



Mujer sin
RECETA

sin contraindicaciones para hombres

Fabrina Acosta

Mujer sin
RECETA
sin contraindicaciones para hombres

Fabrina Acosta

pagina editorial

esos datos los llenan ustedes

diseño de portada y diagramación
Rosa Bracho

DEDICATORIA

*A Dios poderoso y único,
A todas las mágicas mujeres que transitan por mi vida porque son
la absoluta razón de este libro, desde mi abuela Rita Contreras de
100 años hasta las que pronto nacerán.*

*A todos los amados hombres que han aceptado ser aliados
de las mujeres y sin miedo alguno comparten
(desde las diferencias) múltiples espacios.*

*A las mentes creativas que entienden esta nueva cultura de la
mujer viva y real, aquella que respira, cambia, habla, piensa y
también modifica recetas.*

*A mis seres queridos que han partido tempranamente con
la muerte porque su ausencia los torna siempre presentes.*

*A las crisis que visitaron mi vida durante la construcción de este
libro porque debieron huir espantadas de tanta esperanza ubicada
en mi alma por el enamoramiento que Dios posó en mí, hacia esta
vida que se traduce en milagro diario.*

NOTA DE AUTORA

Cuando se escribe se desviste el alma, se generan gustos o disgustos, ese es el hermoso riesgo que asume la mujer sin receta después de un tiempo de construcción responsable de estas letras aliadas de la libertad de ser interpretadas desde donde se le ocurra a quien las lea.

Transitan por las rutas planetarias de la mujer sin receta, todas las mujeres y hombres que así lo deseen sin límites culturales, religiosos o sociales, porque este sendero es circular y amplio así como el viento que transcurre en el silencio, el tiempo y cualquier escenario haciéndose invisible pero fundamental.

TU que lees este libro eres el viento, porque sin ti solo ocuparía la entidad de letras muertas, es solo en sinergia con tu SER que el universo escrito de la Mujer sin Receta, logra existir entre acuerdos y desacuerdos pero felizmente Vivo.

Les invito a tomar el lugar que prefieran en este universo no es necesario el cinturón de seguridad u otra regla limitante, solo es importante abrir la imaginación y tomar de la mano la libertad.

Ha sido largo el viaje, pero al fin llegué.

Bienvenidas y Bienvenidos!.

*"Las ostras se abren por completo cuando hay Luna llena;
y cuando los cangrejos ven una ostra abierta,
tiran dentro de ella una piedrita o un trozo de alga,
afin de que la ostra pueda volver a cerrarse y el cangrejo
pueda devorarla.*

*Éste es también el destino de quien abre demasiado la boca,
con lo cual se pone a merced del que lo escucha."*

Leonardo da Vinci

*"Respecto de las mujeres, cuando buscan trabajo, además de
calificación se le pide presencia y no basta con que sean amables y
generosas, sino que deben además ser graciosas, simpáticas y
coquetas, pero no mucho.*

*Se les exige estar presentables y cuando juzgan que se ha pasado
un milímetro, se les critica por presuntuosas.*

Se les elogia por ser madres y se les excluye por tener hijos.

*De la mujer ... se sospecha cuando es joven porque desestabiliza a la
manada y se le rechaza cuando los años pasan porque ha
perdido competitividad.*

Esexcomulgada por fea y también cuando es bella.

*En el primer caso se dice que es repulsiva,
en el segundo provocadora.*

Cuando no es lo uno ni lo otro la tildan de mediocre"

Camila Vallejo Dowling.

Discurso de asunción a la Presidencia Federación de Estudiantes de Chile.

PROLOGO

Pensar a la Mujer desde su propia perspectiva

La propuesta es pensar a la mujer desde su propia perspectiva, desde las particulares características que la diferencian, desde sus sueños basados en el género, desde las palabras que la identifican.

No podría ser de otra forma. La diferenciación de los géneros y la identidad de los mismos parten de la construcción socio-cultural que -en muchas oportunidades- acepta a la realidad como verdad revelada y se consolida en cada acción consuetudinaria. 'Mujer sin receta', texto de la psicóloga Fabrina Acosta Contreras, es una invitación a reflexionar sobre las diferencias de género y de cómo se entrelazan el uso del lenguaje en la cotidianidad y la realidad que debemos transformar.

La igualdad entre los géneros no es sólo cuestión de lenguaje, pero el uso de éste es clave en el deber ser de una sociedad que se ajuste a los parámetros internacionales reconocidos por las organizaciones de derechos humanos. Hombres y mujeres enfrentan los retos de deconstruir todo entorno excluyente y construir uno en que se acepten y reconozcan las diferencias. Hombres y mujeres avanzando por y para un mismo fin. No se trata de edificar falsas barreras que nos alejen, sino de fortalecer las diferencias individuales. Niñas y niños, mujeres y hombres... Reconociéndose en sus capacidades y limitaciones, y respetándose en sus diferencias. ¿Para qué? ¿Por qué? Para que, con dignificación del ser humano, haya un verdadero y efectivo disfrute de los derechos inalienables. De otra forma sería imposible pensar en

una justicia social que promueva, con igualdad de oportunidades para los dos géneros, el desarrollo sostenible, el fomento de la democracia y la convivencia pacífica.

Es decir, es indispensable erradicar las acciones excluyentes, las discriminaciones y las violencias contra las mujeres por razones de género y superar los tabúes, prejuicios y paradigmas que hasta nuestros días han marcado las relaciones entre hombres y mujeres.

La autora expone la situación:

“La mujer y el hombre están en sistemas en movimiento donde no hay quietud, cada género vive cambios, aunque la cultura y sus dogmas les recuerden las recetas, definiendo qué cosas puede hacer el hombre y cuáles otras las mujeres”.

Al respecto, en cierta oportunidad, durante uno de los seminarios que dicto sobre comunicación no sexista y lenguaje incluyente, pregunté al auditorio qué profesiones consideraban típicas de hombres y de mujeres. “La mujeres son enfermeras, cocineras, azafatas... Los hombres son ingenieros, pilotos, albañiles...” Luego de escuchar las diversas repuestas, pregunté: *¿Eso es cierto? ¿Acaso no hay hombres que ejerzan como enfermeros, que estén a cargo de las cocinas, que sean auxiliares de vuelo? ¿No hay mujeres que piloteen aviones o que diseñen y construyan como ingenieras carreteras o edificios?*

Se trata de oficios o profesiones que en el pasado, por razones de discriminación, estaban ‘destinadas’ a un determinado sexo. Hombres y mujeres tienen la opción de ejercer las mismas profesiones y oficios. Por supuesto, existen leves giros idiomáticos, en algunas aerolíneas laboran hombres y mujeres que ejercen el mismo oficio en cabina, pero a la mujer se le denomina azafata y al hombre auxiliar de vuelo. Hacen lo mismo, con cargos diferentes.

Incluso, la Real Academia de la Lengua incurre en promover el lenguaje sexista. Por ejemplo, cuando define la palabra

de origen francés chef, dice que es el “Jefe de cocina, en especial de un restaurante”. De acuerdo con esa definición ¿Quiere eso decir que no puede haber una chef que sea jefa de cocina? No. Por supuesto que hay y habrá insuperables mujeres que ejercen como chefs.

Pero, afortunadamente, la misma Academia no aplica ese método de definición en todos los casos: la persona “que cocina” o “que tiene por oficio guisar y aderezar los alimentos” puede ser “cocinero o cocinera”, dependiendo el sexo.

A pesar de los avances en el reconocimiento de las diferencias, la situación en Colombia aún no es la deseable, como lo expone Fabrina:

“No pretendo dibujar oscuramente el panorama, sólo que cada día -a pesar de los avances científicos, de mayores espacios de mujeres en el poder y todo el presunto desarrollo que trae la modernidad (que no por casualidad es denominada la era del conocimiento)-, no hemos logrado desligarnos de una herencia tradicionalmente machista, excluyente, ¿Dónde está, entonces, el logro de los cambios de la modernidad? Entre más avances técnicos asoman también involuciones humanas demostradas en estadísticas de muertes por violencia conyugal, abusos sexuales, exclusiones de género entre otras manifestaciones que no dejan de generar asombro negativo”.

Precisamente, con el propósito de sancionar severamente a quienes vulneren con violencia a la mujer por razón de su género, la bancada femenina en el Congreso de la República radicó un proyecto de ley que busca eliminar, entre otros asuntos, la necesidad de querrela en el delito de la violencia intrafamiliar y la posibilidad de la conciliación durante los trámites en las instancias judiciales. El proyecto propone, además, que los procesos de violencia contra mujeres se inicien de oficio.

A mi juicio, creo que más que anunciar castigos, hay que educar, educar en justicia, en equidad de género, educar en formación de mejores seres humanos, en inclusión. Sólo castigando no se logrará la transformación social que reconozca la igualdad de oportunidades para hombres y para mujeres.

Por ello, la necesidad de reflexionar sobre este tema es vital para promover el cambio cultural que propenda por la equidad entre hombres y mujeres, con reconocimiento de sus aportes al desarrollo colectivo.

De acuerdo con el manual de entrenamiento ‘Transversalidad de Género en el desarrollo’, editado por la Consejería Presidencial para la Equidad de la Mujer, la perspectiva de Género (así, con mayúscula) es “un enfoque de desarrollo que considera lo femenino y lo masculino como fuerzas imprescindibles para la construcción de la sociedad, en función de un alto nivel de desarrollo y bienestar” y aplica “el análisis de género para identificar intereses y necesidades de mujeres y hombres, de modo que sean tenidos en cuenta en la formulación de políticas, programas y proyectos”.

El cambio de mentalidad colectiva depende de la actitud individual de que quienes conforman una colectividad. Es cuestión de comprometerse con lo que creemos justo y válido, respetando las diferencias y la dignidad de los seres humanos.

Por supuesto que hay diferencias entre hombres y mujeres, y entre las mujeres mismas. Fabrina presenta ejemplos, a partir de las caricaturas, de mujeres con pensamiento propio, como Mafalda; fuertes, como la Mujer Maravilla, o simples y manipuladoras, como Olivia, la eterna novia de Popeye. Son diferentes... Unas empoderadas y conocedoras de su real capacidad, y otras dejando su vida al albur de las contingencias. Pero, en una sociedad con equidad y justicia social, las opciones para ejercer sus derechos deberían ser las mismas para Mafalda, para Olivia y para la Mujer Maravilla. Porque... como dice Fabrina:

“La mujer sin receta no tiene un estilo definido, por eso es sin receta. Esa mujer que lucha por des-recetarse es amplia, dinámica y espontánea; cada mujer que decide cambiar lo hace con un estilo particular...”

