a mí eso siempre me parecía pésimo y ahora lo veo diferente.*

Laia también habla sobre diferenciar las fases del amor y explica el aprendizaje que ha extraído a través de su experiencia.

*De pareja tenía bastante metido como el tema romántico y el tema pasional, que además es que ahora en el lugar donde estoy lo veo mogollón, eso de "el amor es que me llega" y eso creo que era la idea, vivir en un constante enamoramiento, y con la primera pareja que tuve descubrí que hay fases.*

Ambos testimonios nos remiten a Lagarde (2001:81), cuando habla de "transitar del enamoramiento al amor". Darse cuenta de que las fantasías sobre el enamoramiento son irreales e imposibles, ayuda a entender el amor de una manera más amplia.

También Marga ha **ampliado su concepto de amor** y ahora lo entiende ligado a otros conceptos como el bienestar.

*Antes identificaba amor con enamoramiento. Ahora entiendo que tiene que haber un enamoramiento, algo que te guste de esa persona de manera especial que genera unos sentimientos en ti. Pero no me quedo en esos sentimientos iniciales, el amor lo entiendo como compartir tu vida, tu felicidad, tus días buenos y malos. Es un concepto más amplio. Más amor de bienestar, de sentirte bien, no amor de enamoramiento arrebatador.*

Izaskun expresa lo difícil que le resulta definir qué es estar enamorada y, a pesar de que no siempre lo ha entendido así, ahora también amplía su significado y lo relaciona con estar a gusto con la otra persona.

*¿Qué estar enamorada? Cuando empecé a estar con Koldo me apetecía mucho estar con él pero ¿eso es estar enamorada? Yo sé lo que es estar a gusto con una persona, que la quieres y quieres estar con ella.*

*Esta forma de ver no la he tenido siempre. En mi primera relación igual sí pensé más en eso, en estar enamorada, pero después, el haber tenido la suerte de tener malas experiencias me ha dado la oportunidad de cuestionar esto.*

Asimismo, en Izaskun se aprecia el equilibrio en la importancia que otorga a la relación de pareja respecto a otros vínculos, y respecto a situaciones de la vida que provocan bienestar. Quizás en su caso ha influido el hecho de tener dos hijas y de su experiencia de la maternidad y la crianza que, además de incorporar a dos personas en su vida, le ha provocado reflexiones sobre la importancia de otros vínculos afectivos, como el que tiene con su madre y su padre.

*Es que no sé cómo definir qué es estar enamorada. Si tú ahora me dices ¿estás enamorada de Koldo? Te digo sí, siento amor por Koldo, como siento amor por mis niñas... es que por tanta gente siento amor... pero estar enamorada no sé definirlo. ¿Amor? Con mi ama por ejemplo noto que ella me tiene un amor mucho más grande que con otras personas, que es un amor incondicional. El enamoramiento no sé definirlo. Quieres estar con la otra persona, pero ese mismo sentimiento lo he tenido en otras ocasiones, momentos que quieres que lleguen, cuando nos íbamos a México (como voluntarias de una ONGD), cuando va a nacer mi hija y ves que llega el momento... no sé, estás con emoción e ilusión. Al final la palabra lo dice, en amor, estás en amor, pero con mi pareja, mis hijas, mis amigas, mis aitas... y en el monte cuando te viene una brisita.*

Izaskun menciona la palabra **tranquilidad** cuando explica cómo sería para ella la relación de pareja ideal.

*La relación ideal es una en la que estés tranquila, que puedas hablar todo, que te sientas querida -pero querida me siento por muchas personas-, que estés a gusto, una relación en la que puedes estar "en bragas" en todos los sentidos.*

También Miren duda a la hora de definir qué es el enamoramiento, aunque tiene claro que relaciona el amor con estar a gusto.

*He llegado a la conclusión de que lo de ser feliz o estar enamorado, son palabras que se les da más contenido del que tienen. Por ejemplo ahora me dices ¿qué es ser feliz? Pues no tengo ni puñetera idea, no sé lo que es ser feliz, porque yo puedo decir estoy a gusto pero feliz es como una palabra que tiene tanto contenido que es que igual no soy feliz, pero tampoco infeliz. Estoy bien. Me pasa lo mismo con el amor, el enamoramiento.*



Junto con el mito del enamoramiento, de la exaltación de emociones que se supone tiene que implicar, Miren también desmonta otros conceptos sublimados socialmente, como el de la felicidad.

Estela, tras la experiencia con su última pareja y al igual que Izaskun y que Miren, relaciona su actual idea del amor con la comodidad y la tranquilidad, y desecha la idea de que el amor conlleva **sufrimiento**.

*He aprendido que una persona que no te hace feliz no te quiere, que querer a alguien no es sufrir. Es más, que una historia de amor no te tiene que hacer sufrir, y que alguien que no te quiere como eres no te quiere. No sé, y más cosas, que tienes que estar cómoda, tranquila, si no estás así no es una historia de amor. Y si no puedes ser tu misma, con tus pelos, con tus opiniones, con tus...todo, no es una historia de amor como la que yo quiero. Yo no quiero estar con alguien que me haga sufrir o que no pueda estar tranquila, o que no le guste yo con todo mi equipo.*

Izaskun, por su parte, también alude al sufrimiento al recordar haberlo pasado mal por amor, sin entender –visto con la distancia- el por qué de ese sufrimiento.

*Era mi primera relación y pondría mogollón de expectativas pero como fue tal desastre... ahora lo recuerdo y digo, pero si esto lo veía hasta José Feliciano. Yo ahí sí que vi lo cegada que se puede estar viendo nada, viendo en la otra persona nada. Y recuerdo de pasarlo mal y ahora veo cómo lo pasaría yo tan mal si el otro no me daba nada, qué me pasaba a mí, cómo tenía yo ese enganche con él. Y todavía fui tan idiota de pasarlo mal. Que ahora me pasa eso y digo mira...*

Esta imposibilidad de Izaskun de ver lo que ahora reconoce que estaba clarísimo también nos remite a la “ceguera de género” de Lagarde (2001:36). Ceguera que es alimentada por todos estos mitos que estamos analizando. De una manera parecida a lo que le ocurría a Marga con su pareja violenta, el enamoramiento –o más bien la obcecación o incluso la invención de cómo es la otra persona en base a cómo nos gustaría que fuera-, provoca esa dificultad de interpretar correctamente hechos objetivos, que las personas del entorno sí ven pero la mujer implicada en la relación no.

Estela apunta en su entrevista una idea interesante relacionada con este punto, afirma que ella se inventó la relación con su última pareja. Con ello se refiere, quizás, a que por un lado alimentó un amor y una relación en base a lo que ella define como “una atracción sexual muy fuerte, casi dramática” y una idealización de la otra persona y, por otro lado, a que se inventaba o evitaba ver la falta de amor hacia ella que denotaba el comportamiento de su pareja. Escuchando a Estela se recogen pistas sobre de dónde puede venir esa idealización.

Por un lado, Estela mantenía una relación de años y de convivencia con otra persona cuando conoció a su última pareja. Coincidieron en un viaje de trabajo y Estela reconoce haber sentido un *flash* desde el primer momento, que en su día entendía que era producto de la magia pero ahora interpreta como enajenación. Y explica por qué cree que sintió esa atracción inmediata.

*Yo tenía un ideal de lo que es un hombre que te gusta mucho más estereotípico y marcado por lo que nos han educado, que no era precisamente Joseba, mi pareja. Cuando estaba casada con él creé el “Club de las mujeres que pesamos más que nuestro marido”. Un tío de mi altura, delgadito, en unas cosas muy masculino, un tío muy resolutivo, muy tal y cual, pero, luego, en otras no era un “macho alfa”. Y, claro, este hombre era un tío grande, con una voz “así”, con unos hombros “así”, Me perdió un poco, seguramente, el síndrome del machote. Era el machote por antonomasia. Era el John Wayne, el Russell Crowe, el Benicio de Toro, el... el machote. Antes he dicho que era muy masculina, pero para algunas cosas soy muy hembra de la especie femenina, y éste era el “macho alfa” clarísimo.*

Hasta ese viaje, Estela se sentía feliz en su relación y enamorada de su pareja. De hecho, cuenta cómo el día anterior a irse de viaje le dejó escrita una nota en casa donde le explicaba cuánto le quería y lo mucho que importaba en su vida. Al preguntarle cómo explica, entonces, ese enamoramiento tan repentino de la otra persona, reconoce que no sabe interpretarlo pero menciona elementos que pueden ayudar a entenderlo.

*Yo tenía una idea más exagerada y extraordinaria y excesiva del amor, e igual había demasiada tranquilidad en mi pareja.*

Puede que la relación de Estela con Joseba se hubiera roto independientemente de la aparición de la otra persona, probablemente habría ocurrido así. Pero lo que se percibe es la importante influencia que tiene en las mujeres (y seguramente también en los hombres), lo que se supone que debemos sentir para considerar que estamos enamoradas, es decir, lo que –fruto de los mitos- interiorizamos como normal y deseable. Esa sublimación que mencionaba antes Miren, ese encumbrar el enamoramiento, parece que a veces nos puede llevar a no respetar o valorar nuestros sentimientos, sino a interpretarlos en función de lo que se supone que deberían ser. No es poco habitual preguntarse cosas como ¿si siento esto es estoy enamorada?, o ¿puedo decir que estoy enamorada si no siento esto o lo otro? Los mismos testimonios de Miren e Izaskun nos remiten a ello. En definitiva, la necesidad de clasificar, de definir, de tener que sentir lo mismo que siente el resto de la gente, no parece contribuir a identificar qué es lo que nosotras queremos –independientemente de lo que quieran los demás y sea considerado lo normal-, ni tampoco ayuda a valorar si lo que tenemos es lo que queremos o, más bien, lo que se supone que debemos querer.

### 2.2.2. No tener pareja no es una carencia

A pesar de que en nuestra sociedad actual ser una mujer soltera ha perdido la connotación negativa que tenía hace unas décadas, todavía sigue imperando un modelo social basado en parejas (sobre todo heterosexuales), que se estabilizan, forman una unidad familiar y habitualmente tienen hijos e hijas. Este modelo, que vertebra todo un sistema político, social y económico, también contribuye a considerar que lo “normal” es tener pareja y que, si no la tienes, algo falta en tu vida.

Todas las mujeres entrevistadas dan una gran importancia a su autonomía y valoran enormemente su capacidad para manejar sus vidas. Cada una desde su experiencia -algunas han vivido situaciones que les han descubierto los beneficios de la autonomía, mientras que otras la han valorado siempre-, el resultado es que todas ellas han roto con esa idea de considerar que tener pareja es lo deseable, el destino final.

Marga explica cómo ha ido evolucionando hasta llegar a desmontar esa idea, que ella tenía interiorizada. En su caso, un período de reflexión personal tras una experiencia dura en su vida, la pérdida de una persona muy cercana, contribuyó al cambio de perspectiva.

*Antes siempre había tenido un poco de dependencia. Así como siempre he sido muy autónoma para otras cosas, en el tema sentimental siempre he sido un poco dependiente. Una parte de mí pensaba que necesitaba de alguien para ser completa y feliz. A partir de ese momento me dí cuenta que tenía que ser feliz conmigo misma como persona autónoma, estando sola.*

La idea que apunta Marga sobre la diferencia entre la autonomía en otros ámbitos de su vida respecto al sentimental, nos recuerda a otro concepto de Lagarde, el de “sincretismo de género” (Lagarde, 2001:16), que alude a la mezcla que las mujeres contemporáneas tenemos de tradición y modernidad. El componente moderno de Marga es la autonomía que reconoce tener en la mayoría de los ámbitos de su vida, mientras que lo que le sujeta a la tradición es esa dependencia que dice haber sentido hasta un momento de su vida en lo relativo al amor.

Asimismo, el descubrimiento de Marga de que tenía que ser feliz estando sola también nos remite a Lagarde (2001:40), cuando habla de aprender a ser sola: *“saber estar sola es una dimensión necesaria. La otra dimensión necesaria es saber que soy sola. Para poder definir nuestra individualidad necesitamos decir: soy sola. Yo me encuentro con otros seres en este mundo, pero soy yo sola. Ser sola quiere decir tener los recursos indispensables para sobrevivir. Lo que tenga de más es excedente, pero no es lo fundamental en la vida”*.

Asimismo, Marga creía en la idea de que alguien externo, “la persona de su vida” iba a darle la felicidad. Algo así como que algún día aparecería **el príncipe azul** del cuento.

*Antes los periodos sin pareja los vivía como esperando a que un día llegara otra persona que ocupara ese lugar. Piensas que alguien de fuera te va a dar lo que te falta. Y creo que no tiene que ser así. Creo que pensaba eso porque no estaba bien conmigo misma, cuando estás así buscas cosas equivocadas. Cuando llegas a estar bien te cambia la perspectiva, ya no buscas alguien que te de felicidad, si aparece una persona no es que te de la felicidad, como mucho viene a compartir eso contigo.*

Lo que Marga sentía remite al “complejo de Cenicienta” de Colette Dowling (2003) que recoge Herrera (2011:95). Este fenómeno se define como “*un entramado de actitudes y temores largamente reprimidos que tienen sumidas a las mujeres en una especie de letargo que les impide el pleno uso de sus facultades y de su creatividad. Como Cenicientas, las mujeres esperan hoy algo que, desde el exterior, venga a transformar sus vidas*”.

El cuestionamiento de Marga le ha llevado a rechazar esa dependencia del otro. Además, en su testimonio introduce otros dos elementos: la culpa y la responsabilidad de la pareja de la felicidad propia.

*Esa persona no es responsable de tu felicidad, por lo que si desaparece puedes seguir siendo feliz. Si pasa algo tampoco le vas a echar la culpa a esa persona, es un compañero de vida, no es responsable de tu felicidad.*

Además de rechazar la idea de que la felicidad te la aporta otra persona, la nueva visión de Marga descarga de responsabilidad a la pareja y desdramatiza las rupturas sentimentales. Según Lagarde (2001:83), la pareja no debe ser el espacio central de la vida de las mujeres: “*Una clave para el amor es descargar a la pareja de la responsabilidad de ser el espacio primordial de realización del sentido de la vida. Hacer simplemente esto sería ya una revolución importantísima en la vida de muchísimas mujeres*”.

Estela también reconoce que buscaba su versión de “príncipe”, alguien especial, que fuera “la” persona.

*Total, yo quería volverme loca y vivir en una pasión que me arrebatara y que alguien diera sentido a mi vida, y ahora sólo quiero –pero además, primero, se me ha acabado el mito de “he encontrado a la persona”-, porque la sensación que tuve con él (se refiere a su última pareja) fue: ésta es la persona, lo que yo necesito y estaba buscando. Ahora eso lo tengo muy claro, no hay una persona, es más, no necesito una persona, necesito querer y que me quieran. Y seguramente*

*voy a establecer relaciones -me encantaría que fueran pocas-, que me van a aportar mucho pero no necesito a una persona concreta para ser feliz. Entonces esa cosa de “es él” está olvidada.*

La idea de que existe una persona en el mundo, predestinada para nosotras, es la base del mito de la “media naranja”. Según explica Herrera (2011:294) esta idea deriva del mito amoroso de Aristófanes, que supone que los humanos fueron divididos en dos partes que vuelven a unirse en un todo absoluto cuando se encuentra al alma gemela. Es decir, hay una persona en el mundo –sólo una-, que es nuestro par y que solamente con ella nos podemos sentir completas.

Coria (2001:31) desmonta este mito y descubre los riesgos que conlleva cuando afirma: *“No es cierto que una pareja sea un “solo individuo”, ni mucho menos una naranja cuyas mitades representan a cada parte. Las diferencias están presentes en esa unión formada por individualidades, y estas diferencias enriquecen el conjunto cuando ambos están dispuestos a compartir con el otro en un equilibrio donde lo común y compartido no haga desaparecer lo propio e individual. Cuando un miembro de la pareja se instala como satélite del otro, se produce un grave corrimiento del propio eje. Dicho corrimiento es el mayor cajoneo de todos, porque instala un amor satelital cuyos costos son demasiado onerosos para alcanzar una vida plena de amor compartido”.*

Estela, además, menciona los riesgos de ponerse en el papel de princesa, en el que se ha visto situada en algún momento de su vida.

*Cuando eres una princesa también es aburridísimo porque también tienes súbditos y porque una princesa tiene que comportarse como una princesa y eso es un horror. Y ser una “pequeña” y una “muñeca” es una cosa infantilizante y angustiante y en la que pierdes toda la autonomía. Cuando eres una diosa, una princesa o una “muñeca”, o cuando eres una “pequeña” eres cualquier cosa menos autónoma. Y yo creo que una de las cosas imprescindibles para ser feliz es la autonomía. Ahora sólo quiero ser Estela.*

Marga, Estela e Izaskun relatan cómo su proceso de maduración personal y con respecto al amor, ha pasado por descubrir que estar sin pareja no es estar sola y que –al contrario de lo que creían- puede ser un estado de plenitud.

Marga expresa así como vivió este cambio.

*Ese (el estar sin pareja) es un estado de satisfacción inmenso, cuando ves que tú sola tienes una vida que te hace completamente feliz, vives en plenitud estando sola. Antes pensaba que necesitaba de alguien que me completara. Te das cuenta de que estás menos sola que cuando tienes pareja, porque tienes menos tiempo.*

*Cuando estás sola tú decides todos tus tiempos, puedes elegir y tienes un abanico amplísimo para relacionarte con gente. Yo me he relacionado con más gente que cuando tengo pareja. Incluso yo a veces he buscado momentos de soledad, para mí es importante.*

*Dentro de este momento, que fue el inicio del momento actual, el principio del bien, yo tenía mucha seguridad, tenía muy claro lo que no quería, no tanto lo que quería. Yo estaba tan bien conmigo como persona autónoma, sin necesitar a nadie para ser plenamente feliz, que no quería que el hecho de estar con alguien me influyera en ese bienestar. Yo decía tengo que estar con alguien que me haga estar aún mejor, si no, no quiero estar con nadie.*

Estela, por su parte, cuenta cómo ha descubierto recientemente los beneficios de ser una persona autónoma, porque nunca lo había experimentado de una manera tan clara como ahora. La valoración de su nueva situación es totalmente positiva, a pesar de que –como dice– sus condiciones objetivas para ser feliz según los parámetros convencionales son peores que nunca. Como ella apunta, se ha producido un cambio no sólo en sus condiciones de vida, sino en la manera en que ella las interpreta.

*Ahora mismo estoy muy contenta con mi vida. Lo que más me gusta es que la manejo yo. Y también cómo la estoy percibiendo. Yo soy consciente de que ahora mismo, quizá, es de las épocas que menos condiciones objetivas tengo para ser feliz por lo menos según los parámetros habituales ¿No? Tengo un trabajo que me encanta pero con un nivel de incertidumbre bastante alto. Vivo en un sitio que cualquiera no viviría. No tengo una situación sentimental estable. Tengo unos niveles de incertidumbre muy grandes. Pero, a la vez, eso me hace sentir muy libre. Tengo la sensación de ser más libre de la que he tenido nunca. De ser libre y, además, de decidir sobre mi vida mucho. Es finales de junio y no sé lo que voy a hacer en vacaciones. Pero eso me hace sentir muy libre. Tengo la sensación de que nunca he tenido tal nivel de decisión sobre mi vida como ahora. Y eso me hace muy feliz. Y soy consciente que tengo alrededor un montón de gente que me hace sentir muy, muy feliz. Y, además, me hace sentir muy feliz la gente en concreto por el hecho de que sean, no muchas, pero varias personas. Que hay un montón de gente que me aporta. Que no lo tengo todo focalizado en una persona o en pocas.*

Izaskun identifica claramente el momento, tras terminar una relación, en la que se dio cuenta de que le apetecía estar sola.

*Lo que me gustó de él fue su historia aventurera y teníamos muchas cosas en común, nos gustaba la naturaleza, trabajaba en lo social... Mi expectativa*

*supongo que era tener una relación que durara, pero cuando se acabó fue cuando dije "me apetece estar sola" y eso para mí fue muy bonito descubrirlo.*

En el caso de Izaskun, este descubrimiento es importante por lo que supone de romper con la idea de que la falta de pareja supone una carencia, pero también por su proceso personal de construirse como persona autónoma en otros sentidos. Durante una época de su vida, Izaskun vivió una crisis que le llevó a hacer terapia, fruto de la cual ha revisado y cuestionado muchos aspectos de su vida. En su caso, la crisis personal no estuvo causada únicamente por una situación amorosa –aunque también la hubo–, sino por un conjunto de factores que confluyeron en un momento de su vida en el que decidió independizarse y vivir sola. A pesar de ser una decisión consciente y deseada, el proceso de acomodarse a estar sola le resultó duro, aunque ahora lo valora también como bonito.

*Yo recuerdo el primer día que estaba comiendo sola en casa dije, ¡qué hago yo aquí sola! Comiendo aquí sola, con lo bien que podía estar con mis aitas. Yo sí recuerdo ese día. Tiempo después estaba deseando llegar a mi casa, poner música, ponerme hacer la comida -y eso que no me gusta cocinar-, el rato de la comida era además como tranquilo, a gusto... Esto tiene que ver con estar bien contigo misma.*

Izaskun recuerda su casa en ese momento, la casa que compró para independizarse, y explica lo especial que sigue siendo para ella por el proceso que vivió.

*Entonces yo siempre digo, en esta casa he pasado momentos muy buenos muy buenos, muy malos muy malos, y sentirme muy sola muy sola y muy acompañada muy acompañada. Para mí esa casa es muy especial, porque fue una etapa dura pero de vivir un proceso súper chulo. Yo recuerdo sábados por la noche de estar sola en casa y oír todo el bullicio abajo y pensar, ya me gustaría estar ahí abajo, y otros momentos de decir, qué a gusto estoy sola en mi casa viendo una peli. En esas cosas me di cuenta del cambio que había experimentado.*

El proceso personal de Izaskun, de formarse como persona autónoma en todos los aspectos de su vida, seguramente ha repercutido de manera positiva en sus relaciones amorosas. De hecho, más adelante explicará cómo esa sensación de tranquilidad, de estar bien con ella misma, influyó en la manera de iniciar su relación con la que hoy es su pareja.

A pesar de que todas las mujeres entrevistadas se han ido alejando de la idea de que estar sin pareja es un estado incompleto, y han experimentado una vida en plenitud sin pareja, todas excepto Estela viven actualmente una relación estable. Esto nos lleva a plantearnos la influencia que –a pesar de todo– sigue teniendo en nuestro imaginario y en nuestro planteamiento de vida el mito que racionalmente desmontamos.

Incluso en las palabras de Estela - que está disfrutando plenamente de su momento actual como mujer autónoma y sin pareja-, se puede atisbar esa idea de que finalmente va a establecer una relación duradera. Cuando explica que no necesita una persona concreta para ser feliz, alude a su vez a que seguramente establezca relaciones amorosas y que le gustaría que fueran pocas. Podríamos preguntarnos si le gustaría que fueran pocas porque no le interesa demasiado el amor de pareja o porque le puede parecer una idea atrayente involucrarse en una relación estable a corto o medio plazo.

### **2.2.3. No existe un único modelo "válido" de pareja ni una orientación sexual inamovible**

Otra de las consecuencias del ideal romántico imperante es el encorsetamiento en modelos de relación de pareja, que parecen ser los válidos, "normales" y naturales. Por un lado, a pesar de los avances sociales en cuanto a la aceptación y el respeto ante opciones sexuales diversas, e incluso a la conquista de derechos civiles de los colectivos homosexuales, la heterosexualidad sigue siendo considerada la norma y el resto de opciones la excepción. Por otro lado, incluso en las relaciones heterosexuales hay convenciones establecidas que, si no se cumplen, hacen parecer a esa pareja "sospechosa" y extraña.

Herrera (2011:259) asegura que *"normalmente tendemos a pensar que las normas amorosas, morales y sexuales occidentales son las normales, las que siguen los dictados de la naturaleza; la ciencia se ha encargado de legitimar esa visión, hasta llegar incluso a concluir que el mito de la monogamia y de la fidelidad sexual es una realidad biológica y universal. Ni la heterosexualidad, ni la monogamia, ni el matrimonio por amor, sin embargo, son constantes humanas"*.

Las mujeres entrevistadas, que se sitúan en la franja de edad que va de 35 a 40 años, han sido socializadas en un contexto social marcado por esa visión sobre qué es lo normal que menciona Herrera. La homosexualidad, por un lado, ha sido una realidad cuanto menos, invisibilizada durante la época de la infancia y adolescencia de las mujeres entrevistadas. Todas ellas han construido su identidad sexual como heterosexuales y, hasta una época de su vida, no han cuestionado por qué ni si podía ser de otra manera. Sin embargo, la maduración personal, las vivencias de personas cercanas o las propias experiencias, les han llevado a romper tabúes y mitos.

Laia, por ejemplo, aunque hasta un momento de su vida siempre había tenido parejas heterosexuales, comenzó una relación con una mujer que actualmente sigue siendo su pareja. Ella explica cómo vivió ese proceso y cómo pudo superar barreras personales que le obstaculizaban dar el paso. En su caso, el camino para superar las barreras iniciales estuvo allanado por haber vivido una situación idéntica con una amiga suya. Así explica cómo le influyó este hecho en su propio proceso.



*Nunca me había atraído una mujer a nivel físico. Pero es verdad que cuando le ocurrió a mí amiga hice ese proceso de decir, fíjate, de pensar, igual esto de la heterosexualidad es algo cultural. Yo hice ese proceso con ella, de repente se enamoró de una persona. Y como le acompañé en ese proceso hice esa reflexión. Vi que cada una tiene sus barreras y yo también las tenía, nunca me había fijado.*

*Ese proceso me vino muy bien, porque si no igual Sua me viene y le digo no, no, no, a mí me gustan los chicos. Y eso en ningún momento le dije, yo pensé hasta ahora esto no me había ocurrido pero igual me gusta. No me enganché a esa frase de no, porque lo aprendí con el proceso de mi amiga.*

El resto de las mujeres entrevistadas nunca ha tenido una relación amorosa homosexual, pero reconocen haberse sentido atraídas por una mujer en algún momento de sus vidas, o entender que podría ocurrirles alguna vez.

Estela identifica con claridad una mujer por la que sintió atracción sexual hace unos años.

*Siempre he tenido relaciones con hombres. Pero sí, una vez me sentí clarísimamente identificada y era una chavala que era heterosexual y que, además, nunca se lo manifestó. Pero si llega a hacer el más mínimo amago yo me habría enrollado con ella.*

En su caso, a pesar de que afirma que nunca ha descartado tener una relación homosexual, reconoce que percibe algunas barreras.

*Y luego hay mujeres con las que pienso que si yo hubiera tenido una mente más abierta igual lo habría intentado. O igual si hubiera habido una componente... creo que me ha faltado un poco más de deseo sexual. Pero que tiene que ver con lo mental, o sea, ha habido mujeres que si hubiera sido un tío las habría entrado. O me habría hecho la tonta para que me entraran. Pero no lo he descartado nunca.*

Miren, por su parte, asegura tener menos barreras para mantener una relación sexual con una mujer que para plantearse una relación amorosa.

*Siempre he tenido relaciones heterosexuales. He tenido una amiga con una personalidad que me atrae mucho, que ha tenido todas sus parejas chicas pero que hasta el momento de estar con ella todas ellas habían tenido relaciones con chicos. Ahora no vive aquí así que tengo un poco perdido el contacto con ella, pero creo que siempre ha habido como una cierta tensión sexual entre nosotras. En un momento dado llegué a la conclusión de que me resultaría mucho más fácil mantener una relación sexual con una chica que una relación amorosa.*

Marga también ha encontrado alguna vez atractiva a alguna mujer, aunque duda que si hasta el punto de imaginarse tener una relación sexual con ella.

*Sí me he sentido alguna vez atraída por una mujer. No sé si tanto para acabar teniendo una relación sexual con ella, pero sí me han resultado atractivas. No sé por qué, curiosamente siempre han sido personas lesbianas, no sé por qué. Igual porque tenían un aire más masculino. No sé si tendría una relación sexual, creo que tendría más barreras. Hace unos años pensaba que no me podría atraer nunca una mujer, pero son prejuicios inconscientes que cuando vas evolucionado vas quitando.*

Izaskun, por último, afirma que ella no se ha imaginado nunca con una mujer, aunque no lo descarta. En su caso, la ruptura de la heterosexualidad como norma se aprecia con claridad en cómo lo refleja en la educación de sus hijas.

*Sí recuerdo que yo en aquella época, cuando lo deje con Josu, le decía a una amiga, fíjate que esto del lesbianismo igual le tenemos que dar una vuelta. Nunca lo he descartado, pero tampoco ahora lo descarto. No estoy mal con Koldo ni mucho menos, pero como espero vivir muchos años quién sabe. De hecho fíjate, con Naia me pasa en la ikastola. El otro día me dice Koldo, ¡ay este niño que majo es! y hace la gracia "si se entendiera bien con Naia..." Y en ese mismo momento le dije "pues fíjate que a mí me gusta Garazi, me gusta esta niña, saladísima...", y me vi como fíjate, me gustó tener ese pensamiento de que mira oye, me parece que esta niña es mucho más maja que este niño. Me gusta que sé que a Naia le vamos a plantear esa posibilidad, que elija abiertamente. Eso me gusta.*

Con estos testimonios vemos que todas las mujeres entrevistadas entienden las prácticas homosexuales como algo totalmente normal y, además, no enclavadas en una tendencia rígida. Es decir, se alejan de la idea de "ser homosexual o heterosexual", al haber vivido la atracción por otra mujer o reconocer que podría ocurrirles. Pero, excepto en el caso de Laia, que ha roto el mito también con su práctica amorosa, el resto de las mujeres no han traspasado esa barrera. Se percibe que algunas han estado más cerca que otras de hacerlo y sería una cuestión interesante analizar a qué se debe, qué factores influyen. En este trabajo no tenemos los datos suficientes para ahondar en este punto, pero podríamos identificar como importantes algunos elementos como el que menciona Laia, el haber vivido con una amiga lo que después le pasó a ella, enamorarse de una mujer habiéndose identificado siempre como heterosexual. También podríamos observar de qué manera influye el entorno, en el sentido de cómo se normalizan o no las opciones sexuales y amorosas diversas.

El otro aspecto mencionado anteriormente son las convenciones dentro de las parejas heterosexuales. Miren ha vivido cómo romper con la fórmula establecida y

convencional sobre la que estaba construida su pareja, por otra hecha a la medida de las dos personas, con sus propias normas, ha beneficiado la relación y la manera en que ella la vive.

*Entonces yo a lo largo de mi vida creo que lo que más me pesaría de forma negativa es el encasillarme en una fórmula. A esa conclusión he llegado en los últimos años con cosas que me han pasado que son duras: la muerte de mis padres, enfermedades que he visto alrededor...*

A pesar de estar convencida de que esta es la situación que quiere, evita definir la relación y explicarla en su entorno, ya que considera que no se entendería.

*Definir una situación creo que va a pesar, porque creo que seguimos estando nosotros y el entorno condicionados.*

*Para nosotros somos una pareja, pero la mayoría de la gente de alrededor tiene la sensación... porque a la gente más cercana cuando nos separamos se lo dijimos pero ahora no les hemos dicho nos hemos juntado, porque no quiero, no me gusta el estereotipo, tenemos lo que queremos tener, estamos en la situación que queremos estar. Hay mucha gente que si explico esto no entiende nada, pero me da igual.*

De nuevo aparece la influencia de clasificar y definir las relaciones. En su caso, Miren ha conseguido romper con lo que se supone que tiene que ser una pareja y se siente muy cómoda en la que ella ha construido. Sin embargo, el peso del entorno influye en la manera en que ella la visibiliza ante los demás. No la oculta, pero tampoco la explica. No tiene por qué hacerlo, pero podría ser una postura política, incluso. Quizás lo hiciera si sintiera que no va a ser juzgada.

### **Capítulo 3. Aprendizajes y cambios en relación al amor**

*“He aprendido que el amor es algo importante, algo que alimenta mi vida, Sua, mis amigas...Hay que darse, ser generosos, cuidar, pero no hay que olvidarse de una misma. Que no es incompatible un amor con pensar en una misma, a mí eso me resulta vital, no perder de vista cómo estás, lo que quieres. Y tienes una pareja pero tienes que sentirte persona y que, si alimentas todas las partes de tu vida bien, vas a tener también para alimentar a la otra persona”.*

**Laia**

### 3.1. Aprendizajes sobre cómo entender y vivir el amor

Como se explicaba en la Parte I, el interés último de este trabajo es destacar el potencial que el amor tiene en la configuración de nuevas ideologías y prácticas que se alejen del modelo hegemónico, rígido y potencialmente peligroso para las mujeres. Tras analizar los mitos imperantes y la manera en que éstos pueden influir negativamente en nuestra manera de vivir el amor, la idea es visibilizar los aprendizajes que se pueden extraer de las experiencias vividas u observadas.

Todas las mujeres entrevistadas nos cuentan qué ideas antes interiorizadas han cuestionado y desechado, y qué avances personales han logrado con ello. Asimismo, revelan los recursos y prácticas que les han ayudado a cuestionar, reflexionar y aprender. En el apartado anterior se adelantan algunos de los aprendizajes, ya que romper los mitos es producto del cuestionamiento y del cambio de perspectiva. En este capítulo se ahonda en esta reflexión.

Estela, que se encuentra en un momento de reafirmación de su “yo” tras la última relación amorosa -de la que reiteradamente destaca que le desconectó de sus deseos- hace balance de lo que le ha enseñado la mala experiencia.

*He aprendido, de la mala experiencia, muchísimas cosas que no me van a volver a pasar, como dejar de ser yo. A la persona que no le guste, que se retire, pero yo soy así, me pinto los labios de rojo. A la persona que tenga al lado le tengo que gustar así, si no prefiero no tenerla a lado. No me quiero convertir en la persona que otro quiera que sea nunca. Porque es que así no se puede ser feliz.*

Y cuenta cómo ha variado la manera en que se orienta a sí misma y no tanto a otros.

*En los últimos 10 años siempre he estado con alguien, o con alguien en la cabeza. Entonces, aunque ahora pueda tener a alguien en la cabeza pero... ahora la primera persona que tengo en la cabeza soy yo.*

Esa reafirmación del yo se percibe también –aunque de otra manera- en Izaskun, que destaca la importancia de quererse una misma.

*Es que yo creo que el amor que sigue y persigue es el amor que tú te tengas. Yo creo que el quererte te ayuda a estar bien con otros. Que luego te pueden dar más amor bien, pero si eso está fuerte... a mí me ayuda a decir mira, tú me puedes decir lo que quieras pero mi pilar está bien fuerte.*

Ese amor a una misma que menciona Izaskun recuerda al egoísmo necesario del que hablaba Simone de Beauvoir y que recoge Lagarde (2001:30). A las mujeres se nos reprobaba ser

egoístas, pero el egoísmo que apunta Beauvoir se refiere a desarrollar el yo propio, de manera que pensemos también en nosotras mismas y no sólo en los y las demás. Desde su punto de vista, esto facilita que el amor reporte realización personal y se viva desde la libertad.

Laia también incide en el cuidado y el amor hacia una misma.

*He aprendido que el amor es algo importante, algo que alimenta mi vida, Sua, mis amigas...que hay que darse, ser generosos, cuidar, pero que no hay que olvidarse de una misma. Que no es incompatible un amor con pensar en una misma, a mi eso me resulta vital, no perder de vista cómo estás, lo que quieres. Y tienes una pareja pero sentirte persona, y que si alimentas todas las partes de tu vida bien, vas a tener también para alimentar a la otra persona.*

Marga también centra la atención en la importancia de una misma. En su caso, no tanto orientado a quererse y cuidarse –como Izaskun y Laia-, sino a entender que los aprendizajes muchas veces derivan de mirarse hacia dentro.