“La mujer sin receta, no es más que aquella que aun reconociendo las recetas a las cuales pertenece tiene la valentía de excederse en sabor, emplear otros colorantes e inventar unas que a pesar de no

parecer tan cotidianas logran insertarse sutilmente sin renunciar a su intención de cambios oxigenantes”.

“La mujer sin receta es esa que se permite respirar, estirarse, cambiar y ver el cielo de un color distinto al azul y al blanco, cree en el amor sin síntomas de matrimonio y eternidad, percibe la concepción como algo que se da por anhelo y no por el negocio de tener compañía en la vejez, sabe que tiene hijos y no eternos sometidos; y lo mejor es aquella que a pesar de ser distinta sigue siendo muy mujer y pertenece al planeta femenino que resiste y es capaz de cohabitar con lo masculino”.

Me alegra que Fabrina, psicóloga y magister en Gestión de las Organizaciones, haya abordado con lenguaje sencillo y directo un tema que, en ocasiones, es eludido por hombres y mujeres... Como si al no mencionarlo, dejara de existir... La diferencia de géneros está aquí... Ante hombre y mujeres, esperando ser resuelta con inteligencia, con aportes de ambos géneros.

Es libro no sólo espera ser leído. Espera ser el abre bocas de una reflexión colectiva que nos facilite la senda hacia un mejor entendimiento.

Por último, comparto con lectores y lectoras un párrafo que me conmovió con su fuerza emocional, en el que la autora rinde homenaje a la mujer abuela...

“Mi abuela podrá representar a muchas mujeres pues no es difícil identificarse con ella. Tiene un carácter de guerrera, fuerte para lo adverso, sutil para lo hermoso. Su ejemplo ha causado reverdecimiento a mi existencia, ella camina por los senderos más amplios de mujeres sin receta y se apega a la dulzura de sus 100 octubres jugando a ser eterna niña con la inocencia (adulta) de su vejez”.

Todo es posible... Si usted le desea y trabaja para lograrlo.

Carmen Peña Visbal

**La Mujer Artista
Hablando de la
Mujer sin Receta** La infancia transcurrió mientras jugábamos, niños y niñas en un pueblo de arena. Me desperté una mañana y todo se había encogido, los gigantes que reían y hablaban a lo lejos, las hojas de los árboles, el viento, las olas. Como figuras de barro nos fuimos separando en hombres y mujeres que ya no eran iguales.

La mujer artista había despertado conmigo esa mañana y frente a nosotras un ejército de orden y buenas costumbres de mi pueblo nos vigilaban desde el conjunto de pequeñas ventanas que estaban siempre encendidas, siempre a cualquier hora.

Mi vida adulta comenzó de espaldas, lo primero que vi fue lo que no estaba: la libertad de los hombres para elegir un camino, el sonido de lo desconocido.

Bailar es arrastrar los pies y pegarse, celebrar es beber sentados en ronda, vestirse es embutirse, peinarse es estirarse, ser mujer era un acto doloroso que consistía en sufrir innumerables tormentos para estar atractivas luego (la palabra luego siempre me pareció lejana).

Tuve que alejarme con la mujer artista, llevarla lejos, a otro continente, no había espacio para ella en nuestro vasto pueblo y no lo había porque el espacio era del miedo.

Desde este exilio moral recibo con gran alegría la noticia de la publicación de “Mujer sin Receta” un libro oportuno y necesario, fruto del trabajo y las reflexiones de Fabrina Acosta Contreras, amiga y compañera de fatigas.

Mujer sin Receta viene a proponer un nuevo modelo de mujer; pero también detecta los peligros que enfrenta la mujer contemporánea cuando asume nuevas recetas que vienen bajo el título de “modernidad”. Fabrina ha comprendido en profundidad que el modelo actual y la receta con la que han intentado diseñar nuestra vida en los últimos años, ya no funciona, porque en una sociedad en la que más del

60% de la población somos mujeres, el progreso solo puede llegar cuando como mujeres asumamos el protagonismo que hoy nos confiere la historia.

Deseo que este libro abra en nuestra sociedad un espacio para la reflexión, el futuro que soñamos sólo será posible cuando asumamos la responsabilidad que entraña vivir en el presente. Una mujer sin recetas ha nacido hoy para descubrirnos ese otro mundo que nos espera.

Karina Garantivá

Madrid, Noviembre 2011

Ingredientes Históricos de Mujeres con Receta

Es intencional iniciar este libro con algunos ingredientes sociales que han atravesado la historia y han generado miles de anclajes en las mujeres, esto se hace para contribuir a las campañas de des-recetar las mentes que han renunciado a creer que hay miles de posibilidades para vivir y no solo la impuesta. En forma de protesta, advertencia o despertar, no sé cuál, sea la interpretada por quien lea estas letras; acá dispongo algunos de los ingredientes que merecen transformación, como las recetas de cocina que mientras más se renueven mejor saben.

Estos son ingredientes y frases para no aplicar, hay otras formas de vivir y ser mujer. Siempre es buen tiempo para des-recetarse.

Ingredientes de mujeres con receta para olvidar:

Condicionamiento, exclusión, sumisión, machismo, labilidad emocional, inseguridad, dependencia, maltrato, silencio, miedo, sometimiento, manipulación.

Frases de una receta inadecuada:

"Aprenda a cocinar mire que eso lo necesita para cuando tenga su hogar, tiene que ser una mujer completa".

"Usted debe hacer lo que a su marido le guste para que él no se busque a otra, recuerde que lo que usted no le da otra sí".

"Los hijos son la compañía hay que tener hijos, sino se queda para vestir santos".

"Todos los hombres son iguales, infieles por naturaleza pero aunque tengan muchas mujeres la esposa es la esposa".

"La mujer que sabe cocinar es la que amaña al marido, porque el hombre cae por la boca".

"El hombre propone la mujer dispone".

"Los hombres no barren, ni lavan platos eso es para las mujeres".

"Mujer que no cocina no tiene hogar".

"Detrás de un buen hombre, siempre hay una buena mujer".

"Dios creó al hombre primero y luego creó a su ayudante".

"Que significa para el hombre la limpieza en su hogar, levantar los pies para que su mujer pase la escoba".

"A la mujer Dios le dio cabeza para los adornos, hágale caso a su marido hija!!"

"El hombre es el que manda en el hogar".

"Prefiero una hija puta a un hijo marica".

"Movimientos de una mujer domesticada: de la sala a la cocina, de la cocina a la mesa y de la mesa a la cama".

"Una mujer con éxito es quien se consigue un marido que le pueda dar todo lo que necesita".

"La mujer sabia edifica su casa y su hogar, por eso tiene

que respetar al marido”.

“La mujer tiene que ser una dama en la calle, una señora en la casa y una atrevida en la cama”.

No es casualidad que el común de las frases tengan referencia con la cocina o las tareas domésticas, se encuentra que hay recetas limitantes para el rol femenino que en esta realidad actual piden a gritos ser transformadas para coexistir con lo masculino, de una manera diferencial pero armónica y sobretodo que la mujer exista como ser libre y capaz de todo, en especial de tomar los ingredientes que se le antojen para variar las recetas e inventar nuevas.

A la Mujer sin Receta:

*Indicaciones, componentes y procedimientos, definen una “receta”. Conspicua palabra en el domino terapéutico, incluso en el culinario, pero de dudosa reputación dentro de la psicología cotidiana. Prescripción que se anuncia abreviadamente con un **recípe**, y que deja al sujeto prescripto con análogo sentimiento.*

Cuán hermosas son las perras, las que andan con semblante de cerdas, las que se portan bien ratas. No hay ser más atractivo en el mundo, aún cuando con resquebrajo notros lo admitamos, que una cínica. Cirenaica de pensamiento satírico y de obrar pagano, que sabe hacer de su vida mundana una estética existencial.

Mujer helenística, anárquica, que ha comprendido que toda revolución inicia naturalmente por el propio cuerpo, que todo cambio de paradigma empieza en su ser. Digna de sincera admiración por haber elegido desmantelar los mitos morales y políticos a partir de los cuales hegemónicamente se le prescribe ¡y por no morir en el intento! Por saber sacar provecho a tan escandalosa e impúdica actitud. Una mujer que no teme pagar las consecuencias individuales y públicas que conlleva sostener sus propias máximas éticas. Ella al contrario de ser inmoral, ha transvalorado sus ideales y se ha puesto a sí misma como rasero de medida, sin perder con ello sus coordenadas gnósticas.

Este libro ha sido escrito por una auténtica subversiva de las ortodoxias que ha venido usando como arma letal su refexión sobre la relación intrínseca que encuentra diariamente entre las vicisitudes de su existencia y las cuestiones femeninas universales. Una mujer que se presenta como desnuda en sus redacciones y que, a la vez, se le lee entretejida en sus pensamientos.

Sin más astucias erísticas de por medio, contemplo a la “Mujer sin recetas” en el barril de Diógenes Laercio que se ha sabido construir a través de las palabras.

Frank Rico
Buenos Aires, 2012

Cultura y Sexualidad Habitantes del Universo Femenino

*La mujer no se define, no se limita, no se instala en una línea finita,
La mujer es un universo sensible al tiempo, al espacio, a la historia y al presente,
Por eso cambia y avanza en diversas áreas,
Porque es un SER vivo y no un modelo inmune a los efectos del entorno.*
Facosta

Decidí traer el tema de la cultura y la sexualidad porque son escenarios donde se condicionan sutil o aparatosamente diversos comportamientos. La posibilidad que se presenta es aprender y desaprender, porque desde esa postura se pueden modificar algunos paradigmas. Tomo como ejemplo a la mujer adolescente que busca defender sus ideas pero en algunos casos, al paso del tiempo cuando llega el período de la adultez plantea la comodidad de existir adaptada a los criterios culturales sin protesta alguna, es cuando digo que una rebelde mujer de 15 años cambia, para ser una de 30 coaccionada por los modelos sociales.