*Lo más importante que he aprendido del amor es que hasta que no he estado bien conmigo misma no he podido vivir el amor en plenitud. He tenido que sufrir para llegar a eso, que es lo que pienso ahora. Que todo lo que he sufrido es porque el problema estaba en mí, no en las personas con las que he estado. Creo que éste ha sido el cambio vital a todos los niveles de mi vida.*

Cuando Marga asegura que el problema estaba en ella, se refiere a que tenía una desconexión entre lo que creía que estaba buscando y lo que buscaba, y una idea exagerada e irreal del amor, que le impedía valorar cosas que ahora considera básicas y esenciales, y sobredimensionar otras que según su visión actual, “son sólo adornos”. Su frase no se refiere, por tanto, a que se culpabilice de situaciones duras que ha vivido, como la relación violenta. Así lo explica más adelante, cuando haciendo balance sobre los aprendizajes de una de sus relaciones, Marga vuelve a incidir en la importancia de analizar lo que se busca para entender lo que se vive.

*Después de esa relación aprendí a discernir mejor, ahí me di cuenta de que antes yo siempre tenía un lamento de qué mala suerte, siempre me toca gente que no me conviene y al final después pensé: a ver si va a ser que yo atraigo a esta gente, porque yo los acepto, a mí no me ponen una pistola, yo doy todo hacia esas personas, igual es que busco algo equivocado y algo me pasa a mí que acabo en relaciones dependientes o tormentosas. Empecé a buscar el problema en mí, en por qué he buscado esto y he consentido que ocurriera esto. Yo me equivocaba en lo que estaba buscando, en el sentido de que lo que me atraía de esas personas al*

*principio estaba basado en cosas irreales. Idealizaba totalmente a esas personas, las endiosaba y después se me iban cayendo los mitos. Y ahí es donde pensé, ¿qué tipo de persona estoy buscando yo?*

Los aprendizajes también se relacionan con descubrimientos sobre lo que nos puede atraer y podemos desear y nunca nos habíamos planteado. Es el caso de Laia.

*Un aprendizaje muy grande es que creo que puedo sentir atracción física y amor por hombres y por mujeres. Es un aprendizaje que me llevo y me gusta.*

Por otro lado, Laia también menciona cuestiones como la comprensión y las expectativas.

*He aprendido a entender que la otra persona es de otra manera, eso me ha enseñado esta relación, para el amor y en general para otras relaciones. Y que las expectativas son súper malas, esperas algo... pero esperar cero, puedes comunicar, decir...*

Relacionado con las expectativas, Izaskun comenta cómo ha descubierto que la falta de ellas al iniciar la relación con su última pareja influyó positivamente en su manera de vivirla.

*Ninguno de los dos esperaba nada del otro, cada uno íbamos con nuestras miserias. Él había salido de una relación tormentosa y empezamos a contarnos nuestras cosas. A mí Koldo me pilló por sorpresa, yo no buscaba nada y de repente ví que nos sentíamos bien. Luego ya cuando empezamos a hacer planes era todo como fácil, que yo decía ¿esto dura? ¿Esto puede ser así? Tranquilidad. Como hasta entonces había sido todo como que parecía que estabas yendo al Annapurna todos los días y dices, ¿esto cómo va? ¿Cómo va esta historia? O sea, el poder quedar tranquilamente a tomar unos potes y ya está, y que si surge algo bien y si no, nada.*

Laia vuelve a mencionar la falta de expectativas cuando comenzó su relación con Sua y, al igual que le ocurrió a Izaskun, esto ha resultado un elemento positivo.

*Para mí fue una relación sorprendente, yo no tenía expectativas, de repente ves una persona muy compatible en forma de vida, en independencia... una persona con la que te encuentras bien. Estuvimos dos años compartiendo y después nos plantemos vivir solas como pareja. Hasta ahora.*

Las expectativas, la obligación de esperar algo concreto y centrarnos más en lo que puede pasar que en lo que está pasando, se revelan como un factor negativo en las experiencias de las mujeres entrevistadas. Sería interesante, además, preguntarnos cuestiones como de

dónde parten esas expectativas, si están construidas a partir de nuestros deseos o hasta qué punto nuestros deseos siguen influenciados por mitos, idealizaciones y fantasías.

Y destaca, por otro lado, la importancia de no aferrarse a un vínculo si no es positivo.

*Ves personas cercanas en relaciones que les están comiendo y ahí también aprendes que no merece la pena, tenemos que hacernos felices y si no nos hacemos felices igual es que no puedes ser pareja. Esto no tiene que ser para siempre. Me gustaría no perder de vista si soy feliz y si la otra persona es feliz, y si somos felices como pareja. Eso es algo que he aprendido y lo quiero mantener.*

Laia introduce la idea de que las relaciones no tienen porqué durar siempre, y rompe así con los mitos de la perdurabilidad y de la convivencia de la clasificación de Yela García (2002) en Herrera (2011:294). Cuando la pareja toma una importancia notablemente más alta que el resto de los aspectos de la vida de una persona, se corre el riesgo de aferrarse a ella, para evitar el desmantelamiento que la ruptura supondría para ambas personas, que han construido su vida casi en exclusiva alrededor de la relación y la pareja.

### **3.2. Recursos y referencias que facilitan el cuestionamiento y posibilitan los aprendizajes**

Romper mitos y extraer aprendizajes requiere de un trabajo de cuestionamiento, al que se llega por diferentes vías, según el carácter personal, las circunstancias vitales, el entorno o las inquietudes.

Las mujeres entrevistadas tienen puntos en común, pertenecen a una misma franja de edad, a un mismo contexto, incluso tienen historias de vida no muy diferentes. Algunas tienen caracteres con rasgos similares, y otras son muy distintas entre sí. Cada una ha trazado su camino de aprendizaje utilizando recursos variados. En algunos casos, el aprendizaje ha estado más motivado por reflexiones personales, mientras que en otros casos, los factores ideológicos y políticos –como la conciencia feminista- han tenido un peso relevante. De cualquier manera, dado que lo personal y lo ideológico no se pueden entender como ámbitos independientes sino interconectados, en la mayor parte de los casos los cuestionamientos y aprendizajes son producto de una combinación de ambos.

Todas las mujeres se identifican como feministas o cercanas a las ideas feministas, aunque se aprecian diferentes niveles de elaboración de esa conciencia feminista, lo cual –a su vez- influye en cómo las diferentes mujeres conectan el feminismo con su vida, sus conductas, sus vivencias y sus aprendizajes.



### 3.2.1. Recursos personales y emocionales

Las mujeres entrevistadas identifican como importantes en su proceso de aprendizaje vital – en general y en lo relacionado con el amor-, elementos como la reflexión, el refuerzo de la autoestima, y el aprendizaje a través de las experiencias de personas cercanas y a través de lo vivido con ellas. Asimismo, destacan los apoyos emocionales, por ejemplo de amistades, que han recibido en algunos momentos y que han sido claves para superar situaciones vitales difíciles.

Izaskun, que en un momento de su vida recurrió a una terapia psicológica, asegura que la **reflexión** que le propició este proceso ha sido el “cambio transversal” de su vida.

*El cambio más importante, más importante, cuando empecé la terapia, que estaba hecha añicos por un tema laboral y otro tema sentimental. Empezar esa terapia, empezar a conocerme más y empezar a ubicar cosas de mi vida, de saber dónde estoy situada... yo creo que ese ha sido el cambio de mi vida. Sí, el saber situarme y a partir de ahí el vivir de otra manera.*

Y señala como una de las claves el refuerzo de la autoestima.

*Esa terapia sirvió para fortalecerme yo, el autoconcepto de mí misma, la autoestima. Yo terminé diciendo ¡ostrás que pena que la gente no tenga la oportunidad de trabajar estas cosas! Yo en principio empecé por una cosa laboral, luego te das cuenta que está totalmente relacionado con cómo eres. Entonces el saber dónde estás y decir, hasta aquí vas a pasar, más no te voy a dejar...no pases porque no. A mí eso me sirvió muchísimo. Y el saber situarme en la vida, en espacios. Y el quererme.*

La autoestima de las mujeres es uno de los elementos que el feminismo identifica como clave para situarse en una posición fuerte. Valorarse, respetarse y quererse es un mínimo básico para posicionarnos como iguales y, por tanto, identificar y enfrentar situaciones de desigualdad. Y también tiene su reflejo en el amor, ya que no podemos amar si no nos amamos (Lagarde, 2001:29).

Izaskun es consciente de que cada persona encuentra su recurso para aprender y avanzar, y así lo expresa.

*Yo al final lo que destacaría es que da igual el medio que utilices, para mí en ese momento la terapia fue un medio para situarme. Ahora veo la vida de otra manera.*

En el testimonio de Laia, por otra parte, se refleja lo importante que resultó su **carácter personal**, el no querer dejarse llevar por el miedo, en su proceso de decisión sobre si iniciar o no una relación con Sua.

*Yo creo que me costó, yo creo que si Sua no hubiera insistido mi reflexión no habría ido más allá. Pero ella estuvo ahí y siguió el hilo. Y pensar que por miedos no podía dejar de vivir una cosa que podía ser bonita. En esa época escribí mogollón y recuerdo eso, pensar que el miedo no te puede poder. Sí tenía miedo a hacer daño, pero veía que el miedo no podía limitarme.*

El miedo de Laia en esta situación era múltiple: miedo a tomar una decisión que puede no ser entendida, miedo a causar malestar a personas a las que se quiere, o miedos internos a romper con una parte de tu identidad construida como heterosexual. Ella logró superarlos y reconoce que en ello influyó la insistencia de Sua y el hecho de que compartiera con ella el día a día como amiga y compañera de piso, ya que permanentemente tenía que enfrentarse a esa situación que le cuestionaba. Pero además de esto -y del camino que Laia tenía recorrido con la situación similar que vivió su amiga-, sería interesante ver hasta qué punto el carácter personal influyó en su decisión. Es decir, que la apertura mental, el no condicionar tus decisiones a lo que el entorno espera de ti o la valentía de reconocer tus deseos y permitirte vivirlos también se identifican como aspectos importantes.

Por otro lado, los vínculos emocionales, las relaciones con amistades, familia y personas que queremos, son otro recurso mencionado por algunas mujeres, tanto por lo que les han ayudado a entender situaciones a través de las vivencias de esas otras personas, como por lo que esas personas les han ayudado a ellas en momentos difíciles de su vida, en general, y también en los relacionados con la pareja.

Marga es una de las mujeres que señala las **amistades** como un elemento importante para superar situaciones vitales muy duras. Recordando la relación en la que sufrió violencia, cuenta cómo sus amigos y amigas fueron fundamentales en la ruptura.

*Él cometió el error de tener conducta violenta delante de mis amigos, que no sabían nada, y ellos actuaron, y ahí se destapó cómo era la relación, cómo era él. La gente que te quiere es consciente y dicen hasta aquí. Ahí se acabó el tema.*

En esta situación, Marga necesitaba procesar todo lo que había sufrido.

*Cuando digo nula es que me tuve que recomponer de la base, lo hice poco a poco, ahí estuve planteándome pedir ayuda a algún centro de mujeres, porque no sabía muy bien como encajar todo lo que me había pasado, para que no me dejara lastres y supiera gestionar todo lo que había pasado. La sensación era de anulación de personalidad. Tuve que volver a resurgir.*

A pesar de plantearse acudir a un centro de atención a mujeres, finalmente logró reconstruirse por sí sola y con el apoyo del entorno.

*Al final no fue a ningún sitio. Ahí todos mis amigos me ayudaron, nadie supo de lo que fue ese infierno, pero la gente que se enteró de ese final estuvo muy pendiente de mí, yo ahí me sentí arropadísima, muy muy arropada, entonces eso me dio muchísima seguridad y me ayudó mucho a seguir adelante. Y tuve la capacidad psicológica de cerrarlo bien y sacar aprendizajes positivos. Ahora no se me escapa una, no sólo en mis relaciones sino en cualquier conducta. Ahora tengo un radar, digo ese es un maltratador, porque esas situaciones las he vivido yo y observas y ves.*

Marga también señala cómo la relación con un amigo, lo que compartió con él y posteriormente su pérdida, ha sido uno de los factores desencadenantes de la reflexión personal que hizo en un momento de su vida y que según describe, le ha llevado a convertirse en la persona que es ahora.

*Conocí a Enrique y se creó en una empatía absoluta y nos convertimos en compañeros de viaje. Ahí fue todo positivo, porque fue en un momento en que ambos necesitábamos a una persona a quien cuidar y que nos cuidara. Era como una relación de compañeros de momento y, aparte, con él compartía el tema espiritual (de meditación). Yo me sentía muy querida y muy cuidada y yo también le cuidé. Con él aprendí mucho porque le acompañe en su proceso de muerte y algo que se puede ver como negativo, duro, resultó algo muy especial, me dio por una parte mucha paz y por otra parte me hizo un punto de inflexión respecto a mi vida. Estuve con un poco de depre durante un tiempo, por perder a una persona, y por otra parte gracias a ese momento hice reflexión personal y también fue importante.*

La manera en que Marga describe a Enrique y la relación con él, lleva a reflexionar sobre la manera en que clasificamos las relaciones -amigas, amigos, familia, personas conocidas, pareja- y los sentimientos que identificamos como “normales” dentro de cada una de ellas. Las palabras de Marga mezclan conceptos que identificamos con varias de esas clasificaciones, no sólo con una de ellas. Esto puede desconcertarnos, ya que quizás no comprendemos tan bien que ciertos sentimientos se ubiquen en una relación de amistad. Es decir, si Marga no hubiera precisado que no tenía una relación de pareja con Enrique, la manera de describirle nos podría haber llevado a pensar que sí la había. Ella habla de compañeros de viaje, de que era una persona a quien cuidaba y que le cuidaba, de una relación de compañeros de momento, cuando normalmente utilizamos esas palabras para referirnos a vínculos de pareja y no tanto de amistad. Y surgen más preguntas: ¿si Enrique hubiera sido una mujer, Marga se habría referido a él en los mismos términos, “compañera

de viaje”? No lo sabemos, pero podría ser interesante analizar cómo el haber sido una relación hombre-mujer ha influido en el tipo de sentimientos que se tenían y por qué.

En lo que se refiere al amor, de la relación con Enrique aprendió qué era lo que quería vivir en una relación de pareja.

*La relación que tenía con él, que no era de pareja pero era tan sincera de amistad, compartir y acompañarse, fue ver que yo quería algo así extrapolado a una pareja. Es como que de repente tienes un pálpito de "esto tiene que ir por aquí".*

Se percibe que, quizás por primera vez, Marga identifica sensaciones como amistad, acompañamiento, confianza, como básicas y deseables en una relación de pareja. Tras la muerte de Enrique, Marga utilizó el recurso de la meditación y, a través de una persona que le orientó y que ella considera muy importante en su vida, comenzó un proceso de reflexión y cambio.

*Fue un momento de mucho trabajo personal y sí tuve que pedir ayuda enfocada a nivel interior, de atravesar todo aquello y empezar de nuevo de otra manera. Y la verdad es que después de ese momento que lo pasé muy mal, ahí salí resurgida en todos los aspectos. Fue como un atravesarlo todo. En el fondo vas conteniendo cosas y ahí pude hacer una gestión correcta de todo y poner todo en su sitio.*

Tras ese proceso, Marga hace la siguiente reflexión.

*A partir de ese punto, cuando pude salir de todo eso fue lo más cercano al estado actual. Ahí sí que yo estaba en plenitud conmigo misma, paz, equilibrio. En ese momento te puede apetecer compartir con un compañero, no lo necesitaba pero si aparecía bien. Yo creo que he tenido que vivir todo lo que he vivido para poder vivir como vivo el amor con mi relación actual.*

Con las palabras de Marga de nuevo surge la pregunta sobre la repetida situación de pareja en la que están casi todas las mujeres entrevistadas y que se comentaba en el capítulo 2, cuando se hablaba de romper con la idea de que no tener pareja es una carencia. Si, tal como cuenta Marga, después de su proceso personal llegó a una situación de plenitud consigo misma en la que, entre otras cosas, sentía que no necesitaba de una pareja para ser feliz, ¿por qué su situación actual, como la del resto de mujeres del estudio, vuelve a ser en pareja? ¿Realmente las mujeres entrevistadas contemplan una vida sin pareja como una opción real y deseable?

### 3.2.2. Recursos ideológico-políticos: el feminismo

Además de los recursos personales y emocionales, los elementos ideológicos han tenido un peso importante en el cuestionamiento y la reflexión de -al menos- algunas de las mujeres entrevistadas. Este punto no es difícil de entender si recordamos que todas ellas son personas con inquietudes sociales y conciencia social, que han participado o participan en asociaciones u ONG, y que esto se está intrínsecamente ligado con su manera de entender y vivir su vida.

Este factor es especialmente relevante en Estela y Laia. Ellas destacan lo que les ha ayudado el feminismo en su proceso de desaprender lo que habían interiorizado que tenían que ser y construirse como las mujeres que quieren ser realmente. En ambos casos, se mueven en un entorno donde el feminismo está muy presente, su identidad como mujeres está marcada por ser feministas y tienen una elaboración desarrollada de lo que esto supone en sus vidas.

Estela, que se define como feminista y se mueve en un entorno feminista que le permite crecer en ese sentido, reconoce que los factores ideológicos han tenido mucho peso en su reflexión personal. A pesar de ello, siente que el cuestionamiento y el cambio han estado motivados por una conjunción de factores, tanto personales como ideológicos.

*Creo que al final soy una persona con una autoestima bastante sólida, entonces creo que en el fondo mantuve siempre un poco de autoestima, y luego el hecho de que tengo la sensación de haber sido desde pequeña un poco feminista, de haber tenido una conciencia feminista desde que tengo conciencia. Pero por el momento vital y profesional, y por determinadas lecturas y experiencias vitales e intelectuales que estaba teniendo, precisamente me he hecho más feminista o he estado más en contacto con las lecturas, los debates y la militancia, y eso ha influido.*

Estela recoge de nuevo el concepto de autoestima que antes se ha comentado, y lo identifica como un factor clave que de alguna manera le ha ayudado a no tocar del todo fondo en su última relación. Pero también asegura que le ha influido el desarrollo de su conciencia feminista y el haber escuchado y leído ciertos planteamientos. Estos factores cobran especial relevancia cuando logran conectar con su vida.

*Y luego también que yo doy formaciones de temas muy relacionados con el feminismo, así que recuerdo estar en clase diciendo cosas de teoría feminista y estar pensando: dios mío, si me aplico esto a mí... Entonces yo creo que hubo un momento en que esto de lo personal es político ya no podía con ello, o te "borras" del feminismo o te "borras" de este tipo de vida.*

E identifica como importante el haber alimentado y trabajado su conciencia feminista.

*Yo he sido feminista intuitiva, pero feminista con base lo llevo siendo desde hace 4 años atrás. Y llega un momento que ya no, no te puedes leer este libro y el otro y decir estas cosas y seguir viviendo esto en tu casa. Llegó un momento en que lo personal llegó a ser muy patético como para poder ser feminista. Y como lo de feminista ya no me lo puedo quitar, pues me tenía que quitar de eso. Y también de aguante, yo he dado, he dado... se lo dije a él un día, estoy seca, ya no tengo más para darte. Ha sido un poco todo eso junto.*

*Sí, creo que todo esto tiene que ver. No solo eso, quiero decir, no me ha hecho falta leer... creo que mi autoestima hubiera acabado imponiéndose, pero mi autoestima con una conciencia feminista mucho más elaborada y trabajada que antes ha sido una combinación buena.*

Identifica también como importante –quizás incluso como lo que más le ha influido-, el haber observado ejemplos de mujeres amigas y comparar sus relaciones sanas con la suya propia.

*Igual me ha influido más tener alrededor a mujeres que tienen relaciones sanas aunque no sean feministas, comportamientos que en mi pareja eran impensables ahí cabían. Gente que salía sin su pareja y no pasaba nada... igual más eso. Lo otro ha sido más poco a poco, yo me leí “El Segundo Sexo” hace mucho pero quiero decir que ha sido más poco a poco. Creo que cuando estás en determinadas situaciones eres capaz de dividirte la mente de manera que tu mente racional puede estar leyendo Política Sexual y además lo entiende, pero tu lado emocional puede estar viviendo una historia...*

De nuevo menciona la necesidad de conectar lo racional con lo emocional para poder iniciar un cambio.

Lo que Estela apunta sobre los ejemplos de amigas cercanas conecta de alguna manera con la experiencia de Laia, que asegura que un factor clave para desmontar sus barreras ante la idea de iniciar una relación con otra mujer, fue haber vivido un proceso similar de una amiga, que se enamoró de una mujer cuando se había identificado siempre como heterosexual.

*Con Itziar hice un proceso, a ella le costó porque era mucho más joven, tuvo un proceso que me vino muy bien, porque si no igual Sua me viene y le digo no, no, no, a mí me gustan los chicos. Y eso en ningún momento le dije, yo pensé que hasta ahora esto no me había ocurrido pero que igual me gustaba. No me enganché a esa frase de no, porque lo aprendí con la experiencia de Itziar.*

Otro elemento que Estela menciona como importante para reflexionar y cuestionar con las conversaciones con amigas.

*Esto lo digo con naturalidad porque lo he ido rumiando, porque ha sido tema de muchas conversaciones con amigas que he ido contando cosas y me han devuelto ¿pero qué dices?*

Laia también menciona las conversaciones sobre mujeres y feminismo y lo que esto le ayudado a nivel personal.

*Con amigas, con Sua, hablo de estos temas, también en el trabajo. Con mi familia lo saco aunque no les guste. Esto me ha influido sin duda, porque al final hablas, no sé, yo puedo tener vivencias o sensaciones, pero el conocer o que alguien te cuente te ayuda a situarlo y a que todo coja mayor lógica y sentido. Y también ver mujeres en una situación de desigualdad clara.*

*A mí me ha ayudado mogollón (el feminismo), a nivel de valorarme, cuidarme y pensar que soy válida y puedo hacer lo que me proponga. Y lo de cuidarse.*

Miren, por su parte, también se refiere al feminismo como un elemento que le ha aportado en sus reflexiones y en su vida.

*Me identifico como feminista, lo cual no quiere decir que comparta todas las ideas de todas las feministas. Desde que he sido muy joven he tenido la suerte de tener amigas militantes en asociaciones de mujeres o en partidos feministas y he tenido muchas conversaciones que me han ayudado a reflexionar y que me han aportado un punto de vista que no tenía -y creo que yo a la vez he aportado a las otras personas mi punto de vista diferente-. Por ejemplo yo he mantenido muchas conversaciones con mujeres feministas homosexuales, ellas han aportado cierta visión que yo no tengo y yo otra que ellas no comparten.*

Además, destaca lo positivo de haber conocido feministas de otros contextos culturales, lo que le ha ayudado a romper estereotipos y ver desde otra perspectiva algunas realidades.

*También he hablado con mujeres de otra religión y me dan otro punto de vista del feminismo que yo no conocía, por lo que llego a la conclusión de que uno no es mejor que otro per se y que muchos son válidos en determinadas circunstancias y determinados momentos, y que eso no es extrapolable a otros momentos u otras culturas.*

En el caso de Estela, su conciencia feminista cada vez más elaborada le lleva a ponerse propósitos “ideológicos”.

*Me parece también una forma de vida (el feminismo). Por ejemplo yo este año me he puesto el propósito feminista de no hablar mal de ninguna mujer. Parece una bobada pero me parece una opción y un planteamiento, una forma de vivir sobre todo. Valorar a las otras mujeres, entender a los hombres como compañeros de vida pero a las mujeres como compañeras de lucha y de todo. Porque tenemos muy trabajado eso de las otras. Y vivir tus relaciones personales tu trabajo y todo desde ahí.*

Curiosamente, Laia se ha puesto un propósito muy parecido.

*Me identifico como feminista, no he leído mogollón ni controlo mogollón pero sí me identifico como feminista. Yo tengo como muy importante la solidaridad entre mujeres, que hay que apoyarse y creo que eso me ha venido de ahí (del feminismo). Eso es vital. A veces me pillo en alguna y me molesta muchísimo. El otro día con un amigo salió la palabra “choni” y mi amigo me dijo ¿qué es una “choni”?, y a mí me salió “es la típica mujer...” y yo misma dije, perdón!! Porque fijate que frase más mala, y todavía salen por ahí cosas pero hay que estar al loro. No criticar por el hecho de ser mujer.*

En síntesis, vemos que el feminismo es un recurso que a varias de las mujeres entrevistadas les ha servido para el cuestionamiento y la reflexión sobre ellas mismas, sobre el amor y, en general, sobre la vida. Además, se aprecia que a medida que desarrollan y alimentan su conciencia feminista, se plantean nuevas reflexiones y cambios personales, orientados a construir unas relaciones más igualitarias y entender al resto de las mujeres como aliadas en esa lucha.

Sin embargo, se observa como destacable que las lecturas, las conversaciones o las charlas sobre feminismo no logran cambios si las procesamos sólo desde el plano teórico y racional. Es necesario que conecten con nuestra realidad, y nos hagan cuestionar aspectos personales y de nuestra vida. Sólo desde ahí el feminismo logra ser transformador.

También hay que reconocer que los cambios en la ideología son sencillos de gestionar y que el reto está en que esos cambios ideológicos lleven además a cambios en las prácticas. Y esto, en ocasiones, supone tener que alejarnos de situaciones, relaciones o actitudes que nos están limitando pero en las que estamos instaladas -a veces incluso con comodidad-, lo cual nos lleva a sentir contradicciones internas que no son fáciles de asumir y de gestionar.



### 3.3. Cambios en la ideología y en las prácticas amorosas

La experiencia vital, la madurez y la actitud reflexiva que caracteriza a todas las mujeres entrevistadas han provocado cambios en diferentes sentidos: en la manera de entender la vida, la familia, la amistad, la pareja..., en sus expectativas ante el amor, o en la forma de vivirlo.

#### 3.3.1. Cambios en el tipo de relación que se establece

Respecto al **tipo de relación que se establece**, Laia identifica como un cambio importante en su vida el inicio de su relación con Sua, por ser la primera vez que vive una relación homosexual.

*Otro cambio probablemente lo viví cuando empecé a salir con Sua. Hasta ahí mis relaciones siempre habían sido con chicos y tampoco me había planteado yo jamás ni había sentido atraída por ninguna mujer. Me había planteado cosas sobre la bisexualidad, como algo cultural pero no algo vivenciado. En ese momento que de repente una persona de tu mismo sexo te plantea... en un primero momento dije que no.*

A pesar de esa negativa inicial, producto de sus barreras personales -tal como ella expresa-, Laia no se queda en el no sino que se da la oportunidad de plantearse la opción.

*También darme cuenta de que realmente me apetecía estar y me apetecía ver, creo que fue un cambio no tan radical pero sí una elección clara, de decir por qué no, aunque no entrara en lo que se suponía que tenía que ocurrir, si me apetece por qué no voy a intentarlo y bueno, pues fíjate, no tenía por qué pero ahora seguimos como pareja.*

A partir de su vivencia, Laia rompe con la rigidez de tener que ser homosexual o heterosexual, y habla de enamorarse de personas.

*Yo siempre digo, no es que me haya redescubierto como lesbiana ni mucho menos, yo me enamoré de una persona que era ella y yo creo que mi tendencia son los hombres porque son los que primero me captan la atención y no tengo una atracción física instantánea por una mujer, pero bueno, yo lo he vivenciado así y creo que también salté una barrera que yo tenía en un momento determinado.*

La experiencia de Laia refuerza lo que Herrera afirma (2011:176) sobre la potencial bisexualidad de todas las personas. Según señala, “*La bisexualidad responde a una liberación*

*de autor represión personal que molesta a las personas que practican una sexualidad normalizada o normativa, porque de alguna manera pone en evidencia la potencial bisexualidad de todos los seres humanos. Se les considera raros y se les critica por su capacidad para elegir libremente; por ello a menudo se asocia la bisexualidad a la perversión o la promiscuidad sin freno. Sin embargo, la existencia de parejas estables formadas por personas bisexuales pone de manifiesto que, en realidad, las personas nos enamoramos de las personas independientemente de su género; luego unos viven esos amores y otros los reprimen”.*

Laia no pasa a definirse como lesbiana por tener una pareja mujer, no necesita clasificarse, simplemente se ha enamorado de Sua.

Miren también huye de las **clasificaciones** y las definiciones sobre su relación de pareja. Tras enmarcar su relación durante años en un esquema convencional (noviazgo-matrimonio), después de una crisis que lleva a una separación, la relación se replantea y, pasado un tiempo, se recupera pero de otra manera que Miren prefiere no definir.

*Definir una situación creo que va a pesar, porque creo que seguimos estando nosotros y el entorno condicionados. Nosotros en su día dijimos nos separamos y luego no hemos dicho que nos hemos juntado. Yo no quiero llegar ahí porque cuando estábamos juntos de la manera convencional nos fue mal y ahora estamos bien, entonces yo no quiero volver a una situación anterior. Aparte de que hubo cosas externas, si publicáramos "estamos juntos", igual ciertas cosas que ahora tenemos, que entra dentro de nuestro acuerdo tácito, la gente empezaría a verlo y nos diría ¿pero qué estáis, juntos o separados? Por ejemplo, no somos personas promiscuas, pero está la posibilidad de que eso exista, y eso no lo quiero cortar. Porque yo he llegado a la conclusión, en todo este proceso de mi vida, de que el sexo y la pareja no tienen por qué ir siempre unidos. De que una pareja puede funcionar sin sexo, porque yo me he dado cuenta de eso, si hay sexo mejor. Y que también puedes tener relaciones esporádicas sin enamorarte con una persona con la que no te quieres plantear nada más. Con lo cual no quiero definirme más de lo que estoy.*

Las reticencias a definirse y clasificarse, además de responder a una manera abierta y flexible de entender las relaciones a la que Miren ha llegado, también están motivadas por la presión externa, del entorno, que sigue manejando ideas apegadas a los mitos de la ideología amorosa imperante que cierran la mente a comprender otras maneras de relacionarse diferentes a las convencionales.

Miren explica cómo es actualmente su relación.

*Ahora mismo, ¿de la forma convencional es mi pareja? No, pero ¿para él y para mí somos pareja? Sí. ¿A qué me refiero con esto? Tomamos decisiones juntos, hay algunos planos como el económico que tenemos separados, y eso nos da como cierta independencia, como nuestro coto privado. No es que digamos lo mío es mío y ya está. Quizás un error desde el principio fue tener todo tan conjunto. ¿Mantenemos relaciones sexuales? Sí, ¿tenemos la "obligación" de mantenerlas? No, ¿tenemos la exclusividad? No.*

Miren y su pareja rompen el mito de la fidelidad sexual, que según la definición de Yela García (2002) que recoge Herrera (2011:294), se basa en la creencia de que todos los deseos pasionales deben satisfacerse exclusivamente con una única persona, la pareja.

Ambos valoran su relación y deciden mantener su vínculo, aunque desde una visión más abierta que la fórmula convencional.

*A mí no me daría igual que lo que tenemos se rompa, pero sí me da igual que él tenga todas las relaciones sexuales esporádicas que quiera. Y creo que a él conmigo le pasa lo mismo.*

Miren asegura que su relación ideal sería una muy parecida a la que tiene, se siente bien y expresa por qué considera que su relación actual es mejor que la que tenían bajo el formato convencional.

*Antes no nos planteábamos el plano de libertad personal, íbamos como siguiendo una ola, éramos una pareja y nos habíamos casado... no nos habíamos planteado esa cota de espacio personal. Ahora para mí eso es muy importante, por eso creo que estamos en un punto mejor que cuando estábamos en pareja convencional. Por ejemplo las vacaciones, si coincidimos en vacaciones es estupendo pero si no, no pasa nada, y no estamos ay, no, pues me quedo... cosa que antes sí hacíamos. Por eso no sé si la definición actual es de una pareja, pero desde luego es mucho mejor que la que teníamos.*

Y cuenta cómo se imagina la relación dentro de unos años.

*Al principio teníamos una relación más infantil, luego hemos llegado a adultos en diferentes fases y si me dices cómo te ves dentro de 30 años, realmente me veo con la misma persona, en una situación en la que él está viajando por un sitio y yo por otro y nos encontramos una semana, algo tan poco convencional como eso, pero me veo que puede ser. No me imagino mi vida sin él, pero tampoco pegados todo el tiempo.*

### 3.3.2. Cambios en el tipo de persona que se busca como pareja y lo que se valora de las relaciones

Los cambios vividos también se perciben en el tipo de personas que las mujeres entrevistadas buscan como pareja, así como en lo que valoran dentro de una relación.

Miren, por ejemplo, hablando sobre qué le atrajo en su día de una persona, aclara cuál es su postura actual.

*Él me atraía porque era bastante desastroso, y a mí siempre me han atraído ese tipo de personas, no sé por qué tengo como cierta atracción sexual por personas - antes tenía, ahora no, ahora me parece atractivo este perfil pero ahora mismo no me enamoraría de alguien así-. Pero me han atraído o los moteros, o los alternativos, o personas con un poco de desequilibrio... luego no he mantenido una relación con ninguno de ellos, pero me han atraído.*

Como veíamos en los capítulos anteriores, la ideología amorosa que tenemos interiorizada conlleva, entre otras cosas, orientarnos al riesgo, a exaltar el atractivo de este modelo de hombre que responde en cierta manera al príncipe azul: aventurero, valiente, independiente.

Estela también señala cambios en el tipo de hombres que ahora le interesan.

*Lo que pasa que yo siempre he buscado hombres que les gustaba yo, y que una de las cosas que más me gustaba de ellos era que les gustaba yo. Porque me alimentaban el ego. Pero ahora como he hecho un trabajo personal grande, busco personas que me alimentan la autoestima. Es decir, que les gusta Estela, no este papel de Estela, su melena y sus aspavientos.*

Estela recupera una idea que antes ha mencionado y que se recoge en otro capítulo, la importancia que ha tenido para ella durante un tiempo el hecho de gustar. Y define claramente su aprendizaje, diferenciando entre alimentar el ego y alimentar la autoestima. Al mismo tiempo, cuando habla de “el papel de Estela”, apela a lo que en la conversación explica sobre la distancia que hay entre la imagen que proyecta y su verdadero yo. Y, al hilo de ello, vuelve a insistir en la necesidad de ser ella misma y poder mostrarse como tal en una relación.

*Para mí una relación ideal sería un espacio en el que puedo ser como soy y en el que siento que estoy con un igual, alguien con quien estoy a la misma altura, a quien no me tengo que ganar. Alguien a quien tengo que hacer feliz, pero como a mis amigas y mis amigos.*

E introduce un concepto, el de cómplice.

*Y luego necesito un compañero, no, un cómplice. Yo eso lo vi desde el principio, me acuerdo que le dije a una amiga: esta persona me hace sentir cosas que Joseba no me había hecho sentir nunca –de arrebatamiento y pasión-, pero sé que nunca voy a sentir la complicidad que sentía con él. Y esa complicidad no sentí nunca, jamás. De hecho cuando la gente me decía que su novio, marido era su amigo yo no lo entendía. Yo necesito un cómplice, cómplices en la vida: amigas cómplices y compañeros sentimentales cómplices. O sea, alguien que sientas que es de tu equipo y yo con este hombre estaba en un duelo constante o en un concurso por ganarme su atención. Yo quiero un compañero, que te acompaña. Hombre, y que me haga reír y le haga reír yo. Si me tengo que quedar con una palabra, un cómplice, que me gusta más que compañero, que tiene una cosa de que también hay algo ahí de uuuh.*

Miren coincide con Estela en esa visión.

*Hay una serie de cosas que a priori son un poco tontas pero a mí ahora me parecen muy importantes, como la complicidad, poder hablar, que esa persona te haga reír, cosas como muy cotidianas que antes no les daba tanta importancia porque valoraba más otras cosas más grandilocuentes, como el sentir no puedo vivir sin ti... Esas cosas no me había parado a pensar que fueran importantes, pero ahora veo que es importante que la otra persona -y tú a ella- te haga la vida fácil y no te la dificulte, alguien que no te robe la energía, que estar con él no te suponga un esfuerzo tal que te desmantele, sino que sea todo fluido. Eso me parece muy importante.*

Marga, al igual que Estela, destaca la importancia de poder ser ella misma.

*Lo que quiero es estar con alguien que quiera estar conmigo como soy yo.*

Además, ella también ha ampliado su visión respecto a los aspectos que considera importantes en su relación con otra persona y, fiel a ese momento vital en que se instala - que es el de buscar la esencia de las cosas-, prioriza la normalidad frente a la excepcionalidad.