Lo anterior no es una posición radical, pues se considera que desde la visión de cultura objetivada de la mujer sin receta los esquemas se pueden transformar, por lo cual, las concepciones femeninas que con anterioridad estaban basadas exclusivamente en la estética y la reproducción, cambian a reconstrucciones de exigencia de garantía de derechos y comienza la mujer a percibirse como un sujeto que coexiste con los otros y no como un objeto; esto implica por ejemplo, que la mujer no se instrumentalice adhiriendo su existencia a un hombre exclusivamente proveedor que toma el dominio absoluto o que desarrolla conductas que lesionan su integridad.

Bajo esta posibilidad de las dinámicas cambiantes, la cultura de lo femenino en la actualidad debe concebir la sexualidad como una condición humana y por ende puede ser vista como algo necesario, legítimo y natural de todos los seres humanos; de este modo, a la mujer no se le debe disminuir bajo ninguna premisa a un ente reproductivo, ella también

siente placer, es activa y puede liderar en reciprocidad con su pareja el espacio sexual.

Me atrevo a afirmar que el sistema de mayor influencia en las personas es la cultura, el papel de las mujeres en muchas culturas es de sometimiento, silencio y nula participación, para el caso de Colombia generalmente se concibe a la mujer desde esquemas machistas. Por ejemplo, en una cultura ampliamente representativa como la Wayúu en el Departamento de la Guajira, se presenta la fusión entre el machismo y el rol matrilineal, desde el cual, la mujer desarrolla liderazgos pero también debe cumplir algunas exigencias que provienen del machismo y que en ocasiones generan escenarios de opresión; refiero esto sin desconocer el poder que la mujer Wayúu ejerce en su entorno por su rol matrilineal.

Considero pertinente mencionar algunos aspectos relevantes de la mujer Wayúu que aportan a la reflexión planteada desde la mujer sin receta; los cuales, son descritos por autores como Alessandro Mancuso¹ quien refiere:

“Que entre los pueblos indígenas de las tierras bajas suramericanas, los Wayúu ocupan una posición “excéntrica”, no sólo geográficamente (la península de La Guajira), sino también desde el punto de vista de su modelo de organización social. Los principales factores de esta excentricidad pueden ser identificados en: la práctica del “precio de la novia”, en lugar del usual “matrimonio por servicios;...El comercio es considerado sobre todo una actividad femenina, no sólo porque los hombres por lo general se encuentran ocupados en otras actividades, sino también porque las mujeres tienen la reputación de ser más cuidadosas y “responsables” en el manejo del dinero. Además, es importante destacar que las mujeres no se limitan a comerciar los “productos” del trabajo de los hombres. Al contrario, hay bienes, como el tejido de hamacas y mochilas, que no sólo son vendidos por las mujeres, sino que también son producidos exclusivamente por éstas”.

Por su parte, Román y Luis Delgado² refieren que:

“La mujer se desenvuelve dentro de la sociedad Wayuu como la repre-

1 Mancuso, A. (2007): Relaciones de género entre los Wayúu: estado de la investigación y nuevos campos de análisis. Disponible en: jiejuuwayuu.blogspot.com

2 Delgado, R & Delgado, L: una sociedad regida por la sabiduría femenina: mujer, madre del linaje wayúu- Disponible en: jiejuuwayuu.blogspot.com

sentante de la perpetuidad cultural. Como madres, son las dueñas se un vínculo espiritual que transmiten a sus descendientes en un legado de por vida. En el pueblo Wayuu la mujer tiene una gran importancia no sólo desde la procreación, sino como la matriz de la cultura y la portadora de la carga moral. Ella lleva consigo el elemento más importante: ser la responsable de heredar a sus descendientes su clan y perpetuar el linaje de su familia. Esto implica un compromiso moral y espiritual con la familia, que por ley natural y norma social ninguna mujer Wayuu puede negar u obviar, porque es algo innato en ella como madre. Por ello juega un papel de gran trascendencia dentro del clan familiar, forjándose una sociedad matrilineal.

La mujer es la encargada de perpetuar la cultura, como fiel conocedora de la estructura de su núcleo, conoce las historias, la genealogía, las costumbres y transmite los saberes ancestrales a sus hijos. Orientadora y responsable de la formación integral para las nuevas generaciones.

Antonia Durán, del clan Sapuana, es madre Wayúu y considera que las virtudes de la mujer deben ser características fundamentales para representar a la familia. “El papel de la mujer es protagónico, es por ello que debe ser una mujer líder, que esté consciente de la responsabilidad que tiene dentro de la cultura. La mujer Wayuu no teme salir adelante, es emprendedora pero a la vez ecuánime”.

En este sentido, es preciso mencionar que la cultura moldea las conductas para bien o para mal, impacta a todos los que en ella habitan y los seres humanos somos parte de ella, es así como de la cultura se desprenden y se desarrollan las aprobaciones a determinadas conductas; frente a esto puede resultar una mujer recetada u otra capaz de manifestar desacuerdos.

Actualmente se perciben modificaciones en la cultura de lo femenino, algunos afirman que se han perdido elementos de la identidad cultural de la mujer, considero que dicha identidad se transforma al recibir los cambios que se presentan en la realidad pero jamás se pierde; porque la cultura no es algo que se borra completamente ella ingresa para siempre a la vida de los pueblos y de los sujetos que los integran. Aunque existe una tendencia a la inclusión femenina en los diferentes sistemas sociales, esto aisladamente no representa una inclusión real de la mujer; y uno de los elementos para lograr procesos de equidad, es que se entienda que la mujer tiene gran importancia no solo desde la procreación y

el hogar, sino desde diversos roles donde puede ser creativa y desarrollar liderazgos.

Las representaciones culturales son las que definen las conductas individuales y colectivas de una sociedad, por esta razón, al hablar de la cultura de lo femenino se deben tener en cuenta, elementos culturales que definen aspectos morales, éticos, de aprobación o desaprobación; respecto a esto surgen varios interrogantes, de los cuales, expongo los siguientes como ejemplo: ¿Qué sucede si una mujer decide no tener hijos o no asume vida en pareja? ¿Porque insisten los modelos sociales en que las mujeres aprendan a cocinar y hacer los oficios domésticos?.

Los cambios en la cultura generan caos y desequilibrios pues se impacta la costumbre de someter las conductas a las aprobadas por los modelos establecidos y para ese suceso no siempre está preparado el imaginario colectivo de las comunidades, por esta razón, los temas como la equidad de género o el feminismo padecen y deben enfrentar algunas resistencias sociales.

La cultura de la inclusión femenina en la contemporaneidad no está sucediendo por razones esporádicas o casuales, esto resulta de una lucha histórica de las mujeres dentro de las diversas culturas; se han gestado procesos para lograr espacios de participación activa en la sociedad independientemente de los fenómenos propios de cada cultura, el mundo ha recibido período tras período la necesidad de apertura para el género femenino.

En Colombia, específicamente por los arquetipos culturales del machismo, han tardado en llegar de manera contundente los efectos tanto analíticos como prácticos de las luchas femeninas; aunque no desconozco algunos resultados en el plano investigativo y académico, lo cual, facilita la inclusión de las mujeres en diversos procesos sociales, económicos, académicos, culturales o políticos, considero que aún falta camino por recorrer en el posicionamiento de la cultura de

lo femenino y la equidad de género en nuestro país. Argumento esto en los informes y noticias que reportan las altas cifras de casos de violencia o maltrato hacia la mujer, no solo hacia aquella de posición socioeconómica de pobreza, sino también hacia las que pretenden espacios de poder político o gerencial y deben enfrentar algunas retaliaciones que el machismo ejerce.

De este modo, cuando se hace referencia a la cultura de lo femenino se incluye la necesidad de ubicar a las mujeres no solo en la moda del discurso de equidad sino en una praxis cultural que permita observar cambios en los diferentes roles que la mujer asuma, sea como: Indígena, Arijuna, campesina, gerente, madre, soltera, casada, viuda, joven, adulta mayor, política, artista, religiosa o ciudadana, entre otros.

Se pueden observar dos tendencias en los resultados de la transformación femenina, por una parte está la mujer domesticada, sometida y anulada, aquella que toma decisiones sin entender sus consecuencias o como resultado de la exigencia de otros; y por otra estamos las mujeres sin receta, que aniquilamos los roles sumisos y nos disponemos a frenar con la historia de sometimiento, lo cual, se puede interpretar como una lucha por evitar la sumisión absoluta, al reconocer que estamos dotadas, de un sublime lenguaje creativo y por lo tanto, no nos resignamos a roles limitados como la maternidad exclusiva impuesta por la cultura; así como tampoco asumimos la vida matrimonial desde un criterio ortodoxo del machismo anulador de la mujer.

La mujer no solo es madre o reproductora, sino que es un ser que merece y pide espacios distintos a los domésticos o aquellos sometidos a la presencia de un marido como individuo que otorga sentido a su existencia, ella puede tener su esencia desde roles distintos a los tradicionales y esos nuevos roles también la pueden hacer feliz y mantenerla en escenarios de feminidad.

La cultura de lo femenino se trata entonces del propósito de las mujeres en cambiar las formas de vivir y de relacionarse con los hombres, se concibe su participación activa en los diferentes sistemas, es decir, se abre la posibilidad de cambiar los prejuicios y hacer una transformación de lo que ha venido marcando la verticalidad de la cultura masculina.

No se pretende generar una contraparte o friccionar con lo masculino, sino hacer participativa la palabra, los actos femeninos y sobretodo el pensamiento en conjunto que la mujer posee, aquel capaz de coexistir con los hombres desde una cultura de respeto por las diferencias sin acudir a supremacías desfavorables para las relaciones humanas.

Esto implica que las mujeres protagonicen y no solo estén esporádicamente en sus propios procesos, pues los derechos para las mujeres muchas veces llegan a ser ajenos a ella; sin embargo en la actualidad se cuenta con los procesos de visibilidad o acentuación de las mujeres; poniendo en evidencia que ya no deben ser tratadas como cosas-objetos sino como seres *humanos-sujetos* capaces de pensar y actuar de forma libre o autónoma.

La mujer se ha pensado como objeto impactado por ideologías masculinas, actualmente la humanidad se encuentra en un intento por erradicar extremos machistas, dado que en esta época de modernidad y revolución del conocimiento son inadmisibles actos desdibujados de la evolución humana; pues no es coherente con la tendencia mundial al desarrollo y a los avances científicos que lo esencial de la sociedad que somos los seres humanos, quedemos instalados en estados primarios de violencia entre géneros y de exclusión femenina; los argumentos de empoderamiento vertical excluyente, están cada vez más cercanos a la extinción en un mundo que se esfuerza por conseguir las relaciones circulares donde se aceptan las diferencias pero jamás la abrupta presencia de actos violentos.