*Para mí la persona que está ahora conmigo es mi compañero, amigo, confidente, amor. Antes una persona podía ser mi amante pero ni buen compañero ni amigo, y en este caso esta persona conjuga todos los aspectos. Es un incremento de lo que yo ya había conseguido, paz, equilibrio. Y sobre todo normalidad, yo disfruto cosas pequeñísimas que antes no me planteaba hacer con mis parejas anteriores. Antes no se daba el caso, igual estaban enfocadas a la excepcionalidad.*

### 3.3.3. Cambios en la manera de enamorarse y de entender el amor

Por otra parte, la ruptura de los mitos y los aprendizajes extraídos de las experiencias personales también derivan en cambios en la manera de vivir el enamoramiento y de entender el amor.

Miren, por ejemplo, explica cómo con su actual pareja se enamoró de una manera diferente a la que había experimentado en otras ocasiones.

*No le vi y dije "me enamoro". Fue una persona que estuvo muy detrás de mí y al final me dejó un poco querer. No lo quiero contar así, que igual parece un poco despectivo, no es así, lo que quiere decir es que en todas las relaciones que he tenido, en las anteriores, sentía una atracción bastante irrefrenable y con esa persona no, fue surgiendo y me enamoré realmente de él, sin esa sensación inicial de arrebató.*

No parece casual que esta manera de enamorarse derive en una relación como la que Miren describe.

*En esta relación pesa más la complicidad y la confianza. Desde el principio también la amistad. También la sensación de ser un compañero de vida, no desde el principio pero sí desde hace mucho tiempo.*

Marga, que en la conversación expresa varias veces cómo antes tendía a idealizar a la otra persona y encumbrar en cierta manera los sentimientos del enamoramiento, explica a qué le ha llevado diferenciar enamoramiento de amor.

*Yo creo que sobre el amor no esperaba nada en concreto, sólo esa sensación de enamorarte. Identificaba amor con enamoramiento. Ahora entiendo que tiene que haber un enamoramiento, algo que te guste de esa persona de manera especial que genera unos sentimientos en ti. Pero no me quedo en esos sentimientos iniciales, el amor lo entiendo como compartir tu vida, tu felicidad, tus días buenos y malos. Es un concepto más amplio. Más amor de bienestar, de sentirte bien, no amor de enamoramiento arrebatador.*

Y habla de cómo ha cambiado su manera de entender el romanticismo.

*Ahora soy menos romántica. Ser romántica en el sentido que daba valor a un tipo de cosas que ahora me parece desmesurado. Esto he cambiado desde que me quedo con las cosas esenciales, simplicidad. Esos son como adornos que pueden hacerte en un momento dado sentir deleite pero nada más. No puedes basar en eso una relación.*

### 3.3.4. Cambios en las actitudes personales dentro de la relación

El aprendizaje que supone la interacción con otras personas y, en particular, con la pareja, también nos lleva a reflexionar sobre comportamientos que tendemos a adoptar y que pueden estar perjudicando a otras personas y a la relación.

En este sentido, Laia asegura que su relación con Sua le ha llevado a modificar actitudes personales, que además no se reflejan solo en la pareja sino también con el resto de vínculos afectivos.

*También he aprendido que a mí me vale mucho en las discusiones o conflictos el entender lo que le ocurre a la otra persona. Nosotras somos muy distintas, yo soy más de hablar en el momento y ella lo tiene que reposar. Al principio para mí eso era insufrible, yo entendía que no le importaba y no era verdad. Entender que la otra persona es de otra manera, eso me ha enseñado esta relación, para el amor y en general para otras relaciones.*

Marga también señala cambios en las actitudes personales hacia la pareja, en el sentido de ser más tolerante, dialogante y evitar los sentimientos de dependencia y posesión.

*No es que mi relación sea maravillosa, tenemos desencuentros, diferentes puntos de vista, pero en lo esencial es todo fácil. También es verdad que cosas que he errado en otras ocasiones intento tenerlas presentes y aquí me doy un tiempo, cuando veo que voy a hacer algo que no debería hacer me paro. Podemos ser muy tiranos en las relaciones, hacer comentarios para salirte con la tuya... pero ahora me freno y digo no, cuando veo que voy a llevar las cosas a mi terreno y utilizar alguna argucia, soy capaz de parar y decir, no tengo razón. Soy mucho más reflexiva, antes no me paraba a pensar esas cosas. Ahora intento ser más objetiva, más tolerante, más comunicativa, hablar en vez de discutir. Ahora soy capaz de hacerlo y cuido esas cosas, aunque a veces me cueste.*

Esto que cuenta Marga nos recuerda lo comentado en capítulos anteriores en relación, por un lado, a que es posible –y necesario- que la razón entre en el amor, y también a los circuitos de reconocimiento de Langford (1999:140), que nos permiten evaluar, identificar qué actitudes están perjudicando a la relación, para poder así cambiarlas.

Marga continúa explicando qué otras actitudes o tendencias personales ha modificado y evita en su actual relación.

*Luego intento dar libertad a mi relación, tenemos espacios comunes pero también los propios. En otras relaciones igual eras un poco recelosa de los tiempos libres*

*de la otra persona y ahora no, al menos lo intento. Intento también no ser muy dependiente ni crear dependencias, no apegarme a la persona. Estamos juntos pero no me pertenece, no la quiero poseer. A veces antes tenía pensamientos posesivos, o sobre todo de apego y claro, las rupturas son muy dolorosas, entonces intento no apegarme, conservar más la autonomía.*

Este esfuerzo por no apegarse que hace Marga remite de nuevo a la racionalización, a cuidarse de exponerse demasiado al sufrimiento, y también a la necesidad de equilibrar la importancia que el amor de pareja tiene en relación con otros aspectos de la vida. Según señala Sanpedro (2004), las personas que ponderan en su justa medida la vivencia del amor se suscriben menos al sufrimiento que quienes dan mucha importancia a su vida amorosa.

Laia también menciona el sufrimiento y hace una reflexión al respecto.

*Me da la sensación de que tanto Sua como yo no vamos a sufrir mucho por amor. Con ella he vivido una ruptura suya (cuando éramos amigas), y la recuerdo como no muy dolorosa, como de enseguida darle la vuelta. Yo no me veo tanto ahí, tengo el recuerdo de haber sufrido pero tampoco me engancho tanto al dolor.*

Esa manera de gestionar el dolor, en el caso de Laia, se extiende no sólo a las rupturas de pareja sino a otras situaciones de su vida. En concreto, recuerda cómo ha vivido una enfermedad grave que su hermano ha sufrido recientemente.

*Con lo de mi hermano también me pasaba, en el momento estaba fatal pero luego quedaba con alguien y enseguida pasaba a hablar de otro tema. No sé, tengo como facilidad para desconectar. Y también creo que me olvido, veo las experiencias pasadas y no recuerdo lo malo, sí lo he pasado mal pero no tengo la cosa esa de sufrir.*

Esta especie de control del sufrimiento que sugiere Laia se relaciona con la diferencia entre dolor y sufrimiento que establece Lagarde (2001:81), cuando afirma que una clave para el amor es decidirse a dejar de sufrir: *“Dejar de sufrir es una decisión propia. Esto no significa que no haya cosas que nos dañen, que nos lastimen, que nos duelan. Pero vivir el dolor, evita vivir con sufrimiento. [...] Tenemos que entender que el dolor es un proceso difícil, pero vivible, y que lo que tenemos que evitar es el sufrimiento. La diferencia entre sufrimiento y dolor es filosófica y también psicológica. Lo primero es entender que el dolor es algo inevitable, pero que el sufrimiento es evitable”*.



### 3.3.5. Cambios en la posición que se adopta en las relaciones

Los testimonios de las entrevistas apuntan también a cambios en el posicionamiento de las mujeres en las relaciones, en el sentido de adoptar un papel más activo, establecer normas o respetar, e incluso reivindicar, su criterio y personalidad propia.

Estela, por ejemplo, asegura querer renunciar a actuar, a representar un papel en función de lo que quiere la otra persona.

*Desde que me mudé, que fue cuando me separé, no encuentro mi liguero, y es simbólico, no quiero ligeros, no quiero esperar a alguien vestida de no sé qué... No renuncio a la magia y a lo erótico, seductor, pero no quiero parafernalias ni quiero escenarios ni representaciones. Creo que se puede ser seductora desde la naturalidad y tranquilidad. Y no voy a dejar de ser seductora, pero no voy a vender que soy seductora ni me voy a convertir en lo que tú quieres que yo sea.*

Izaskun también asegura haber cambiado una actitud algo pasiva que identifica en su primera relación.

*Creo que estaba un poco a expensas, el decidía cuándo quedábamos. Pero de eso he aprendido ya... ahora ya no me pasa. Noto muchísima evolución en ese tema, ahora me veo diferente, aquí decidimos los dos y si llegamos a consenso bien y si no cada uno por nuestro lado.*

Marga, por otro lado, cuenta dos ejemplos de relaciones que marcan una diferencia en cuanto a que ella tuvo un papel más activo en el momento de iniciarlas. El primer ejemplo es el de una relación que califica de tránsito, en la que el interés mutuo fue casi paralelo. Marga cuenta cómo surgió, en qué momento vital estaba ella y cómo vivió la relación.

*Después de esa situación de sufrimiento (se refiere a la situación de violencia que sufrió), viví un momento que me hice muy fuerte como persona, mujer individual, incluso me quise hacer tan fuerte que me construí una coraza, para que nadie me hiciera daño. Me sentía muy bien, segura, sentía que iba a poner más normas que antes, no arrastrarme tanto como antes. Salía mucho, hacía muchas cosas... durante mucho tiempo no tenía ninguna necesidad de estar con nadie, incluso lo repelía, pero después sientes como la necesidad de tener relación con alguien y tuve una corta relación con una persona con quien me encontré, y ahí sí que voy a decir que fue casi paralelo mi interés por él y el suyo por mí. Fue curioso porque no quería una relación sentimental con nadie, pero me apetecía tener a alguien con quien quedar, siempre sin compromiso de ningún tipo, excepto que coincidiera que quisiéramos compartir algo juntos. Estuve así una época y fue satisfactorio porque era una situación de libertad.*

Marga destaca que se sentía fuerte, segura y dispuesta a poner normas, lo cual supone un claro cambio en su posicionamiento, que es el que posibilita el tipo de relación que establece, una relación basada en un pacto entre dos personas desde la libertad.

Del pacto en el amor habla también Lagarde (2001:88), que defiende que necesitamos tener asumida la conciencia de ciudadanas con derechos y ser protagonistas de nuestra vida. En su opinión, *“asumirnos como sujetas de pactos y de derechos en relación al amor supone dejar de pensar que nos eligieron entre millones y empezar a decir: yo he elegido”*. Según explica, asumir esto implica dejar de colocarse en posiciones de inferioridad amorosa y colocarse como sujetas del amor.

Marga continúa explicando las sensaciones que le reportó esa relación, no de pareja pero sí pactada.

*Fue muy buena sensación, me dio mucha seguridad, nadie estaba por encima de nadie, nadie tenía una posición “x”, era un acuerdo momentáneo, totalmente equilibrado, hasta que vi que no le encontraba sentido y no me apetecía seguir. Esa relación fue muy positiva para mí.*

Pero, además, su experiencia en esta relación hizo a Marga descubrir más cosas.

*Y llegó un momento en que me di cuenta de que aunque por un lado la relación era satisfactoria, no quería seguir manteniendo una relación con alguien que no me gustara como persona. Y eso para mí supuso un cambio. Fue una relación muy cómoda, y me hizo sentir muy bien no tener ninguna implicación, pero me di cuenta de que no podía seguir manteniendo una relación continuada con una persona con la que no sintonizaba, que no me parecía una buena persona.*

El segundo ejemplo de cambio de posicionamiento se refiere a su última relación. Marga asegura ser la primera vez que fue ella quien tomó la iniciativa, y expresa qué sensaciones le produjo esto.

*No me paré a pensar en ese momento, pero sí te da sensación de que eres tú quien domina la situación, que estás jugando en tu terreno, vas llevando las cosas a tu terreno. Ha sido más fácil, estás más cómoda. Yo antes siempre estaba a la expectativa y en esta ocasión no.*

Lo que Marga cuenta vuelve a remitirnos a la necesidad de que las mujeres tengamos identidad propia y, desde ahí, seamos lo que Lagarde (2001:35) llama “sujetas del pacto amoroso”: *“Es fundamental comprender que mientras no seamos sujetas de pacto amoroso viviremos el amor muy tradicionalmente. A lo mejor, con anhelos de libertad, de dignidad y de reciprocidad, pero con una real imposibilidad para realizar esos anhelos”*.

### 3.3.6. Cambios en la manera de entender y vivir otros vínculos afectivos

Por último, otros cambios apreciados en las mujeres entrevistadas se relacionan con la forma de entender y vivir otros vínculos afectivos, y con la manera en que éstos se equilibran -en cuanto al peso que tiene cada uno de ellos en la vida de las mujeres-.

Estela, que ha vivido su última ruptura de pareja hace alrededor de un año, y que en capítulos anteriores reconocía la focalización en la pareja que había vivido en sus dos últimas relaciones, cuenta cómo es su situación actual respecto a sus amistades.

*Llevo un año en el que nunca había sido tan consciente de la gente tengo alrededor como ahora. También hay una época desde los 15 los 25 en la que nada es más importante que tu cuadrilla. Ni tu familia ni nada. Pero ahora, en el último año, lo tengo clarísimo. Aparte de mis padres y 3 ó 4 personas más de mi familia, no hay nada más importante que la gente que tengo ahora alrededor. Y además espero tener muy claro que, aparezca quien aparezca, hay determinada gente que hay que dejar muy claro que tienen un sitio en mi vida y, además, quiero que lo tengan.*

Además, destaca el papel que su familia ha jugado en los momentos más difíciles y explica la manera en que vive ahora su relación con ella.

*Mi familia tiene mucha más importancia de la que ellas y ellos creen tener, y me estoy dando cuenta que tienen muchísima más influencia en cómo yo soy ahora de lo que nunca hubiera pensado. Y luego me produce una sensación de mucha tranquilidad porque normalmente la gente percibe a su familia como un espacio en el que normalmente tienen que fingir que son normales y que están haciendo las cosas bien y, mi familia, ahora mismo, por muchas circunstancias son una gente que no está haciendo las cosas bien, pero me siento profundamente cómoda en mi familia. No tengo nada que demostrar, ni nada que fingir, ni nada que esconder. Y eso me da una tranquilidad enorme.*

Esta tranquilidad y relajo que menciona Estela conecta con otra idea que ella misma apunta. Tras la continua necesidad de aprobación que buscaba en su última pareja, su proceso de cuestionamiento personal le ha llevado a sentirse diferente en sus relaciones en general.

*Me he relajado con las relaciones con otras personas. Esa sensación de que no tienes que ser maravillosa para que te quieran porque, como no lo soy, dices qué bien, hay gente que te quiere así.*

Izaskun también menciona a su familia y expresa que, desde que ha sido madre, les ve y valora de otra manera.

*Antes a mis aitas les tenía un poco como con un poco de pereza, igual era otro momento de mi vida pero hoy en día ése sería el núcleo gordo, y los veo como de mucho apoyo, de saber dónde están mis raíces, de entender un montón de cosas que me pasan. He recuperado mucha relación con mi aita, el poder estar solos nos ha servido mucho para hablar de un montón de cosas que con ama no hablaríamos. Aunque de siempre he tenido más relación con mi ama, pero ahora con mi aita hablo mucho y está siendo muy rico.*

El período actual de la vida de Izaskun, que ha pedido una excedencia temporal en su trabajo para dedicarse por completo a la crianza de sus hijas durante unos meses, le está llevando a valorar de manera diferente los vínculos con su madre y su padre e, incluso, está siendo una oportunidad de estrechar la relación con su padre. Aunque con él siempre ha tenido muy buena sintonía, su familia ha sido tradicional en el sentido de estar construida en base a la división de roles -madre ama de casa y padre trabajador-. Por ello, como ocurre habitualmente en estos casos, el referente diario de cuidadora y educadora ha sido su madre, y eso ha llevado a que la relación con ella fuera siempre más estrecha que con su padre, o que al menos tuviera un vínculo diferenciado.

Es interesante lo que menciona Izaskun sobre los temas que ahora habla con su padre y que con su madre no hablaría. No sabemos a qué cuestiones se refiere, pero podría ser interesante observar de qué manera se ha intensificado su relación y qué elementos han influido en esa intimidad que han ganado. Seguramente sean un conjunto de factores: la valoración diferente que Izaskun hace ahora de su familia, el papel actual de su padre, ya jubilado y dedicando un tiempo importante al cuidado de sus nietas y sobre todo, las diferentes dinámicas de conversación y de relación que se establecen cuando ambos pasan tiempo solos, sin su madre. El rol de cuidadoras casi exclusivas que ha recaído sobre las madres de la generación y contexto de Izaskun quizás marque tanto el tipo de relación que ambos progenitores tienen con sus hijos e hijas, que haya limitado -o al menos condicionado- el vínculo del padre con sus hijas e hijos.

Además de ver de manera diferente a su padre y a su madre, Izaskun también habla de un cambio respecto a cómo valora algunas cosas relacionadas con el rol tradicional de su madre como ama de casa, que antes le causaban rechazo.

*Pero fíjate que antes pensaba de manera un poco despectiva de mi ama, jo, es que sabe esto y lo otro, y coser... y ahora fíjate que estoy teniendo bastante interés en el tema de coser, desde la practicidad, yo sólo quiero aprender a coger un pantalón y dos cosas más.*

Las tareas y trabajos que antes Izaskun no sólo no valoraba sino que le molestaba que hiciera tan bien su madre, ahora los ve desde el pragmatismo, no tanto desde el poder de reforzador de roles y estereotipos que antes tenía para ella. Pudiera ser que en su infancia y adolescencia para Izaskun esto supusiera un modelo a seguir al que se oponía y que ahora, con la madurez personal y su papel no tanto de hija como de mujer y persona, sea capaz de ver este tipo de conocimientos y habilidades como algo positivo para cualquier persona. Podría surgirnos la pregunta de si este interés por tareas domésticas pudiera significar un acercamiento de Izaskun a un rol tradicional de mujer, pero yo lo interpreto con un reconocimiento a las tareas de mantenimiento de la vida realizadas tradicionalmente por las mujeres, y un descubrimiento de que son tareas útiles y necesarias que deben ser puestas en valor.

## CONCLUSIONES: REALIDADES, DESAFÍOS Y NUEVOS CUESTIONAMIENTOS

Los testimonios de Estela, Laia, Marga, Miren e Izaskun nos llevan a identificar algunas tendencias que podemos considerar como generales en todas ellas, ya que se repiten. Por otro lado, nos ayudan a señalar ciertos elementos como interesantes para el análisis, que podrían aportarnos claves importantes si fueran estudiados de manera más profunda. Y, por último, las historias de todas ellas también nos provocan nuevas reflexiones, dudas y preguntas, a las que no podemos dar respuesta por no tener los elementos necesarios, pero que ponen de manifiesto contradicciones, marcan desafíos y retos, y nos ayudan a plantearnos nuevas preguntas.

A continuación, se presenta una síntesis de lo que se ha observado en el análisis de los testimonios, siguiendo los tres apartados en los que se han estructurado los contenidos: la socialización amorosa y sexual como obstáculo para el cambio; los mitos e ideales respecto al amor, y los aprendizajes y cambios en relación al amor. Tras este resumen, al final del apartado, se contrastan los resultados del análisis con las hipótesis de partida.

**Respecto a la socialización amorosa y sexual**, vemos que en todos los casos estudiados ha estado marcada por su condición de mujeres en un contexto y una época determinada. Esto se traduce en hechos como el haber sido objeto de una mayor protección en casa, haber tenido unos referentes familiares con los roles de género bien marcados, haber estado influenciadas por referentes sociales y culturales que alimentaban en muchos casos esta división de feminidad frente a masculinidad, y no haber recibido una educación sexual explícita, sino mensajes puntuales, en algunos casos positivos y en otros, cuanto menos limitantes. También se percibe el elemento de orientación hacia las y los otros, la especialización amorosa en la que han construido su identidad.

Un elemento destacado por todas ellas es la educación segregada recibida en el colegio, que valoran como un obstáculo para el trato normalizado con personas de otro sexo. En su día, todas tuvieron que aprender a relacionarse con naturalidad con chicos, ya que crecieron en un entorno escolar exclusivamente femenino. Además, se aprecia que esto ha podido influir en otros aspectos, como el hecho de que todas aseguren tener más amigas que amigos. A pesar de que los hombres están presentes en sus círculos de amistades, se da en menor proporción.

No llegamos a identificar por qué ocurre esto, pero seguramente sea producto no solamente de la segregación escolar sino de un conjunto de factores. Por un lado, como apuntan varias de ellas, el colegio marca en este sentido, ya que es el entorno en el que se crean los primeros grupos de amistades. Pero, además, es interesante lo que expresan varias de las entrevistadas sobre que se sienten mejor con mujeres, o que conectan más rápido, o que en un primer momento les cuesta menos entablar una conversación o relación de amistad. Aquí

podrían intervenir varios factores: el hecho de que –por socialización- conectemos más con otras mujeres por estilos de comunicación y temas sobre los que hablar, o las dificultades y reticencias de los hombres a hablar de ellos mismos, que parece ser un patrón generalizado y que puede chocar con la forma de comunicarse de las mujeres, orientada con naturalidad a – entre otras cosas- hablar de cuestiones personales.

De cualquier manera, este tema se identifica como interesante y podría ser objeto de estudio más profundo, ya que da pie a muchas preguntas: ¿hasta qué punto la educación segregada influye? ¿Podríamos afirmar que en las generaciones más jóvenes, que han estudiado en colegios mixtos, este patrón no se repite o, al menos, se da un mayor equilibrio entre el número de amigos y de amigas? Sin haber dedicado tiempo a analizarlo, una simple observación del entorno nos hace ver que parece no ser así, con lo cual habría que estudiar el resto de factores que influyen. Además, observando también mujeres de la misma edad y contexto de las entrevistadas que estudiaron en su día en colegios mixtos, también parece repetirse la misma situación, por lo que se deduce que no es el único aspecto a estudiar. Y podríamos seguir haciéndonos preguntas, ¿qué elementos pueden estar distanciando a mujeres y a hombres en el plano de la amistad? ¿Son todo producto de la socialización o también pueden derivarse de las costumbres sociales? Es decir, ¿puede haber conexiones entre mujeres y hombres que derivarían en una amistad si ambas fueran mujeres u hombres, pero que al ser mujeres-hombres no lo hacen porque encuentran obstáculos para desarrollarse?

También es interesante la idea de “entrenamiento” en relacionarse con chicos que se menciona. El entrenamiento lleva a aprender a relacionarse con naturalidad, pero parece que nunca se llega a una relación de igual a igual, siempre influye el factor de ser mujer en relación a un hombre: por un lado, demasiada naturalidad en una mujer parece que a veces no se entiende y puede interpretarse de una manera errónea. Esto nos da idea de hasta qué punto seguimos condicionadas y condicionados por los roles diferenciados. Cuando las mujeres actúan de manera diferente a como se entiende que es lo habitual y lo “normal”, surge el desconcierto. Lo mismo ocurre con los hombres, por supuesto, aquellos que se alejan del patrón de masculinidad asumido como “normal” también son mirados de manera extraña. Por otro lado, a pesar del aprendizaje, parece que con cierto tipo de hombres es más difícil que se dé una naturalidad total. Habría que analizar por qué, descubrir hasta qué punto influye la percepción de la otra persona como posible objeto de deseo o posible persona que puede sentirse atraída por ti. Sería interesante preguntarse ¿con qué tipo de hombres hay naturalidad? ¿Con cuáles hay tensión? ¿Qué tipo de tensión hay: tensión por no saber relacionarse, tensión sexual...? ¿Qué subyace bajo todo eso: deseos, expectativas, nuestro posicionamiento ante la otra persona...etc.?

Respecto a la educación sexual, en todas las mujeres entrevistadas predomina la falta de ella de manera explícita, tanto en casa como en la escuela. A pesar de esto, algunas de ellas sí

identifican actitudes aprendidas en casa y valoradas como positivas, como la naturalización de los cuerpos desnudos, de los padres y madres como seres sexuados y los mensajes positivos sobre la sexualidad. En todos los casos se destacan los mensajes de culpa recibidos en el colegio (todas ellas han estudiado en colegio de monjas) que, en algunas de las mujeres, han tenido efectos en sus primeras experiencias sexuales, marcadas por prejuicios y tabúes. Además, los mensajes culpabilizadores trascendían el ámbito sexual, por lo que en algún caso han influido en otros aspectos, como por ejemplo la sensación de tener que estar a disposición de los demás y cumplir las expectativas del resto, tanto en las relaciones familiares como en las personales. En todos los casos, con su experiencia vital, las mujeres han desechado tabúes y han desarrollado su sexualidad de manera positiva.

Por otra parte, las referencias culturales de las mujeres son variadas pero se aprecia la presencia de -sobre todo- películas marcadas por la temática del amor, con roles masculinos y femeninos claramente diferenciados y basados en los estereotipos de género dominantes (hombre salvador-mujer salvada). A pesar de que no a todas las mujeres entrevistadas les gustaron en su día este tipo de películas, todas ellas las han destacado, lo que indica que han estado presentes en su socialización, de una u otra manera, aunque les llevara a situarse en oposición a esos modelos de mujer. En la actualidad todas ellas miran con una visión crítica las historias y argumentos de estas películas, pero no sabemos qué sensaciones les produciría verlas ahora. Es curiosa la confianza de Miren, cuando dice que le sigue atrayendo la escena final de "Oficial y Caballero", aunque no tenga nada que ver con su vida ni con lo que le gustaría. Ella vive una contradicción, su idea de lo que quiere de una historia de amor se aleja de lo que la película presenta, pero aún así, sigue habiendo algo que conecta con ella, al menos capta su atención. Sería interesante observar qué siente el resto, ya que intuyo que podría ser algo similar y que probablemente buscaran ver una de esas películas si la programaran en televisión uno de estos días. Incluso me pregunto si, aunque fuera durante un rato, no volverían a querer estar en el lugar de la protagonista. Es interesante ver cómo sigue pesando en nosotras aquello con lo que nos hemos identificado. Pero esto se puede mirar de manera negativa o positiva. ¿Sentir esa contradicción y acercarnos por un momento a eso que ahora rechazamos de plano es negativo, nos puede hacer volver atrás? Sin haberlo analizado, no lo creo muy probable, más bien considero que se trata de algo positivo, una señal de que eres capaz de asumir con naturalidad las contradicciones personales sin tener que sentirte culpable por ellas.

Todos los elementos socializadores parecen haber tenido influencia en las fantasías y proyecciones de las mujeres sobre su futuro en una época de sus vidas, ya que son capaces de identificar situaciones imaginadas, conversaciones con amigas...etc., que les llevan a darse cuenta de que -por ejemplo- idealizaban cómo iba a ser tener pareja, se visualizaban claramente siendo madres porque sentían que les gustaban mucho las criaturas cuando ahora descubren que no tanto como pensaban, o se imaginaban su vida futura siguiendo unos pasos programados que no cuestionaban, como el hecho de casarse o tener pareja.



Asimismo, todas ellas se han asumido como heterosexuales, sin cuestionar por qué ni plantearse que podría ser de otra manera. A pesar de ello, el balance de todas ellas es positivo. Cuando contrastan la realidad con lo imaginado, no tienen sensación de frustración o de no haber conseguido las metas previstas. Al contrario, son conscientes del cambio de perspectiva que les ha llevado a valorar de manera diferente ciertas cosas, y valoran este hecho como positivo. Les gusta su vida y sienten que la eligen, no que les ha tocado así.

Respecto a la orientación de las mujeres hacia las y los otros, en todos los casos se refleja esta tendencia en varios ámbitos. En lo profesional, por ejemplo, es de destacar que todas ellas desarrollan o han desarrollado su trabajo en ámbitos relacionados con temáticas sociales o de cuidados. Además, sus intereses personales les han llevado a participar como voluntarias en algún momento de su vida en alguna organización social. También es curioso cómo en algunos casos destacan la vocacionalidad de su elección profesional y la importancia de que su trabajo les llene. Todo esto es un reflejo de lo que ocurre en nuestra sociedad, donde es un hecho la segregación que sigue existiendo en la elección de los estudios, y la mayoritaria participación de las mujeres en todo lo relacionado con el asociacionismo y el voluntariado.

Por otro lado, la orientación hacia los demás también se percibe en actitudes o roles en los que algunas de las mujeres identifican haberse posicionado en algunos momentos de su vida: hacer que las personas de alrededor estén bien, cuidar, escuchar, ayudar o hacer feliz a la pareja haciendo lo que la otra persona quiere. Este último aspecto, la orientación a ser y actuar en función de lo que quiere la pareja, es acusado en dos de las mujeres, que aseguran haber intentado ser perfectas ante los ojos del otro, e incluso haber sentido que lo que hacían era lo que ellas querían hacer cuando ahora, con la distancia y tras la reflexión, identifican que eran los deseos del otro, no los suyos propios.

Es interesante observar la experiencia de la única mujer entrevistada que es madre. Ella está asumiendo un mayor peso que su pareja en la crianza de sus hijas y habla de la gratuidad de su aportación como madre, algo que asume como normal, como lo que tienen que hacer tanto ella como su pareja, pero que reconoce que le está suponiendo costes personales y que dichos costes están siendo mayores para ella que para él. Asegura vivir una esquizofrenia, porque quiere a sus hijas con locura pero éstas le quitan otras cosas que también quiere con locura. Izaskun vive una lucha interna, entre la parte de sí misma que asume que tiene que dedicarse por entero a sus hijas durante estos primeros meses de sus vidas, y la que se rebela contra lo que ello le supone de pérdida personal. No tenemos muchas más información, pero podría ser interesante saber –por ejemplo- si Izaskun se siente culpable por sentir esa “esquizofrenia”, o si los costes personales que ella siente que está suponiendo la crianza están relacionados de alguna manera con la forma en que su pareja está gestionando su papel de padre.

En síntesis, vemos que todas las mujeres han podido identificar actitudes o tendencias de orientación a otras personas que tienen o han tenido en algún momento de su vida. Incluso se han visto ubicadas en un papel de satisfactoras, tanto en relación a intentar agradar a otras personas en detalles cotidianos triviales, como incluso en el ámbito emocional y en el plano sexual. Aseguran haber cambiado aquello que han descubierto que les perjudicaba, como el ser demasiado perfeccionista y autoexigente, adoptar siempre el rol de escuchar los problemas del resto y preocuparse por ellos, o proyectar los deseos en base a lo que quieren otras personas. Pero sería interesante ahondar en ello y observar si hay unos límites de “desapego”, es decir, si una vez eliminados esos elementos claramente perjudiciales, hay otros que podrían serlo pero que no se identifican como tales porque están asumidos como normales de una manera inconsciente. O, incluso, que conscientemente los busquemos y reivindicemos porque no los consideremos negativos sino positivos. Podríamos preguntarnos ¿hasta qué punto las mujeres queremos “desorientarnos” de los otros? ¿Qué compensaciones tiene para nosotras la dedicación a otras personas? ¿Queremos renunciar a ellas? Cuando queremos renunciar y hacemos algo para ello ¿qué obstáculos encontramos, en nosotras mismas y en el entorno?

Del análisis también destaca otra idea: el poder que tiene gustar a la otra persona y lo que esto influye en que se comience a tener interés por ella e incluso que se inicie una relación. Sin tener demasiadas respuestas, podemos intuir que ese gusto por gustar tiene varias aristas: por un lado, el hecho de “ser elegida” en el que nos hemos y nos han situado durante mucho tiempo a las mujeres, que refuerza una posición pasiva, de objeto y no de sujetas, y que lleva a estar a expensas del deseo de otra persona, que marca incluso sus deseos, en el sentido de que es un elemento decisivo para que comience el interés por ella. Pero, por otra parte, también puede estar relacionado con el deseo de gustar que todas las personas tenemos, mujeres y también hombres. Podría ser interesante analizar esto, hasta qué punto el gusto por gustar lo vivimos de manera diferente hombres y mujeres, de qué forma el ego atraviesa nuestras relaciones o cómo se manifiesta el ego en los hombres y cómo en las mujeres.

Otro elemento de interés es conocer qué hay debajo de ese papel pasivo, de ser quien espera en vez de quien da el primer paso. ¿Qué impide a mujeres como las entrevistadas, que no se caracterizan por ser pasivas en otros ámbitos de sus vidas, romper radicalmente con este papel? Con su vivencia, Miren nos aporta un elemento para la reflexión: la falta de preparación de las mujeres para el rechazo, a diferencia de los hombres. Según expresa, tomar la iniciativa de manera muy directa y recibir un rechazo, provocaría en ella una sensación de sentirse poco valorada. El hecho de que alguien como Miren, con una autoestima bien sólida, tenga este condicionamiento, lleva a pensar que no es tarea fácil aprender a conectar con el papel de persona que puede desear a otra y que abiertamente da el primer paso de acercamiento. Como además de Miren, otra mujer como Estela -también destacada por su autoestima alta- ha expresado sensaciones parecidas, se puede intuir que

no siempre basta con tener una fuerte confianza en una misma y un nivel alto de autoestima. O que quizás habría que analizar en qué basamos nuestra autoestima, porque puede que eso también esté relacionado con los roles.

En relación a los **mitos e ideales sobre el amor**, encontramos que las mujeres entrevistadas reconocen haber estado influidas por ideas exageradas o irreales que les hacían tener unas expectativas sobre el enamoramiento y el amor que nunca se cumplían por su carácter imposible. La ideología amorosa imperante está construida sobre la base de ideas como que existe una persona en el mundo, nuestra media naranja, que aparecerá en nuestra vida y nos traerá la felicidad; que esa media naranja, además, será el príncipe azul, un ser perfecto que nos protegerá y salvará; que el amor lo puede todo y merece darlo todo; que el sufrimiento es normal en el amor, o que hay un solo modelo válido de relación amorosa, la heterosexual, que se casa o convive y tiene criaturas.

Las expectativas irreales llevan en todos los casos a la frustración. Y esto es lo que han experimentado las mujeres entrevistadas cuando se han topado con la realidad, y han percibido el desequilibrio que existía entre lo que ellas se esperaban encontrar en una pareja y lo que realmente se encontraban. Esa construcción de la relación sobre un ideal llevaba a alguna de estas mujeres a vivir de una manera también irreal y a buscar ser perfectas para cumplir con la expectativa que imaginaban, intuían o sabían que tenía la otra persona sobre ellas. En este sentido, en especial dos de las mujeres, Estela y Marga, reconocen haberse orientado tanto a que todo fuera perfecto, y a ser, actuar y hacer lo que la otra persona quería que hicieran, que han llegado a ese “perderse a sí mismas” que menciona Coria (2001:27).

Es curioso, además, cómo en todos los casos la perfección se orientaba a ellas mismas, no a la otra persona. Es decir, la frustración no venía tanto de descubrir que la pareja no era como se la habían imaginado, sino de sentir que ellas no estaban cumpliendo la expectativa de la pareja. De nuevo vemos aquí reflejada la orientación a las y los otros que se deriva de especialización amorosa que hemos vivido. Hay que señalar también cómo en los dos casos, cumplir el ideal de la pareja también implicaba lo físico, la belleza, la delgadez...Esto no es extraño en una sociedad como la nuestra, que sigue exigiendo a las mujeres unos requisitos estéticos: estar delgada, depilada, no tener arrugas ni celulitis, cuidar su forma de vestir, su alimentación, ir al gimnasio...etc. De nuevo la obligación de ser bellas de la que habla Lagarde (2001:33).

Por otro lado, en ese ideal también juega un papel importante el concepto que se tiene sobre el enamoramiento, como un sentimiento arrebatador, que no puedes controlar, que te arrastra y te nubla la razón pero que a la vez te llena de energía, y es apasionante y deseable. En los testimonios apreciamos cómo las experiencias negativas que las mujeres han vivido les han llevado a variar su postura respecto a esto. Ahora aseguran que la manera en que vivían

el enamoramiento era obsesiva, negativa, les causaba angustia y coartaba su libertad. Incluso una de ellas, Estela, tacha estas emociones exacerbadas de enajenación. Sin embargo, es curioso observar cómo no les resulta tan fácil romper del todo con la idea del enamoramiento como deseable. Por ejemplo Miren asegura que –a pesar de que no lo quiere en su vida- sigue sin poder controlar esa manera de vivir la emoción obsesiva del enamoramiento. Reconoce que su avance está en saber identificarlo como negativo, lo cual le ayuda a combatirlo, pero la realidad es que tiene que seguir enfrentándose a ello. Estela también habla de que se está trabajando el que no le guste ese concepto de enamoramiento. Y Laia, por su parte, reconoce ser un poco enamorada de los principios de las relaciones, tener cierto enganche con eso. Observamos, por tanto, contradicciones en las mujeres en este sentido. Han extraído un aprendizaje personal y lo han interiorizado a nivel racional, pero siguen teniendo que luchar con lo emocional.