Esta cultura por lo femenino está transformando concepcio-

nes que con anterioridad estaban basadas en exigida estética y obligaciones domésticas en la mujer, por reconstrucciones de la garantía de los derechos; la mujer para salir de su condición oprimida, debe aprender a defender sus derechos y también a asumir con autonomía sus nuevas responsabilidades.

El mundo de la mujer anteriormente fue constreñido a la función maternal que le otorgó un sentido de objeto servil y sexualizado, ese mundo de ayer no debería reaparecer en el mundo femenino de hoy, de este modo, la mujer que vivió sólo por el amor a otros, el hogar y sus labores domésticas o el sueño de príncipe azul perfecto; es hora que viva también para ella y lo que implica ser y existir desde su esencia, es el tiempo para participar del mundo de los hechos, las realidades y las transformaciones como protagonista.

La cultura de lo femenino es reconocer que la mujer tiene la posibilidad de liderar el hogar, tener hijos, como siempre se ha concebido pero también de ser libre en los roles escogidos dentro de la sociedad, es decir, puede y tiene con que existir de manera diferente a las cláusulas culturales que la limitan; la cultura de lo femenino en la contemporaneidad es la bienvenida de una mujer capaz de todo sin perder su esencia moral, ética, femenina y estética.

De ti

Un cierto grado de ansiedad contamina mis ganas, espero que de tu boca salga algo con sabor a sorpresa, si! Sorpréndeme; hoy no quiero escucharte recordarme lo que sé, porque sé lo que soy.

¿Que mi privilegio es poder parir un ser? De eso no terminas de convencerme porque convencida estoy de ser privilegiada y lo seré aunque no estrene **aun mi útero**, otro privilegio entre tantos es ser YO, aunque se me **antoja** sospechar que pueda tratarse simplemente de respirar.

Hazlo, sorpréndeme que la novedad no sea la fortaleza q hay en mí ya en eso no consigo novedad, porque conmigo nació aunque intentes desmentir mi afirmación: el llanto, ese llanto primero que escuchara el mundo de mí un día , ese que sigue brotando, al que no me resistiré y jamás negaré.

Te advierto que me quites esos harapos de fragilidad con los que vistes mi espalda, nunca entendí la razón de tu empeño en querer verme frágil, porque de fragilidad y rudeza cuando lo requiero me visto sin ayuda.

Con el poco aliento que queda en ti, desempaña un poco tu acortada visión, nuevamente mírame, respira más lento y regálame tu amnesia porque no quiero que olvides, que no soy solo bondad, sorpréndeme diciendo que envidias mi ser calculador, frívolo y perverso, dime que admiras el egoísmo que **te convierte** en mi víctima, ese egoísmo del que en instantes me enamoro y me hace en una noche pensar solo en mí y volver en la mañana con un beso sin culpa para ti.

No te sorprendas, porque quien busca asombrarse soy yo, no me veas así porque me amaste así y para ti me tendrás solo si me dejas libre.

Tatiana Bermudez Trespalacios

Mujer que logra – Mujer que trasciende

*Nadie protesta si una mujer es una buena escritora, escultora o experta en genética,
Siempre y cuando logre ser a la vez una buena esposa, buena madre, guapa,
Esté siempre de buen humor, bien vestida y no se queje nunca
(Marya Mannes).*

Cuando se analiza la interpretación y el uso de sus logros, la mujer no debe parecerse al hombre en la búsqueda por diferenciarse, ni asumir roles impropios por rebeldía porque es suficiente con luchar por la equidad de género, como para comenzar la guerra con la propia despersonalización, es claro que no se consigue superar el machismo con una mujer machista.

No se puede transformar la historia de dominio masculino con una mujer que pretende liderar desde estilos propios de un género al que no pertenece, no es ese el camino, es otro más libre y menos esclavizante, no tiene que ser uno definido que limite la amplitud merecida, pero sí uno que condene menos la perpetuación de una realidad opresora de lo femenino.

Antes de entrar a referir algunos logros, propongo la reflexión de la situación actual de la mujer, esto como ejercicio de advertencia *bienintencionada*, pues es pertinente reconocer que los logros también pueden traer sus desventajas encubiertas.

Las mujeres estamos en plena mutación en la que cada vez hay menos dedicadas a ser exclusivamente amas de casa, por lo cual; actualmente enfrenta la hibridación entre ser profesionales, políticas, empresarias, madres, esposas y también amas de casa, en algunos casos a esas mujeres les ha ido peor con esa apertura de oportunidades, ellas llegan agotadas pero tienen que ser las amas de casa abnegadas y de repente sus esposos hacen lo mismo que ellas en el ámbito laboral pero cuando ellos llegan a casa pueden descansar, ¡Claro es el hombre de la casa, cuidado con eso

mujeres!.

Lo que ha ocurrido es una pequeña ampliación del libreto de las mujeres; aún no se ha asumido del todo el tema de la participación femenina, por eso la responsabilidad que ha tenido que asumir la mujer por hacer parte de la era del cambio es la de cumplir mayores roles en su cotidianidad, no quiero invitar a las mujeres a renunciar a su rol de madre o esposa, sino a ocupar en alianza con los hombres de la mejor manera tales cambios.

Por esta razón, un logro que debe buscar la mujer es la adaptación equilibrada a dichos cambios, los que ella ha gestado sin dejar de ser buena madre pero tampoco buena gerente, política o empresaria, sin descuidar su propia tranquilidad por otorgarla a los demás, es quizás este el logro al que totalmente no ha llegado la mujer, el que se adeuda y por el que debe continuar luchando.

Ahora para retornar a los logros en beneficio de una mujer que en la actualidad vive distinto, he seleccionado tres de ellos que sin ninguna duda podrán representar de manera adecuada a todos los demás y son: *el derecho al voto, a la educación y en la actualidad a la anticoncepción.*

Estos tres pilares han forjado un sendero distinto en la mujer, han variado la característica de la lucha femenina, porque es claro que ahora logrando elegir, prepararse académicamente, planificar y decidir los hijos que desean concebir, le corresponde en algunos casos asumir resistencias sociales, culturales y familiares.

Esto en razón, a que existe una falta de costumbre en cuanto a las mujeres que deciden concentrar su vida al entorno laboral y aplazar su rol de madres, o quizás amen la soltería; no se les cree o no se les acepta y se afirma de ellas que algo raro tienen, algo pasa, porque esa no es la receta, pues la linealidad del modelo cultural corresponde a prepararse académicamente, desarrollarse laboralmente, ser exitosa,

casarse, tener hijos, ser empresaria y ama de casa.

Lo anterior obedece a una receta repetitiva que trae consigo infinitas contraindicaciones, su contenido y sustancias generan la enfermedad social femenina que he denominado *mujer condicionada*, enfermedad silenciosa que muestra síntomas cuando está en etapa terminal y poco se puede hacer, así que atentas a eso para lograrlo detectar a tiempo.

Aunque son innegables los cambios, pareciera que la receta existencial de la mujer ha tomado un rumbo mayormente esclavizante, si bien el mundo considera que estamos en la moda de la liberación femenina, a la mujer con todos los logros le corresponde asumir mayores retos, como cortar historias de sometimiento que ahora se disfrazan de equidad pero no siempre responden a ello realmente.

Se puede acudir a algunos ejemplos, uno de ellos puede ser en el ámbito familiar, la mujer contemporánea con un estilo de vida dinámico y arriesgado agozar de la soltería, de la no maternidad, de la bohemia, de su ejercicio profesional, de espacios de poder político, puede ser cuestionada por su familia, acudiendo a argumentos tan tradicionales como no asimilar el concepto unifamiliar, sino exclusivamente el del matrimonio, considerando que la familia la hacen los hijos y ellos son el tesoro que hay que tener para que sean los acompañantes en la vejez, no hay opción para su soltería, esa decisión no es factible, entendiendo que la mujer posea: estabilidad económica o reconocimiento social, *¿Entonces porque no se casa y tiene hijos?*

También en lo laboral a la mujer le sigue costando luchas, cuando logra el poder debe asumir algunos escándalos y cuestionamientos, como aquellos que aluden dichos logros a ser amantes de alguien que ya está en el poder, porque suponen que si asciende rápido es más por una ayuda que por su capacidad. Este ha sido un ejemplo tomado aleatoriamente de un escenario que podría dar muchos.

Así mismo, existen discursos que excluyen a las mujeres, “*El hombre nace bueno la sociedad lo corrompe*”, Se habla de índices de maltrato infantil contra los niños, ¿Acaso no se han dado cuenta que ser niña es diferente a ser niño?, tampoco ser hombre significa ser mujer.

El discurso de equidad de género es otro de los logros que ha permitido generosamente una evolución en la representación de lo femenino, le ha otorgado vitalidad y presencia en lo cotidiano, por lo tanto, ahora el concepto femenino no solo es una metáfora ubicada en las canciones, poesías o novelas.

Actualmente es más real la significación de la mujer en una realidad que se deja abrazar, tocar y respirar, ya no solo existe en la lírica exaltadora de amores e idealizaciones; la mujer no necesita más idealización (simbólica) merece también representaciones en espacios de poder y caminar por senderos direccionados a *des-recetar* el libreto socio/cultural al que ha sido sometida y lo peor, al que en algunos momentos se ha resignado.

En este sentido, creo pertinente convocar un fragmento de la entrevista realizada por el diario el Tiempo, el 8 de marzo de 2011 a Florence Thomas:

*“En uno de sus ensayos usted se pregunta ¿Por qué los hombres se resisten tanto al cambio? ¿Cuál es la respuesta a ese interrogante?
F.T.- Creo que se resisten porque tienen miedo de perder el poder que tenían antes exclusivamente para sí y que ahora les toca compartir. Pero ahora sabemos que ellos también pueden cambiar. La adaptación al nuevo orden es mutua y todos tenemos que hacer esfuerzos. El cambio ya se nota en los más jóvenes”*

Esta respuesta es esperanzadora para los hombres que temerosos de perder poder se resisten a aceptar a una mujer cambiante y para las mujeres que en su temor de no ser aceptadas y amadas se resisten a cambiar, no hay nada que perder ¡tranquilos!, los cambios aunque caóticos y exigentes son mágicos entornos de vida en movimiento.