Esa ruptura del mito del enamoramiento, con las contradicciones que acabamos de mencionar, han llevado a las mujeres a entender el amor de una manera más amplia, no centrada tanto en los sentimientos propios de la fase de enamoramiento. Es curioso cómo todas ellas coinciden al mencionar palabras como tranquilidad, comodidad, complicidad, amistad, cuando se les pregunta qué componentes debería tener su relación ideal. Hablan también de sentirse bien, de poder ser naturales, como ellas son en realidad y de que una historia de amor no te tiene que hacer sufrir. También es destacable cómo a algunas de las mujeres les cuesta definir qué es para ellas ahora mismo estar enamorada y hablan de la sublimación que se hace de ese concepto, al igual que ocurre con otros como la felicidad. Dudan sobre qué es estar enamorada, por la connotación que sigue teniendo esta palabra, pero lo identifican con estar bien. Izaskun, incluso, amplía lo que tradicionalmente abarca esa palabra, ya que habla de “estar en amor” pero no sólo con la pareja, sino también con amistades, familia y con una misma.

Hemos observado también que la mistificación del amor entraña peligros para las mujeres. Se idealiza tanto a la pareja y al amor que no se pueden interpretar correctamente ciertas actitudes y comportamientos que en el contexto de otra relación nunca se darían y si se dieran serían considerados negativos, por ejemplo los celos, la necesidad de saber en todo momento dónde está o qué hace la otra persona, o el deseo de compartir todo (tiempo, aficiones, etc.) con ella. Así lo han experimentado varias de las mujeres entrevistadas, que han podido detectar riesgos de control en la pareja o que han experimentado ese control e incluso, la violencia. En este sentido, se aprecia que una idea exagerada e irreal del amor parece tener influencia en la mayor exposición a ese tipo de situaciones. Dos de las mujeres entrevistadas han sufrido situaciones de control y violencia y parece no ser casual que ellas destaquen por haber idealizado en exceso el amor y el enamoramiento. No sabemos hasta qué punto esto puede ser un elemento determinante, pero sí podríamos asegurar que se trata de un factor de riesgo. Podríamos decir que han padecido la ceguera de género de la

que habla Lagarde (2001:31), que en un momento de sus vidas les ha obstaculizado ver e identificar situaciones de pérdida de autonomía.

Además de las situaciones extremas de control y violencia a las que puede exponernos la mistificación del amor, también apreciamos cómo encumbrar el amor de pareja frente a otros vínculos, como la amistad, puede ocasionar un alejamiento de las redes emocionales. Así lo han experimentado algunas de las mujeres entrevistadas, que aseguran haber focalizado tanto en su pareja que el resto de sus vínculos han quedado en un segundo plano, con lo que eso conlleva de pérdida de cotidianeidad y de distanciamiento. Las dos mujeres que han vivido esta situación la definen actualmente como negativa y se aprecia en ellas un mayor equilibrio entre el peso que tiene la pareja frente a otras relaciones. Sin embargo, también aquí aparecen contradicciones. Estela, en concreto, a pesar de que no querría repetir esa focalización excesiva en la pareja que ha vivido anteriormente, reconoce que todavía le atrae mucho la tentación de centrarlo todo en una persona. De nuevo vemos la distancia entre la asunción racional y la emocional, y el reto que esto supone para las mujeres.

Otro elemento que se destaca como importante es el proceso de descubrimiento de la autonomía que han vivido las mujeres entrevistadas, y el aprendizaje de estar bien con una misma y entenderse como persona plena, que no necesita de una pareja para completar su vida. A través tanto de la reflexión personal como de la experiencia propia, las mujeres se han ido alejando de esa dependencia que reconocen haber sentido en una época de sus vidas y de esa idea de que “la” persona de su vida aparecerá tarde o temprano. Algunas aseguran que ese descubrimiento de que tu sola puedes tener una vida completa y feliz es una sensación de satisfacción inmensa, y que aprender a estar bien con una misma es la base para poder estar bien con el resto y, también, para vivir el amor de pareja de una manera satisfactoria. Escuchar estos testimonios provoca también la reflexión sobre por qué casi todas las mujeres entrevistadas tienen actualmente una relación estable, si han descubierto tan claramente que sin pareja se pueden ser igualmente felices, disfrutan de total libertad y tienen una red social y emocional incluso más amplia. Esto nos lleva a pensar que, entre otras cosas, sigue ejerciendo mucha influencia el modelo social, que condiciona nuestras prácticas y también nuestros deseos.

Otra idea desechada por las mujeres entrevistadas es que la heterosexualidad es la norma. A pesar de que todas ellas han sido socializadas en un contexto en el que la homosexualidad estaba invisibilizada y se consideraba una tendencia marginal, hace tiempo que su entorno y su criterio propio les llevaron a naturalizarla. Asimismo, su experiencia vital les ha llevado a entender la orientación sexual como una cuestión cultural y educativa, que no es inamovible ni excluyente. En este sentido, las mujeres entrevistadas aseguran haberse sentido atraídas por otra mujer en algún momento de su vida, o piensan que podría ocurrirles alguna vez. Una de ellas, Laia, ha pasado de pensarlo a vivenciarlo, ya que su actual

pareja es una mujer cuando todas sus relaciones anteriores habían sido heterosexuales. A pesar de su situación actual, Laia no considera que ahora es lesbiana, simplemente se ha enamorado de una mujer y ha descubierto que puede sentir atracción por ambos sexos. No siente que tiene que situarse en una u otra tendencia sexual.

La constrictión que suponen las clasificaciones tan rígidas no solamente afecta a la homosexualidad-heterosexualidad como opciones enfrentadas, sino que también se aprecia en las convencionalidades establecidas para las relaciones heterosexuales. Así lo vive una de las mujeres entrevistadas, Miren, a la que su evolución personal y la de su pareja les ha llevado a que su relación pase de enmarcarse en un matrimonio convencional a construirse de otra manera, según lo que ambos quieren compartir y en base a un pacto tácito, que no siempre se corresponde con lo que está establecido como “normal” según la ideología amorosa hegemónica. Al igual que Laia, Miren evita definirse o clasificarse, y tampoco quiere “proclamar” cómo es su relación actual. Por un lado, porque siente que no lo necesita y por otro, seguramente, por la incompreensión que percibe que su modelo de pareja suscitaría en el entorno.

Respecto a los **aprendizajes y los cambios** en las ideologías y en las prácticas en relación al amor, como ya hemos visto, las reflexiones que las mujeres entrevistadas han hecho a lo largo de su vida les han permitido modificar sus ideas sobre lo que entienden y esperan del amor. Pero también, en algunos casos, han provocado cambios en cómo viven las relaciones, en cómo se enamoran, en lo que buscan de una pareja, en el tipo de relación que establecen o en las actitudes personales hacia la pareja y, en general, hacia las y los otros.

Entre los aprendizajes destacan la importancia de quererse a una misma, de cuidarse y de valorarse. También se habla de reconocer los deseos propios y no actuar a expensas de los deseos de la otra persona. En varios casos se subraya la importancia de mirarse una misma, hacia el interior, para analizar lo que se busca y entender lo que se vive, y por qué se vive de esa manera. También se mencionan las expectativas y lo que éstas perjudican a las relaciones. En varias mujeres se constata que la falta de expectativas ante una persona y una relación ha derivado en una experiencia positiva y ha hecho fluir la relación. Por otra parte, también se mencionan cuestiones como no aferrarse a las personas y las relaciones, y no perder la perspectiva de si esa persona y esa relación te hacen bien. También destaca el aprendizaje de Laia sobre que puede sentir atracción tanto por hombres como por mujeres.

Los cuestionamientos que han derivado en aprendizajes y cambios provienen, en general, de una conjunción de factores: recursos personales y emocionales, y también recursos ideológico-políticos, como el feminismo. La reflexión personal y el refuerzo de la autoestima se identifican como elementos relevantes para cuestionarse, y también para cambiar de posición y saber situarse como persona y como mujer en los diferentes espacios y en la vida.

Las amistades, por otro lado, se señalan como recursos emocionales importantes, tanto para aprender de las experiencias vitales de otras personas o de las vivencias compartidas con ellas, como para superar situaciones duras. Este hecho se observa en varias de las mujeres entrevistadas. A Laia, por ejemplo, la experiencia de su amiga –que se enamoró de otra mujer, cuando siempre había tenido relaciones heterosexuales- le facilitó su propio proceso personal cuando –años después- a ella le ocurrió lo mismo. El haber visto esa situación en su amiga contribuyó a que en aquel momento se cuestionara la heterosexualidad como norma y posibilitó que, cuando años después ella se vio en la misma situación, no la negara ni rechazara de plano la posibilidad de iniciar una relación con otra mujer. En Marga, por otro lado, se observa el apoyo que pueden suponer las personas del entorno en situaciones extremas, como una relación violenta. Por un lado, porque pueden ser un recurso que facilite romper con esa situación; por otro, porque suponen un apoyo importante en procesos de recuperación emocional y personal; y, por último, porque la relación con las amistades, la interacción entre las personas y las vivencias que se comparten también pueden servir para entender qué se busca en las personas y, por extensión, en las relaciones amorosas.

Por otro lado, el feminismo supone un recurso importante para el cuestionamiento y el cambio en algunas de las mujeres entrevistadas, Estela y Laia, que son quienes más elaborada tienen su conciencia feminista y quienes más conectan el feminismo con lo que les pasa en la vida. Ellas aseguran que les ha ayudado a valorarse, a quererse, a reflexionar, así como a valorar a las otras mujeres y verlas como aliadas. En el caso de Estela, el desarrollo creciente de su elaboración feminista que ha experimentado en los últimos años, le llevó a cuestionarse su relación de pareja hasta el punto de romperse. El continuo acercamiento a planteamientos feministas al que le expone su trabajo ha provocado en ella reflexiones sobre su vida, sus actitudes, sus relaciones... Aún así, se aprecia que los recursos ideológico-políticos como el feminismo son un elemento más que contribuye al cambio, pero no el único, y que son transformadores cuando consiguen conectar con lo emocional y vivencial, es decir, cuando lo ideológico pasa a ser político.

En general, se observa que los cambios en las ideologías sobre el amor son más sencillos de gestionar que los cambios en las prácticas respecto al amor, ya que lo que se entiende sin problemas racionalmente no siempre es fácil llevarlo a la vida. Es lo que se percibe en los testimonios cuando las mujeres hablan de que están haciendo un esfuerzo, se están trabajando esto o lo otro, o les gustaría ser capaces de cambiar “x” aspecto de su carácter. El cambio no se produce automáticamente en el momento de que son conscientes de que quieren hacerlo, sino que requiere de un proceso personal en el que seguramente surjan obstáculos y contradicciones que haya que afrontar. Además, también se observa que los cambios suelen producirse no por la influencia de un solo factor (ideológico, emocional o personal), sino por la confluencia de todos ellos.

Los **cambios** que se observan en las mujeres entrevistadas se concretan en diferentes aspectos. Por ejemplo, en varias de ellas se aprecian cambios en el tipo de relaciones que establecen: Laia identifica como un cambio importante en su vida haber empezado su relación con su actual pareja, mujer, por lo que ha supuesto de superar barreras personales y entender que se enamora de personas, independientemente de su sexo; Miren ha modificado el tipo de relación que tenía con su pareja y han pasado de ser un matrimonio convencional a una pareja construida sobre los intereses y deseos reales de las dos personas, no de la convencionalidad.

Por otro lado, también se perciben cambios en el tipo de persona que las mujeres buscan como pareja y en lo que se valora dentro de una relación. De reconocer sentir atracción por hombres de perfil conflictivo o complicado, Miren pasa a asegurar que ahora no se enamoraría de alguien así; de atraerle hombres a los que ella gustaba, Estela pasa a interesarse por hombres que no alimentan su ego sino su autoestima.

Un cambio que se repite en varias mujeres es el de las sensaciones que buscan en una relación y en una pareja, que se orientan a la complicidad, al ser compañeros, y no tanto a la intensidad constante que antes sí valoraban. Esa intensidad ahora la identifican con irrealidad, pérdida de autonomía y falta de naturalidad y tranquilidad en la relación.

Las diferencias entre lo que ahora les atrae y buscan en una relación se relaciona con formas diferentes de entender el enamoramiento y el amor. Varias de las mujeres reconocen haber idealizado en exceso el enamoramiento y haber sentido sensaciones de arrebató y atracción irrefrenable, que ahora no querrían vivir de esa manera tan intensa y fuera de su control.

Por otro lado, también se identifican cambios en las actitudes personales tanto en lo que respecta a las relaciones de pareja como a otros vínculos afectivos. Algunas de las mujeres expresan cómo han aprendido que ciertos comportamientos o tendencias de su carácter no benefician el entendimiento con la otra persona e, incluso, como señala Marga, pueden llevarnos a ser “tiranas” en la relación. Por ello, las mujeres hacen esfuerzos por ser empáticas, comprender las maneras de ser diferentes, alejarse de los sentimientos de posesión y de apego, o no engancharse al sufrimiento. Esta última es una idea interesante que nos remite a lo que señala Lagarde cuando habla de diferenciar dolor de sufrimiento (2001:81) y nos devuelve a la reflexión sobre hasta qué punto los sentimientos nos llegan y nos invaden o –por el contrario- tenemos poder de alimentarlos y encauzarlos de una manera más o menos positiva. Nos podríamos preguntar en qué medida esta idea “sufriente” del amor que tenemos en nuestras sociedades influye en la manera en que nos enfrentamos a las rupturas. Y también cómo las ideas de perdurabilidad de las relaciones, el mito de la media naranja –que parece anular la posibilidad de encontrar a otra persona tan “ideal”- o la sensación de que no tener pareja es un estado carencial, contribuyen a que vivamos la pérdida como un drama y que las personas del entorno también lo consideren así.



Por otro lado, el posicionamiento en las relaciones también es un aspecto importante dentro de los cambios experimentados por las mujeres. En varios casos se aprecia la diferencia que supone para ellas haber adoptado una actitud más activa, que se materializa en haber establecido normas con la otra persona, haber dado el primer paso en una relación o haber dejado de estar a expensas de lo que marca la pareja. Esta posición sólo es posible cuando las mujeres se sienten fuertes y seguras, lo cual nos remite a lo que antes se mencionaba sobre la importancia de la autoestima. Cuando las han experimentado, las mujeres las han vivido como situaciones muy positivas, que les reportan seguridad, en las que se sienten en libertad y que les permiten identificar con tranquilidad y claridad cuáles son sus deseos y qué les gusta o no de esa situación.

Por último, también se perciben cambios en la manera de entender y de vivir otros vínculos afectivos diferentes a la pareja. La focalización en una sola persona que antes se mencionaba y que algunas de las mujeres habían experimentado, pasa a ser algo no deseable. Ese aprendizaje lleva, además, a valorar y potenciar otros vínculos como las amistades o la familia. En este sentido, es curioso observar cómo en algunos casos se expresa la importancia que la familia tiene para estas mujeres, que la viven como un espacio donde reciben apoyo, donde se sienten tranquilas y que incluso les ha servido para entenderse mejor a ellas mismas y valorar más lo que sus madres han hecho por ellas al cuidarlas y educarlas. Es interesante el caso de Izaskun, que ha estrechado de manera importante la relación con su padre a raíz de nacer sus hijas y poder compartir tiempos con él a solas los dos, sin su madre. Al hilo de esta idea, podríamos preguntarnos cómo la especialización de las madres en la educación y la crianza de sus hijas e hijos, está influyendo en el tipo de relación que se establece entre el padre y los hijos e hijas. Hasta qué punto la división de roles tiene efectos, además de en el excesivo coste para las mujeres, en otros aspectos como la limitación de los vínculos entre el padre y los hijos e hijas.

**En síntesis, si contrastamos los resultados del análisis con las hipótesis de partida,** podemos afirmar que todas las mujeres entrevistadas han sido socializadas en el modelo hegemónico de amor, basado –entre otras cosas- en una división clara de roles de género, que sitúa a los hombres en una posición fuerte, de protectores y salvadores, y a las mujeres en la de objeto de deseo y seres amorosos orientados al bienestar de los y las demás. Así se desprende de la educación recibida en el colegio, el modelo de familia en el que han crecido, donde se repite el patrón de mujer ama de casa y hombre asalariado, o los referentes culturales que destacan como importantes en su infancia y adolescencia.

Esas ideas interiorizadas les han llevado, en algunos casos, a sufrir frustración por no encontrar lo que esperaban que tenían que encontrar, e incluso a actuar en función de lo que la otra persona quería, buscando esa perfección, esa situación ideal que se acercara a sus expectativas. A pesar de que todas las mujeres entrevistadas son personas autónomas en otros aspectos de su vida, que se han desarrollado a nivel personal, social y laboral sin

ninguna dificultad, se aprecia cómo en algún momento de su vida eso no se ha reflejado de igual manera en sus relaciones amorosas. En dos de las mujeres se aprecia de manera especial la pérdida de su “yo”, de su autonomía, y la orientación excesiva a la otra persona, lo que ha derivado en situaciones de control e incluso de violencia por parte de la pareja.

Sin embargo, las experiencias de todas ellas –tanto negativas como positivas- les han llevado a reflexionar, cuestionar y aprender sobre ellas mismas, sobre el amor y, en general, sobre la vida. Se aprecia cómo han modificado algún aspecto sobre cómo entendían el amor, el enamoramiento y la pareja, y han desechado mitos e ideas que el modelo hegemónico de amor, la ideología amorosa imperante, les había hecho interiorizar como normales y deseables: que el enamoramiento es algo irremediable que escapa a nuestro control, que existe una persona en el mundo –sólo una- que es nuestro príncipe azul, nuestra media naranja y que nos traerá la felicidad, que somos o heterosexuales u homosexuales, o que una pareja tiene que cumplir unos requisitos indispensables para poder ser considerada “válida”, como convivir o tener exclusividad sexual.

Estos cuestionamientos han llevado a las mujeres a extraer aprendizajes sobre ellas mismas, sobre sus vidas y sobre el amor. La propia experiencia, la de personas del entorno, la interacción con amistades, el desarrollo de su conciencia feminista e incluso la terapia o la meditación, son recursos que a estas mujeres les han resultado útiles en su proceso de crecimiento personal y que han posibilitado cambios en su manera de entender las relaciones en general y las amorosas en particular.

Pero poner en práctica lo que se deriva de esos cambios de perspectiva y de ideología no es una tarea fácil. Todas las mujeres están inmersas en ese proceso y han logrado cambiar algunas maneras de actuar y de relacionarse, pero se encuentran con no pocas dificultades. El aprendizaje y el cambio de perspectiva no derivan automáticamente en cambio de prácticas, sino que se trata de un proceso que requiere de esfuerzos. Y supone también afrontar retos y superar nuestras contradicciones, que desatan conflictos entre lo que sabemos que queremos evitar y aquello que emocionalmente todavía nos ata a ciertas maneras de actuar.

## BIBLIOGRAFÍA

ALTABLE VICARIO, Charo (1998) *Penélope o las trampas del amor*, Nau Llibres, Valencia

CARO BLANCO, Coral (2008) *Un amor a tu medida. Estereotipos y violencia en las relaciones amorosas*. Revista de Estudios de Juventud, diciembre 08, nº 83.

CORIA, Clara (2001) *El amor no es como nos contaron...ni como lo inventamos*. Paidós, Primera edición. Buenos Aires.

ESTEBAN, Mari Luz (2011) *Crítica del Pensamiento Amoroso*. Barcelona: Edicions Bellaterra.

ESTEBAN, Mari Luz (2008) *El amor romántico dentro y fuera de Occidente: determinismos, paradojas y visiones alternativas*. En: Suárez, L.; Martín, E.; Hernández, R.A. (coords.) *Feminismos en la antropología: nuevas propuestas críticas*. XI Congreso de Antropología (Nº 6). Donostia/San Sebastián: Ankulegi Elkartea, pp. 157-172.

ESTEBAN, Mari Luz (2009) *Identidades de género, feminismo, sexualidad y amor: los cuerpos como agentes*. Política y Sociedad, 2009, Vol. 46 Núm. 1 y 2: 27-41.

ESTEBAN GALARZA, Mari Luz; MEDINA DOMENECH, Rosa, TÁVORA RIVERO, Ana. *¿Por qué analizar el amor? Nuevas posibilidades para el estudio de las desigualdades de género*. Comunicación presentada dentro del Simposio "Cambios culturales y desigualdades de género en el marco local-global actual" dentro del X Congreso de Antropología de la F.A.A.E.E., celebrado en Sevilla los días 19 al 22 de septiembre de 2005.

FALCÓN DÍAZ-AGUADO, Laia (2009) *¿Cómo tengo que ser para que me quieras? La construcción del enamoramiento en los relatos cinematográficos: propuesta de un modelo de alfabetización audiovisual para la prevención de la violencia de género*. Revista de Estudios de Juventud, septiembre 09, nº 86.

FISCHER, Helen (1994) *Anatomía del amor. Historia natural de la monogamia, el adulterio y el divorcio*. Anagrama.

HERRERA GÓMEZ, Coral (2011) *La construcción sociocultural del amor romántico*. Editorial Fundamentos.

JUNG, Carl (2010) *Sobre el amor*. Minima Trotta.

LAGARDE, Marcela (2001) *Claves feministas para la negociación en el amor*. Managua. Puntos de Encuentro.

LANGFORD, Wendy (1999) *Revolutions of the heart*. Routledge.

MILLET, Kate (2010) *Política Sexual*. Ediciones Cátedra.

SANPEDRO, Pilar (2004) *El mito del amor y sus consecuencias en los vínculos de pareja*.  
Página abierta 150.

WACQUANT, Loïc J.D. (1995) *Pugs at Work: Bodily Capital and Bodily Labour Among Professional Boxers*. *Body & Society* 1(1):65-93.

## **ANEXO: Guión de las entrevistas**

### **Presentación**

- Nombre
- Edad
- A qué te dedicas
- Dónde vives
- ¿Con quién vives?
- ¿Cómo te defines?
- ¿Cuáles crees que son los principales rasgos de tí?
- ¿Qué te gusta más de ti?
- ¿Qué te gusta menos de ti?

### **Cambios más relevantes experimentados**

- ¿Cuáles dirías que han sido los cambios más importantes que has tenido en tu vida?
- ¿Cómo los has vivido?
- ¿Cómo han marcado y condicionado tu vida?

### **Relaciones de familia y amistad**

- Háblame de tu familia: ¿cuántos sois? ¿tienes hermanas/os? ¿qué lugar ocupas tu?
- ¿Cómo es la relación con ellas y ellos? ¿Os veis de manera regular?
- ¿En qué momentos de tu vida has sentido a tu familia más cerca? ¿y más lejos?
- ¿Sientes a tus hermanos/as como amigas/os?
- ¿Qué importancia crees que ocupa tu familia en tu vida? Si tuvieras que dar una puntuación de 0 a 10?
- ¿Quiénes dirías que son tus amistades más cercanas?
- ¿Cómo son, qué hacen, qué tipo de vida tienen cada una/o? ¿Dirías que son muy diferentes entre ellas?
- ¿A quién conoces desde hace más tiempo?
- ¿A quién desde hace menos tiempo?
- ¿En qué momentos de tu vida has compartido más tiempo con ellas/os? ¿por qué?
- ¿Y en qué momentos has compartido menos tiempo? ¿por qué?
- ¿De qué hablas con tus amigas? ¿sientes que hay cosas de las que no habláis? ¿cuáles son? ¿por qué?
- ¿Qué espacios compartes con ellas y ellos actualmente?
- ¿Consideras que pasas con ellas el tiempo que te gustaría?
- ¿Y qué compartes con ellas todo lo que te gustaría?

- ¿Qué importancia crees que ocupa la amistad en tu vida? Si tuvieras que dar una puntuación de 0 a 10?
- ¿Qué es lo más importante que te aportan tus amigas y amigos? ¿Qué crees que tu les aportas?
- ¿Cuáles dirías que son las mujeres más importantes de tu vida?
- ¿Y los hombres más importantes de tu vida?
- ¿Tienes igual número de amigas que de amigos?
- ¿Siempre ha sido así o ha habido algún cambio a lo largo de tu vida? Si lo ha habido, ¿a qué crees que se ha debido?
- ¿Sientes que hay diferencia entre lo que compartes con amigas y con amigos: hablas de temas diferentes, no hablas de algún tema con unas o con otros, compartes aficiones distintas,...etc.?

Si hay desproporción notable:

- ¿Por qué crees que hay esa diferencia?
- ¿Te sientes mejor con amigas que con amigos?
- ¿Por qué crees que ocurre eso?
- ¿Has perdido amistades a lo largo de tu vida? ¿por qué razones?
- ¿Cómo se rompió la relación de amistad? ¿cómo recuerdas ese momento? ¿qué sensaciones y emociones te vienen al recordarlo? ¿cómo es tu relación actual con esas personas?

### **Idealizaciones, proyecciones de futuro**

- Cuando eras pequeña, ¿con quién jugabas? ¿a qué jugabas? ¿qué veías en la tele? ¿qué querías ser de mayor? ¿cómo veías a los niños/chicos? ¿tenías relación con ellos? ¿jugabais juntos? ¿qué compartíais?
- ¿Recuerdas una película favorita de tu adolescencia? ¿por qué te gustó tanto?
- ¿Y tus libros o canciones preferidas en esa época? ¿por qué te gustaban? ¿qué recuerdos te evocan?
- Cuando eras pequeña/adolescente, ¿cómo te imaginabas con 20 o con 30 años? ¿cómo visualizabas tu vida: cómo te imaginabas físicamente, en qué te veías trabajando, dónde te veías viviendo, cómo -sola, en pareja, con hijos/as?
- ¿Recuerdas cómo te imaginabas que era tener una relación amorosa/pareja? ¿cambió en algo tu percepción con tu primera relación amorosa?
- ¿En qué coincide y en qué no respecto a lo que piensas ahora? ¿cómo crees que podías haber definido el amor entonces y cómo lo definirías ahora?
- ¿Has hablado alguna vez de esto con amigas/os? ¿Recuerdas alguna situación o conversación concreta sobre cómo os imaginabais que era tener pareja?
- ¿Eres romántica? ¿qué significa ser romántica para ti?
- Si comparas cómo te imaginabas con la edad que tienes ahora y cómo eres en realidad, ¿qué sientes? ¿sientes que has cumplido tus expectativas? ¿sientes

desilusión o frustración? ¿sientes que querías cosas que ahora tienes claro que no quieres?...

- ¿Estás contenta con tu vida? ¿qué te gusta más y qué menos? ¿qué te gustaría tener que no tienes? ¿qué cambiarías?

### **Relaciones amorosas**

- ¿Te has enamorado muchas veces?
- Qué te gusta más de estar enamorada? ¿y qué te gusta menos?
- Háblame de las relaciones que más han marcado tu vida
- ¿Has tenido siempre relaciones heterosexuales?
- ¿Te has sentido atraída alguna vez por una mujer? Si es que sí, ¿qué te ha atraído? ¿cómo has actuado ante esa emoción? Si es que no, ¿por qué crees que no? ¿crees que te podría pasar en algún momento de tu vida?
- ¿Cómo ves las relaciones lesbianas?
- Respecto a tus relaciones ¿En qué momento estabas al empezar cada una: edad, situación? ¿y la otra persona?
- ¿Qué expectativas tenías ante la relación? ¿Qué buscabas? ¿Qué esperabas encontrar en la otra persona? ¿Qué esperabas que te aportara la relación?
- Y la otra persona: ¿qué buscaba? ¿qué esperaba encontrar en ti? ¿qué esperaba de la relación?
- ¿Qué te atrajo de esa persona?
- ¿Qué crees que le atrajo a él de ti?
- ¿Crees que ha habido cambios en ti respecto a qué te seduce de otra persona? ¿y respecto a cómo seduces tú?
- ¿Quién tomó la iniciativa? ¿quién se fijó antes en quién? ¿quién dio los primeros pasos para acercarse a la otra persona? ¿cómo fue ese momento?
- ¿Sientes que ha habido un patrón similar en todas las relaciones en cuanto a quién ha tomado la iniciativa de "conquistar" o ha sido diferente en cada caso? ¿a qué crees que se debe? ¿has notado cambios en ti a ese respecto? ¿cómo los interpretas?
- ¿Qué compartáis: en qué sintonizabais y en qué chocabais?
- ¿Qué es lo que más te gustaba de él? ¿y lo que menos?
- ¿Qué crees que es lo que más le gustaba a él de ti? ¿y lo que menos?
- ¿Qué imagen o situación te viene a la cabeza al recordar cada una de esas relaciones?
- ¿Qué aspectos han pesado más en las diferentes relaciones: la pasión, la confianza, la complicidad...? ¿cómo valoras esto?
- ¿Cómo te has situado tú en cada una de esas relaciones? ¿qué aspectos de tu personalidad has potenciado o replegado con cada una de tus parejas? ¿por qué crees que ha sido así? ¿cómo lo valoras? ¿qué aprendizajes has sacado de esto?
- ¿Te has sentido querida en todas tus relaciones?

- ¿Todas las relaciones las valoras como positivas? ¿Podrías diferenciar una o alguna como la más satisfactoria? ¿y la menos satisfactoria? ¿por qué?
- ¿Qué crees te ha aportado cada una de ellas?
- ¿Hay algo que valores como negativo en alguna de ellas? ¿qué? ¿por qué? ¿en su momento también lo veías así?
- ¿Cómo era tu relación con tus amigas/os en los momentos de cada una de las relaciones?
- ¿Cómo era la relación de tu pareja con tus amigas/os? ¿Por qué crees que se llevaban bien o mal?
- ¿Cuál era la "rutina" con cada una de tus parejas: actividades, relación con amigas/os, relación con familia...?
- ¿Qué originaba discusiones o distanciamiento entre vosotros?
- ¿Tuvisteis crisis durante la relación? ¿por qué? ¿cómo las gestionasteis?
- ¿Qué sensación o recuerdo te queda de cada una de esas personas?
- ¿Cómo es tu relación actual con las personas que han sido tu pareja? ¿te gustaría que fuera de otra manera? ¿por qué?
- ¿Cuál sería para ti la relación ideal?

### **Sexualidad**

- ¿Qué tipo de educación sexual has recibido de niña/adolescente? ¿cómo crees que ha influido eso en tu vida?
- ¿Qué importancia tiene el sexo en tu vida? ¿siempre ha sido así? ¿por qué?
- ¿Sientes que el sexo haya tenido un peso diferente en las distintas relaciones que has tenido? ¿por qué crees que ha sido? ¿cómo lo interpretas?
- ¿Has sentido alguna vez el sexo como espacio de desigualdad? ¿te has sentido condicionada por ser mujer y, por tanto, tener que actuar de una manera concreta?
- ¿Sientes que ha cambiado tu visión sobre el sexo y tu manera de vivirlo con los años? ¿en qué? ¿a qué crees que se debe?

### **Autonomía**

- ¿Qué aficiones tienes? ¿qué te gusta hacer: viajar, leer, ir al monte, hacer deporte...?
- ¿Has compartido esas aficiones con todas tus parejas? ¿qué has compartido y qué no?
- Cuando tu pareja no compartía alguna afición, ¿qué has hecho? ¿las has mantenido con otras personas o sola? ¿Por qué?
- ¿Has incorporado aficiones nuevas a raíz de tenerlas tu pareja? ¿una vez roto, las has mantenido? ¿Por qué?



- Si tuvieras que hacer un gráfico con la proporción de tiempo que pasas a la semana con tu pareja respecto al resto de personas (amigas/os, familia, compañeras/os de trabajo), ¿qué dirías?
- ¿Pasas tiempo sola? ¿haces cosas sola? ¿por qué?
- ¿Has sentido alguna vez en tus relaciones de pareja que tenáis una visión diferente sobre el tiempo que cada uno/a quería pasar con la otra persona, las actividades que considerabais tenáis que compartir...etc.? ¿Has demandado alguna vez a tu pareja que te dedicara más tiempo? ¿y lo contrario? ¿y él, te ha demandado a ti alguna de las dos cosas? ¿Esto ha sido motivo de discrepancia? ¿Cómo lo habéis negociado?
- ¿Has sentido alguna vez que tu pareja te condicionaba de alguna manera? Por ejemplo, ¿has sentido que hacías cosas que no querías hacer porque para él eran importantes? ¿qué cosas? ¿cómo te sentías al hacerlo? ¿se lo hacías saber a él? O la situación contraria, ¿te has visto condicionada a no hacer cosas que querías hacer: estar con cierta gente, realizar ciertas actividades? ¿qué cosas has dejado de hacer? ¿cómo te has sentido? ¿se lo has hecho ver a la otra persona? ¿cuál ha sido su reacción? ¿llegabais a alguna negociación o siempre cedía la misma persona?

### **Conflictos/crisis**

- ¿Cuáles son los principales conflictos que has tenido en tu vida con otras personas?
- ¿Cómo los has vivido? ¿qué emociones te han provocado?¿cómo te has sentido?
- ¿Cómo los has gestionado?
- ¿Los has cerrado?
- ¿De qué manera te han marcado?
- Crisis en relaciones amorosas: ¿cuáles recuerdas de manera especial?

### **Separaciones**

- Cuéntame cómo ha sido cada una? (o las que más te han marcado): qué razones las provocaron, cuál fue el detonante, cómo fue la ruptura en sí (dialogando, discutiendo...)
- ¿Cómo las has vivido? ¿Cuáles son los sentimientos principales que recuerdas de esos momentos?
- ¿Qué sensaciones se han repetido en las diferentes separaciones y cuáles no? ¿has sentido cosas muy diferentes en cada una de ellas?
- ¿Cuáles son las escenas o recuerdos que te vienen a la cabeza de cada una de las separaciones?
- ¿A quién has acudido en cada una de ellas: a amigas, familia, personas cercanas pero no amigas, a nadie?
- ¿Has hablado de la relación y de la ruptura abiertamente con estas personas o siempre has guardado parte de la información? ¿te has sentido bien hablando de ello?¿has sentido que lo que te devolvían estas personas te orientaba? ¿has preferido que no te devolvieran nada?

- ¿Qué hiciste en cada momento para superarlas? ¿Qué recuerdas que te hacía sentir bien y qué mal?
- ¿Qué cambios se produjeron en tu vida después de cada separación: en cuanto a hábitos, a gente con la que estabas, a actividades que realizabas...?
- ¿Recuerdas momentos concretos en los que sentiste que estabas recuperada "emocionalmente"? ¿cuáles fueron? ¿qué crees que te ayudó a recuperarte en cada momento?
- ¿Podrías identificar un aprendizaje que hayas extraído de cada una de las relaciones?

### **Feminismo**

- ¿Qué es para ti ser mujer? ¿qué importancia tiene para ti ser mujer?
- ¿Cómo influye en tu vida ser una mujer: en tu casa, en el trabajo, en la calle, en las relaciones...?
- ¿Te identificas como feminista? ¿o te sientes cercana al feminismo? Si la respuesta es sí: ¿qué es para ti ser feminista?
- ¿Participas en espacios feministas? ¿desde cuándo?
- ¿Tienes amigas feministas? ¿desde cuándo?
- ¿Tienes conversaciones/discusiones sobre temas relacionados con la igualdad, la situación de las mujeres o el feminismo?
- ¿Sientes que esos espacios y esas conversaciones tienen que ver directamente con tu vida, con lo que a ti te pasa?
- ¿Recuerdas alguna frase, alguna charla, alguna conversación... concreta que te haya hecho ver algo desde otra perspectiva, que te haya abierto la mirada? ¿cuál?
- ¿Cómo crees que esos espacios, esas amigas, esas conversaciones han influido en tí, en tu manera de ver la vida y en la manera en que vives tu vida? ¿Crees que esa influencia se extiende a cómo entiendes el amor? ¿y a cómo lo vives?