La mujer no puede quedar en deuda con la necesidad de un logro que le permita dar apertura y posicionamiento real de sus cambios y nuevos estilos de existir, es el logro que espera ser visitado y para llegar a él, es preciso renunciar a unas cuantas recetas.

Y le pedía mis hormonas femeninas inspiración...y tuve un sueño.

Y de pronto me vi en un planeta donde el luna era el reina del día y nosotros los hombres gemíamos de placer mientras nuestras mujeres nos hacían el amor amparadas en horas donde la sol era la rey de la noche...y nueve meses después me vi arrullando con timidez los sueños de una criatura parida en medio de canticos ancestrales, fuego y fores que recogí en el invierno de esa soledad que sólo poseen los privilegiados conocedores de la receta única y alquímica de engendrar.

Y de pronto desperté...sin barba ni bigote abundante, pero con pechos abultados, sin músculos prominentes pero con mas culo del normal, sin voz grave y fuerte pero con mirada dulce, con manos inclinadas a acariciar, con brazos para acoger, proteger, arrullar y amar, sin pulmones amplios pero con corazón infinito, sin cerebro gigante pero con inteligencia penetrante, profunda y lo suficientemente rápida como para percatarme que ya era una mujer. Y de pronto me sentí cercada por un sentimiento indefinido que se hizo luego llanto y pronto las ganas infinitas de perseverar mas allá de los límites del final incierto, y las lagrimas acariciaron la sonrisa invariable tatuada en mi rostro de madre - mujer, la misma sonrisa que haría frente a cualquiera de las tormentas que ofrece la vida y evitaría a toda costa los naufragios del barco que navega por los insondables océanos de la existencia...y como me miraré frente al espejo de sus ojos infinitos que guardan con recelo el color del mar?. La pregunta sin respuesta sobre mi amado fue silenciado por el llanto del niño hambriento.

Acaso una pesadilla?, o quizás un sueño? o franca tiranía de la inspiración hormonal?. Aun sin certezas y con enigmas por resolver, recordé el encargo de una vieja amiga que desde la otra orilla de los recuerdos entrelazados por la vida misma, me pidió que escribiera sobre ellas, las mujeres...y de formas súbita recordé que la poesía no es de quien la escribe, sino de quien la necesita...y resulta que existen mujeres que arrastran maletas cargadas de lluvia, que nunca reciben postales de amor, que sueñan con trenes llenos de soldados y que dicen que sí cuando dicen que no, que bailan desnudas en cárceles de oro, que buscan deseo y encuentran piedad, que están atadas de manos y pies al olvido, que huyen perseguidas por su soledad ...mujeres que tocan y curan, que besan y matan, que ni cuando mienten dicen la verdad, que abren

The page features several large, abstract geometric shapes in various colors: a large green shape in the top left, a yellow shape in the top right, an orange shape in the bottom right, and a blue shape in the bottom left. The text is positioned in the white space between these shapes.

agujeros negros en el alma, que empiezan la guerra firmando la paz...y también otras que hoy por hoy escriben con certeza sobre el arte de ser mujer sin recetas.

Seré franco en advertir que luego de dar respuesta a esta invitación a escribir una cuartilla, me quedaré en consecuencia soñando despierto en ser mujer de por vida. Y sin mayores preámbulos cierro estas líneas pidiendo al público masculino que pueda correr el riesgo de leerlas, abstenerse de pedir inspiración a sus hormonas femeninas; pues el poder de transmutación es evidente. Se los digo yo que corrí ese riesgo y ahora soy mujer para siempre, un autentico Bocatto di Cardinale sin receta.

Mauricio Rodriguez

Mujer y Hombre: un Ecosistema

En la guerra de los sexos solo queda la derrota de los sexos; la hostilidad engendra la esterilidad.
(Chesnais)

Detrás de un buen hombre siempre hay una buena mujer, con el respeto por el dicho coloquial, hago una modificación que considero pertinente para cumplir con los principios de equidad de género:

“Al lado de un hombre hay una buena mujer, al lado de una mujer puede estar un buen hombre”.

Siempre he considerado que el universo otorga a cada ser u objeto, un espacio y por esto he creído que él no entenderá porque los cerebros humanos y mejor aún, declarados pensantes, inclinan su atención en determinar la guerra de géneros, el machismo o feminismo extremo que exige expulsar al masculino o a la femenina, o peor desdibujar el propio genero por exaltar patológicamente al otro, esta lógica debe ser reconstruida por una menos lesiva para la convivencia humana, pues desde dichas lógicas extremistas hombres y mujeres somos víctimas de historias, relatos, chistes o leyendas, donde se nos condena o disminuye en comparación con otro u otra.

La mujer y el hombre, están en sistemas en movimiento donde no hay quietud, cada género vive cambios, aunque la cultura y sus dogmas le recuerden las recetas, definiendo que cosas puede hacer el hombre y cuales otras las mujeres.

En la actualidad se encuentran las tendencias de lo andrógono o metrosexual, no deja de parecer extraño ver a un hombre con atuendos anteriormente exclusivos del género femenino, o a una mujer con estilo varonil y de inmediato se escuchan comentarios cubiertos de desaprobación, paralelos a cada género, como: *“ese parece mujer y esa parece hombre”*, las preguntas que surgen en mi mapa mental son:

¿Quieren des-parecerse de lo que realmente son? o ¿quizás están buscando decir que les interesa o anhelan lo que otros poseen y que consideran tener derecho a expresarlo?.

Algo está revolucionándose ya se han trasgredido las fronteras de género que tanto arraigo habían alcanzado y no me refiero a esto con ninguna intención descalificadora, dado que respeto los cambios y sobre todo las aperturas que estos traen, por eso tengo claro que no se necesita una gran investigación para afirmar que algo está pasando en el tema de género, probablemente hemos reconocido hombres y mujeres que no somos tan distintos como para no coexistir, ni tan parecidos como para ser estrictamente iguales, ningún extremo diferenciador o igualitario es sano y el sentido de coexistir representa que somos libres, distintos o sinérgicos sin castrar ninguna de estas dimensiones.

Para continuar con el tema de las fricciones entre géneros, reflexiono la siguiente afirmación: Hacer parte de un ecosistema implica sinergia, entonces ¿Por qué se desdibujan hombres y mujeres de su esencia racional - emocional?, ¿Por qué camino errado estamos hombres y mujeres, dónde perdimos el rumbo y la capacidad de comprender la condición humana de inclusión social?.

La idea de la competencia sin límites propicia un mundo irrefrenable, el ser humano que se gana grandes reconocimientos y aporta al avance científico tira al olvido su propio Ser, hay una obsesión en la sociedad por la modernidad, lo cual, ocasiona autoabandono y se conoce el mundo a través de actos desligados de la oportunidad de vivir humanizadamente. "*¿No será acaso que ésta vida moderna está teniendo más de moderna que de vida?*" Mafalda.

Hombres y mujeres en paralelo compitiendo, los hombres por no perder el poder en su afán de argumentar que éste es exclusivamente de ellos y en razón a ello les corresponde arraigarlo y las mujeres por asumirlo como aquello que

merecen y les ha sido negado.

La receta que se le ha impuesto al escenario natural de coexistir, es una absolutamente limitada a la competencia de géneros (en ocasiones sin argumento), la necesidad de ser dominantes y no perder la zona de confort aturde las relaciones y más allá las tensiona hasta hacerlas estallar en amores de apego extremo o en conflictos de soluciones utópicas, parece que se les niega en algunos escenarios la armonía al femenino y masculino.

No pretendo dibujar oscuramente el panorama solo que cada día a pesar de los avances científicos, de mayores espacios de mujeres en el poder y todo el presunto desarrollo que trae la modernidad (que no por casualidad es denominada la era del conocimiento), no hemos logrado desligarnos de una herencia tradicionalmente machista y excluyente ¿Dónde está entonces el logro de los cambios de la modernidad?; entre más avances tecnológicos surgen también se presentan situaciones de involuciones humanas demostradas en estadísticas de muertes por violencia conyugal, abusos sexuales, exclusiones de género entre otras manifestaciones que no dejan de generar asombro negativo.

Hay una realidad, es que hombres y mujeres pertenecen a un ecosistema donde se vale el desacuerdo, el caos, la discusión, la diferencia, el amor, el desamor, la razón y la emoción, lo parecido y lo opuesto, pero no la exclusión y ninguna forma de violencia. Si logran por instinto los animales coexistir *¿Por qué con la capacidad de pensar no lo podemos lograr los seres humanos?.* Reconozco que desde la misma creación estamos condicionados a la diferencia, unas con vaginas otros con falos, pero jamás excluidos del sentido de convivencia social de los seres humanos: hombres y mujeres.

Receta perfecta para la Mujer perfecta

Que significa tener una receta perfecta para una mujer perfecta, hoy día no lo sé.

Me cuesta entender como un recetario puede generar impacto en una mujer como para considerar que con él, varios asuntos están resueltos. Es mi punto de vista.

Hoy escribo desde mis emociones, desde mis quiebres, desde el legado cultural y ancestral que me acompaña día tras día. Yo soy la Mujer que Soy gracias a ellos. Hoy puedo decir que no sé dónde inicia mi verdadera receta, pero estoy segura que soy complementada con la historia de mis padres, abuelos, bisabuelos, etc ...

Ellos sin saberlo me han constituido la Mujer que Soy actualmente; una mujer que se reconoce con sus luces y sombras, una mujer que descubre nuevas emociones, las incorpora en su cuerpo y las hace suyas, una mujer que está en construcción de la mejor historia para su hijo (a). Una mujer que cuando el día amanece gris, se permite sentir la tristeza, melancolía y rabia; para reinventarse constantemente. Una mujer que vive en Gratitude con el Universo por su Vida, familia, hogar, aprendizaje, emociones, pareja y pensamientos.

Por todo esto, hoy Declaro que acaba de iniciar el camino de reconocimiento a mi pasado, a mi historia compartida, a mi legado familiar. Quisiera recapitular mis pasos y crear mi propia historia sin receta. Mi conclusión frente a esto es la flexibilidad, naturalidad y frescura que habita en mis genes. No lo puedo ocultar, no puedo negar que cuando intento tener las cosas en control extremo todo sale como debió salir.

Agradecimientos al Universo Entero y a mis maestros por permitirme llegar a este espacio de aprendizaje y conocimiento. He llegado a un momento de mi vida donde la exploración dictada por el corazón es tan grande que me sumerjo en ella para encontrar las llaves perdidas de mi existir.

Agradecimientos a mi niña:

Gracias Chatica por acompañarme en cada paso que doy, por ser mi apoyo, sostén y alegría en los días de luz y oscuridad.

Mi querida niña, estoy aquí parada en mis días gracias a ti.



*Soy la Mujer que Soy porque tú la Alimentas.
Infinitas Gracias...*

Gloria Cobos Vera

La Mujer en la metáfora del Edipo³

No hace falta ser anti-hombre,
Paraser pro-mujer
(Jane Galvin Lewis)

Se pretende entender a la mujer y esa no es la lógica, pues con ella se deben establecer relaciones sin perder el tiempo en pretender convertirla en alguien predecible, su universo no puede ser limitado al *antisombro* a lo incambiante de una monótona receta.

No me imagino a un hombre frente a una mujer aburridamente anticonfusa, normalizada y en una secuencia de recetas; nos han enseñado que solo lo que se parece a nuestra realidad es grato, insisto de manera clara que no se debe buscar la igualdad de géneros, no somos iguales, no tenemos que ser iguales para poder coexistir, como figuras fotocopias.

La metáfora del Edipo, de la que ampliamente Sigmund Freud hizo referencia, es análoga a la condena de interpretar a la mujer a una entidad de faltante, a una búsqueda en ocasiones atormentada de un falo⁴ que jamás se le dio pero que se le hace sentir como algo que le han robado, le hacen perder poderes incluso aquellos que le han sido concedidos en las caricaturas o creaciones literarias.

La mujer en la línea del falo ausente debe buscar al padre en la pareja y ya se ha acostumbrado al tema, pero es compleja

3 Odio o rivalidad hacia el progenitor del mismo sexo y atracción sexual hacia el progenitor del sexo opuesto, es importante mencionar que esto no implica un hecho, sino una ficción, en algo que ocurre no en la esfera de lo real, sino en el ámbito de lo simbólico, es decir, en algo que sucede en el lenguaje. El padre que juega un papel en el complejo de Edipo no es un padre real sino que es una función: la función paterna, un lugar en la estructura que puede ser ocupado por otros representantes, no necesariamente el padre real sino quien represente psíquicamente la figura paterna y de autoridad. Lo que resulta relevante es la ficción de una instancia que representa la ley, esta instancia se denomina el Gran Otro y puede estar asumida por diversas figuras de la autoridad (jueces, policías, maestros, profesores, clérigos, etc.). Es el momento de la subordinación del niño a esta instancia lo que permite su entrada en el orden de lo simbólico, es decir del lenguaje, del discurso del mundo social y de sus normas. La niña busca lo que simbólicamente no tiene y que posee el padre o la figura de autoridad que es el poder del falo, busca superar su complejo de castración.

4 En la teoría Psicoanalítica corresponde a la representación simbólica del miembro masculino.

la situación de los hombres que siendo dueños del falo y a los que aparentemente no les falta nada, deben buscar la madre en las mujeres (esposas, novias, amantes) y amar lo más parecido a esa figura materna generalmente simbiótica y preocupada en muchos casos por convencer que toda mujer que no se parezca a ella no es la mejor (¿ninguna?), ¡entonces el problema no es el falo!; la cuestión parece radicar en contagiarse de una agonía existencial sea masculina o femenina al ser humano y sujetarlo a la angustia de estar vivo.

El complejo de Edipo o de Electra, la historia de Wendy o Peter Pan como se les denomine, son historias que tienden a universalizar metáforas de angustia existencial, para el caso del hombre con su presunta ventaja de tener falo y para la mujer con su supuesta falencia de poder por la ausencia fálica.

Me atrevo a afirmar que hombres y mujeres transitamos en vehículos de angustias con algunas diferencias en velocidades, modelos o colores, pero embarcados en la realidad de estar vivos y tener la misión de existir en una sociedad que exige producción, sentido, conocimiento, competencia y adaptación.

Lo lamento por el arraigo de las metáforas y las realidades que condenan a la mujer, pero hay que des-limitar la angustia y traspasar la pared que separa lo femenino o masculino, porque ambos: hombres y mujeres, tienen ventajas o desventajas sin brindar beneficios por el poder o la ausencia del falo.

Ejemplo de algunas ventajas femeninas es que a la mujer se le permite y se le inculca la afectividad y la libertad de expresar sentimientos sin tanta represión, como la impuesta al sujeto masculino y cuando se habla de una libertad emocional se encuentra a un ser que no teme mostrarse sensible, que besa a otra sin ser llamada lesbiana y que dice me duele sin temor a parecer débil, es una ventaja sentir y poder

expresarlo, incluso algunos hombres valientes que se atreven a ser expresivos tienen inmersamente una deuda con las mujeres que altruistamente los hemos contagiado de dicha valentía.

De este modo, aunque se le considere a la mujer el sexo débil finalmente se le admira por su constitución biológica que le permite ser fuerte en situaciones de alta exigencia como asumir un estado de embarazo y superar en muchos entornos la exigencia o exclusión cultural que se tiene hacia lo femenino.

Por esta razón, a pesar de la metáfora del Edipo creo que la mujer tiene la ventaja de ser lo que desea, sin temor a ser llamada cobarde por sentir miedo; aunque nos condenen con la metáfora del falo ausente somos en muchos escenarios más libres que los hombres, especialmente de aquellos dogmáticos invadidos de un dominio histórico que les enferma de represión.

Me arriesgo a decir que la necesidad de ser más libres y humanos, incita a los hombres a buscar la cercanía a las mujeres y en muchos casos imitar mucho de ella, pues las fronteras rígidas en las representaciones mentales y en la cotidiana realidad entre lo masculino y femenino, cada vez están sufriendo mayores cuestionamientos y en esa lógica se producen movimientos cambiantes en sí mismos.

Faltantes femeninos o sobrantes masculinos, el ser humano existe entre emocionalidades, pues se afrontan episodios de angustia, depresión, duelos, euforia, armonía y paz, que son visitantes aleatorios e incontrolables en la esencia humana, es así entonces, como la metáfora del Edipo y muchas otras historias exponen parte de estos estadios cambiantes del ser humano, sin discriminar entre hombre y mujer; pues independientemente del sexo los humanos sienten, piensan y experimentan.

El ser humano no es perfecto, siempre busca, encuentra y

desencuentra, enamora y desenamora, aprueba y desaprueba; vive en un mundo que obliga a sostener prejuicios y tabúes, es pasajero de un universo habitado por aquella mujer con recetas que pretende ser sin receta y que reconociendo su ausencia de falo no se resigna a castrarse otorgando a su ser la libertad de existir, reinventarse, comunicarse y asumir diversos roles con la certeza de cumplirlos a cabalidad.

La verdad nosé cómo abordar escrito...

Pero quiero manifestar mi disgusto, con los atropellos de los hombres hacia las mujeres en ámbitos laborales como el de la construcción, si eres fuerte te catalogan como “marimacho” y además lesbiana; siento que los hombres no están acostumbrados a recibir órdenes de parte de una mujer, pero aun cuando es una mujer la jefe de muchos hombres, parece que no toleran ser subordinados de una mujer.

Lamento decir, que en pleno siglo XXI soy una víctima de algunas costumbres machistas de los hombres, por medio de sus comentarios hirientes que arrastran la dignidad, y con eso puedes sentir que pierdes esencia de mujer, principios de equidad y menosprecio ante la sociedad de hombres a los que le debes demostrar lo mujer que eres, pero en la cama, mostrándoles tus atributos para no ser catalogada como lesbiana o fea, pero también si eres “mostrona” o coquetapasas hacer “la puta o la zorra” y todos los apelativos que destrazan tú imagen.

Por eso afirmo: ¡Que vivan las mujeres luchadoras!, las que son madres, amas de casa, las que tienen mil responsabilidades y las cumplen todas, que tienen valor... si y mucho... tanto que son capaces de trabajar, afrontar dolores menstruales que nos hacen sentir lo mujer que somos, mientras pensamos en la mejor estrategia para tener una mejor calidad de vida, un mejor futuro y ser felices hasta el fin de nuestras vidas!!.

Zandra Leticia Velazco Herrera

Mujer que Angustia

*Lo que todavía nos falta a las mujeres aprender es que nadie te da poder.
Simplemente lo tienes que tomar tú.
(Roseanne Barr)*

Revisando algunos escritos que hacen los hombres hacia las mujeres me encuentro con el del columnista Agomoso, que comparte la dificultad actual de conquistar a las mujeres, una voz masculina eleva la petición y me atrevería a afirmar la desesperación de un cambio femenino; y sospecho exceso de amenaza para la comodidad de la costumbre facilista del hombre de aplicar el poder vertical hacia la mujer, ese hombre seguramente no está preparado para las nuevas exigencias de una mujer que les parece incluso intencionalmente malvada y gozosa de percibir su angustia, lo cual no siempre es así.

Por Agomoso el 8 de Julio 2010. Diario El Tiempo.

Conquistar a las mujeres de hoy requiere más que sólo actitud; aliste una hoja de vida impresionante.

Es que antes de los 20 años, lo recuerdo, era más simple. Ellas y nosotros andábamos en el mismo plan. "¿Quieres bailar?"; y salían a bailar. "No puedo creer que una mujer como tú esté sola"; y bailaban más pegado. "Hueles muy rico... Tienes los ojos más lindos que he visto en toda mi vida"; ¡y listo!, coronábamos el beso. Éramos como los escoceses de William Wallace en 'Corazón Valiente': despeinados y pobres (no siempre sucios), con pocas armas, pero sin miedo a nada, con mucha actitud, cargados de nuestro barato aguardiente y la emoción de "¡libertaaaaaad!" que nos daba la mayoría de edad recién adquirida. Si nos rechazaban, regresábamos sin complejos a nuestro lugar, con la cabeza en alto. Ellas no corrían muy rápido, querían dejarse atrapar; lo pedían a gritos.

Ahora, pasando por los 27 y acercándome a los 30, las circunstancias son otras. Ahora salimos a conquistarlas como si fuera una entrevista de trabajo. Aprendemos de memoria nuestra experiencia académica y profesional, incluyendo datos como el lugar de residencia, promedio de ingresos mensuales, idiomas dominados y países visitados. Por supuesto, nosotros también estudiamos sus curriculum, algunos de ellos intimidantes, como el de una conocida con quien había perdido contacto y le pregunté, a través de Facebook, sobre su vida.

Miren esta perla de respuesta:

(...) Estoy en París haciendo una maestría en asuntos públicos en Sciences Po. Estoy feliz y aprovechando mucho para viajar y conocer. En septiembre me voy para Nueva York a hacer el segundo año de máster en Columbia... es un dual degree program que me ha fascinado. Así que estaré en Colombia como en 2011... Estoy además aplicando a una beca con el Banco Mundial (...) en el verano voy a trabajar en la OECD -Organisation for Economic Cooperation and Development-. Conseguí una práctica ahí (...) Tú, ¿qué cuentas de cosas?"

Yo tenía dos opciones de respuesta. La primera: decirle que el fin de semana pasado me había inventado un nuevo clavado en una piscina de Girardot; que vea que yo también viajo, no sólo ella sabe divertirse. La segunda alternativa era contarle que hace unos cinco años fui al carnaval de negros y blancos en Pasto y me emborraché con mis primos; porque yo también tengo mucho mundo... Lo medité mejor y entenderán ustedes que preferí no responder nada.

Sería más fácil salir a conquistar con la hoja de vida impresa, de manera que se puedan intercambiar copias y cada interesado estudie con discreción el perfil del aplicante. Así me hubiera salvado de varias vergüenzas. "¿Y tú? ¿Qué estudiaste?", le pregunté alguna vez a una niña. "Secretariado bilingüe", me contestó. Estuve a punto de decirle: "No llames, te llamaremos nosotros si resultas elegida" (sí, como no). Pero ella me descartó a mi primero: "Lo siento, no cumples con los requisitos... aún vives con tu mamá". ¡Imaginense! ¡Ese pájaro tirándole a esta escopeta! En mi defensa debo decir que mi mamita me dice "rey" y dudo que haya otra mujer en este mundo dispuesta a hacerme sentir así en mi paternal castillo.

Un buen puñado de estas mujeres de hoy, además de estar preparadas académica y profesionalmente, se acercan a los 30 años con una vasta experiencia en cuanto a hombres se refiere. Han tenido relaciones largas y cortas, dolorosas y provechosas. Conocen lo bueno que podemos ofrecerles, pero también están plenamente informadas de lo que somos capaces. Saben demasiado. No aceptan la mentira, el piropeo fácil o los comentarios cliché. Cuando éramos esos letales felinos podíamos mentirle hasta a una bizca, con la frase: "Tienes los ojos más lindos que he visto en toda mi vida". Ellas sabía que era mentira, pero estaba en el plan de dejarse atrapar. Las gacelas son hoy seres más rápidos, astutos, selectivos y tienen la sabiduría de un veterano de guerra.

Ahora están empoderadas, son exitosas, con carácter, graciosas, seguras de sí mismas y no se la dejan montar. ¡Las volvieron irresistibles y a nosotros dependientes! Yo le hice el reclamo a mi papá: "Cállese guevón -me respondió él en voz baja-. Hable pasito que por ahí anda su mamá y si lo escucha me voy a ganar un regaño por culpa suya". Ellas eran un monstruo dormido que ahora anda suelto. Empezaron haciendo estudios en secretariado bilingüe y ahora dirigen compañías, gobiernan naciones enteras y se dan el lujo de elegir si nos aceptan o no. Queridos congéneres, no tenemos más opción que asumir el reto. Nosotros también nos hemos estado preparando;

gozamos de más experiencia académica y profesional, aprendimos nuevas técnicas, somos más zorros y tenemos nuestras propias heridas de guerra que nos han hecho más fuertes. Muchachos, a pesar de lo difíciles que parezcan, ellas siguen queriendo que las atrapen; lo piden a gritos.

Es inevitable percibir un auge de poder femenino, una mujer que accedió a unos escenarios de alta exigencia y no ha sido inferior a ello, en la actualidad existen mujeres constituidas de herramientas históricas y estímulos del presente, que generan una dinámica inclusiva en la realidad; una mujer que busca trascender del discurso feminista o de equidad de género al escenario visible de la participación y representación femenina, en las diferentes organizaciones sociales: la Familia, la Empresa, la Política, la Academia, entre otros.

La natural esencia de la mujer es ser compleja, capaz de persuadir y postrar sus anhelos hacia determinada orientación, ahora no solo espera ser conquistada sino que también puede conquistar (al mundo, a los hombres, a los proyectos, a sus amigos), busca hacer cumplir su voluntad y en ocasiones puede asumir algunas actitudes de aparente rechazo y descalificación hacia el hombre en su defensa por no ser herida, en otras valientemente se enfrenta con la armadura colocada para soportar cualquier desengaño y en el caso más particular se resiste a aceptar a un hombre básico, monotemático, escueto y desactualizado; esto sin importar que sea el más lindo, perfumado y bien vestido, si ese hombre no cumple los requisitos se arriesga a recibir esa respuesta formal y sutil, que entregan las empresas cuando no eres seleccionado al cargo que aplicas, tu perfil es perfecto, pero escogimos a otra persona ten la seguridad que en el momento que tengamos una vacante serás el primero en la lista de los elegibles y como ya saben, jamás llaman y en el milagroso caso de que ocurra te imponen condiciones desfavorables porque saben que estás necesitado.

En este sentido, la mujer de manera paciente y en ocasiones irreverente, ha gestionado y merecido su existencia en el poder, lo cual, implica aprendizajes y transformaciones, por

esta razón, su proceso de conquista ya no solo representa una sinergia erótica, no señores.

La cuestión ha cambiado, las mujeres que no se resignan a las recetas estáticas y que no se satisfacen solo con encontrar a alguien estéticamente apto de mostrar, futurizan sobre los riesgos de asistir a una reunión con un hombre que imponga vergüenza ajena ante su pésimo léxico o su desactualización, incluso en ocasiones se toman la molestia de investigar Rh, antecedentes de enfermedades familiares y pasado judicial, no es para menos después de conocer el mundo, asistir a intercambios universitarios, lograr varios títulos, o ser estratega desde su amplia experiencia en el hogar y en su liderazgo familiar, las cosas cambian y se implementan algunas tácticas preventivas.

El liderazgo femenino es otorgado en ocasiones desde su infancia, por padres que siempre confiaron más en su fortaleza como hija que en la de sus hermanos (hombres), a los cuales el machismo confusamente ordena proteger más. No he podido entender porque el machismo hace a los hombres más débiles aunque aparentemente condene a las mujeres, lo que les deja es una falsa supremacía que les impide vivir con libertad.

Queridos hombres las mujeres sin receta estamos reaccionando, pero esto no impide coexistir en armonía, decidimos despertar de la hipnosis impuesta por las costumbres y ya no vivimos dispuestas a una conquista simple y a idealizarlos, si bien nos hemos atrevido por un extenso período a amarlos aun cuando son particularmente básicos (desde la misma estructura psicofisiológica), ya no se puede más, es preciso cortar con esa cadena de equivocaciones reincidentes.

Reconozco que no es culpa de los hombres con receta machista y opresora, tener el peso de una historia que les ha sobreprotegido y convertido en los *kikos de Doña Florinda*, estos personajes hacen parte del libreto (chavo del

8) en el que Roberto Gómez Bolaño representa a una madre que convence al hijo de creer merecerlo todo porque es el tesoro de su corazón; respetados hombres son ustedes el tesoro idealizado de sus madres y tal vez el de sus tías solteras, pero eso no implica que sean el de todas las mujeres del universo.

Las formas de amar de una mujer sin receta no deben responder a idealizaciones denigrantes del amor propio, pues si por enamorarse de otros se posa el auto-olvido, caeríamos en el peor de los errores, quizás en la forma más dilatada de un suicidio.

Los hombres no tienen que esperar siempre un sí directo como respuesta, a veces es un sí disfrazado de no, de espera un momento te analizo o me tomaré un tiempo; aprenda a recibir un no indirecto o directo y acepten que cuando una mujer tiene visión de cambio, mayor preparación, experiencias de relaciones complejas, acceso a lecturas de reflexión y a los medios de comunicación, despertará más del convencimiento de tener que decir sí a un hombre porque se conquistó a su familia, a los suegros o por ser la excusa para no estar sola y evitar que la incluyan en las listas de las dejadas por el tren.

Ahora el asunto es a otro ritmo la mujer sin receta se toma el tiempo para seleccionar e incluso para descalificar a muchos candidatos en apariencia perfectos, pero claramente incompletos en la satisfacción de necesidades establecidas en la lista de chequeo que establece para cada caso en particular.

Estoy de acuerdo con Agomoso, cada vez se torna más difícil la conquista a las mujeres, pues bien lo dice el refrán *no hay mal que dure cien años, ni cuerpo que lo resista*, y es responsabilidad de las mujeres informarles a los involucrados en el asunto, que inevitablemente hemos comenzado a despertar pero sin somnolencia, ahora tenemos los ojos bien abiertos como diría la escritora Ángeles Mastretta:

somos mujeres de ojos grandes.

Las mujeres sin receta, estamos con los torrentes sanguíneos despejados incluso nos decepcionan enormemente los hombres predecibles y que aún creen que no hemos descubierto sus clásicas formas de mentir y conquistar, porque esos panoramas mitómanos a los cuales se les viste de verdad con simples vientos se pueden derrumbar.

Al hablar de las conquistas recuerdo los rituales matrimoniales que refieren: *serás fiel y estarás en todos los momentos, en la alegría y en la enfermedad, en la tristeza...*, hasta que la muerte los separe; en alguna ocasión le pregunté a un amigo que era lo que más le angustiaba en general y espontáneamente me respondió: *Que me enamore y decida compartir mi vida con la mujer que amo y venga un desconocido y me diga, tiene que ser para toda la vida y tiene que ser fiel y todas las ordenes que esa gente da.*

Le expresé mi solidaridad ante su angustia, porque cuesta creer en la dimensión de lo eterno e incambiante, pues cuando las parejas se enamoran no están iguales que después del paso de los años, probablemente en aquella época no estaban enfermos, viejos o depresivos y la relación era diferente porque es solo en la convivencia donde se desmoronan varias apariencias de parte y parte; entonces tendrían que enamorarse de ese nuevo cuerpo y ser, de esas nuevas realidades, para que sigan amándose o por lo menos queriendo estar para el resto de la vida juntos; con esto no pretendo desafiar la noción de matrimonio, pero si esclarami intención de reconocer que el amor no es estático, es un universo flexible que quiere menos ritual y más libertad, una renovadora, atrevida, loca, creativa y colorida, es decir, no cobra sentido que alguien declare eternidad afirmando hasta que la muerte los separe, cuando los protagonistas de dicha unión no han entendido que el amor no es una receta inmodificable, por lo cual, exige creatividad y sorpresa.

Pero volviendo al tema de la conquista, la mujer sin receta no cree en la eternidad del amor forzado ella se dedica a analizarlo, construirlo y ahí si disfrutarlo con la ventaja de haberlo escogido con libertad; la época ha cambiado en la actualidad sin pasaporte se viaja a todo el mundo a través de la red y no menciono esto con el fin de invitar a establecer relaciones virtuales, pues considero que tener una relación amorosa es un acto de libertad y no debo sugerir ninguna forma específica para hacerlo, pero me serví del ejemplo para afirmar que estamos en una época de apertura en las relaciones sociales y cada vez las personas tenemos menos fronteras.

Antes el máximo logro era ver las clásicas caricaturas de Candy, la mujer maravilla o la pequeña Lulú, entre otras que no considero necesario nombrar, ahora tenemos el mundo a nuestra disposición y lo mejor no han dicho que la internet sea solo para hombres, así que inteligentemente nos damos la oportunidad de analizar a otros hombres, aparte de los locales representados para las pasadas generaciones en Pacheco, Jota Mario, Sánchez Cristo o cualquier actor protagónico de las telenovelas de la época. Ahora el espectro está abierto y cada vez convence de no querer cerrarse; la mujer sin receta observa, analiza, admira y ama al hombre escogido no aquel que le ha sido impuesto.

Mujeres echas de Palabras

En el argot popular o en el radio bemba si es el caso de nuestro Caribe Colombiano, se dice que “mujer que no habla o jode es hombre”, pues ese dicho aunque parezca muy brusco para nuestro género, es cierto, en cada momento nos educan para comunicarnos desde el lenguaje gestual y verbal, en nuestros territorios cercanas al mar somos más francas y extrovertidas, nos programan desde niñas a ser más expresivas en cambio a los niños en nuestro contexto se le inhibe sus emociones como es el caso de la frase de cajón que dice: “No llores, que usted es un varón, un macho y va a ser hombre, carajo!”; sin detenerse a pensar y analizar que ese niño necesita también al igual que la niña compartir sus sentimientos, formas de pensar y sus inquietudes, en realidad todos nacemos de una mujer y de ella u otras cuidadoras primarias aprendemos en la mayoría nuestras primeras palabras que nos tejen por dentro y por fuera de ese mundo interior la vida.

No sé si a alguno le ha pasado en el recorrido de la infancia a mí personalmente me sucedió infinitamente, la frase que todas las madres nos decían “Te lo había advertido” o “Te lo dije”, esa sentencia a creerse siempre las profetas y oráculos de sus hijos, debía ser porque durante 9 meses gestaron cada una de las células que formó a ese ser, que como pan tiene las palabras y cada día se nutre aún más de ese alimento que nos acerca a la otredad. Sin embargo llegamos al río de la infancia y seguimos descubriendo nuevas fronteras y continentes desde el caudal de voces que integran nuestras familias y el entorno sociocultural.

La adolescencia esa primavera de los días donde los principales lazos afectivos con los coetáneos, la gallada, el combo, el grupo de amigos a veces de la cuadra, del barrio, de la iglesia o del colegio, desde mi experiencia personal, nos prestábamos libros con los cuales se compartía y debatían, historias, acontecimientos y sueños juveniles, todavía conservo en mi cofre de mis recuerdos cartas y tarjetas que me regalaron esas personas especiales que marcaron el camino a mi corazón. Hace 20 años, usábamos el teléfono, un mensaje por correo aéreo o terrestre, cartas de amor o de amistad, que entretejían las relaciones humanas en épocas dinosaurias o vernáculas, hoy aunque algunos utilizamos los medios comunicacionales tradicionales, estamos en otra era o puerta virtual de los celulares, la internet, Facebook, del tiwtter u otros medios del ciberespacio donde las palabras tienen milésimas de segundos y el otro tiene la información inmediata; es precisamente a partir de ese gran puente de

la palabra que nos integramos en espacios cada día más asombrosos que nos ponen a pensar que este breve espacio que tenemos hay que aprovecharlo y donar todo esa cascada de palabras sobre todo para los seres que más amamos.

Evidencias datan desde el inicio de la humanidad que la primera mujer; Eva empieza a dialogar con el primer hombre Adán, luego siguen muchas mujeres líderes y forjadoras de la emancipación de territorios y los gritos independentistas en este continente de América o Abya Yala, luchadoras y guerreras que siempre con el arma de la palabra entre mente, corazón y vientre trazan nuevos horizontes para enfrentar tantas desigualdades y salvaguardar lo que es propio de la humanidad.

En mi caso estoy profundamente herida con palabras como; injusticia, violación, corrupción y enferma de palabras como; esperanza, fe y amor, que se atraviesan por cada rincón de esta casa que es la vida misma, al igual que Alejandra Pizarnit estoy de acuerdo que “tal vez las palabras son lo único que nos quedan en el enorme vacío de los siglos”.

Lindantonella Solano Mendoza

Mujer contra Mujer

“Las mujeres que buscan ser iguales a los
Hombres carecen de ambición”
(Timothy Leary)

Hay una heterogénesis del machismo que no permite una explicación plana y por esta razón, dichas explicaciones no pueden estar desconectadas pues son sistemas integrados que no hablan por sí solos; el mundo está paradójicamente constreñido porque entre más avances y cambios que buscan facilitar los estilos de vida, no se logran dar respuestas o soluciones a conflictos humanos como la violencia de género o la exclusión social.

Existen muchas mujeres que buscan abrir espacios de poder en favor del género femenino, se han apropiado de la importancia de la equidad de género y protagonizan procesos para convencer de lo mismo a otros y otras; pero comienzo haciendo referencia al machismo como un conflicto arraigado, porque a pesar del reclamo que hace la era del progreso por el logro de la evolución humana; en ocasiones los seres humanos en nuestro rol de sujetos, nos sujetamos a la costumbre y plantamos la negación a los cambios, aunque lo disfracemos de actualidad.

Hay mujeres sin receta luchando incansablemente por la equidad, por el logro del buen-vivir para el género femenino, pero existen otras que protagonizan el título de este capítulo, son mujeres contra mujeres; mujeres machistas a las cuales les produce alergia el logro de otras mujeres y se les escucha decir : *yo confío más en un ginecólogo que en una ginecóloga, es mejor trabajar con hombres porque las mujeres son chismosas y cambian de estado de ánimo con facilidad, si es bonita me quita al marido, es mejor que seafea.* Creo que no son conscientes que atentan contra lo que son ellas mismas, porque aunque sean machistas o poco solidarias con su propio género también son mujeres.

Sé que puedo ser odiada por lo que estoy diciendo pero en mi interés de no renunciar al proceso de ser una mujer sin recetas, debo preguntar: *¿Por qué son mujeres tan machistas? ¿Qué fuerza indomable les hace actuar en contra de su propio género?*

El horizonte no es fácil y no estoy acudiendo a una forma hiperbolizada de explicarlo para generar mayor interés; existen incluso algunas mujeres que en su angustia por no ser llamadas o confundidas con lesbianas niegan ser feministas o defensoras de su propio género, esto en razón, a que han surgido muchos sofismas respecto al auge de lo femenino; el machismo acude a antidotos, parece exagerada la afirmación pero es así, todo lo que no se le parezca a la mujer producto de las recetas tradicionales es desaprobado; se supone entonces que para el machismo, la mujer sin receta debe ser inmunizada para que no se propague como las epidemias que amenazan con matar multitudes.

Desde esta lógica la mujer contemporánea puede ser percibida como una plaga y hay que inventar cualquier medicamento para curarse de ella, por eso es común escuchar frente a las mujeres activistas en defensa del género, que son enemigas de los hombres o que son homosexuales y lo más cruel algunos hombres les temen, porque pueden quitarle a su esposa o contagiarle de esa epidemia revolucionaria feminista con sesgos de homosexualidad a sus hijas.

La situación está así, toda mujer que se diferencia poco o mucho de las recetas, es atacada por *hombres-machos* resistentes a un cambio y a una armonización con lo femenino, pero también por las mujeres que se han adherido al perverso estilo machista.

Es tan peligrosa la receta de mujer contra mujer que son éstas mismas, las que estructuran paradigmas acerca de las formas estéticas de aceptación del hombre y de la mujer, la mujer si es gorda despectivamente se excluye dentro de la

lista de conquistables por un hombre y la misma mujer afirma: *Está descuidada, Eso es que no se quiere a ella misma* y es llamada *el bagrecito*; pero el hombre gordo o descuidado en su apariencia física es el *gordito lindo* y si tiene dinero (esa parte del dinero es importante) se autoconsidera y es considerado lindo aunque sea gordo y deslucido.

En este sentido, la mujer contra mujer se somete a fortalecer recetas excluyentes, aclaro que lo afirmado acá corresponde a unos ángulos de la realidad y no pretenden ser una absoluta verdad, con la tranquilidad de advertir sobre el asunto me permito contar la siguiente anécdota; en una ocasión me encontraba en un centro comercial y observé a una pareja que claramente informaba de su condición *dispareja*, mujer joven con un cuerpo agradecido por tantas cirugías pasaba de ser de piel, viva y terrenal a ser la Barbie o el premio del hombre mayor que clasificaba para hacer la representación simultánea de padre y pareja, un hombre notablemente maltratado por los años, el sedentarismo y con muestras de exceso de colesterol en su zona abdominal, esa imagen inevitablemente hace especular, pues no somos tan suficientes como para controlar de manera absoluta la maquinación mental generada por los prejuicios sociales.

Al hombre se le perdona que sea descuidado estéticamente, he podido observar en algunas reuniones que las mujeres permiten que un hombre haga comentarios ofensivos hacia otra mujer porque no cumple con los requisitos de belleza que el impone, en este escenario machista el hombre feo habla de feos y tiene derecho a conquistar bonitas, porque él tiene aparentemente el boleto comprado para ser un hombre exigente pero no exigido, los hombres (pues no son todos) de esta línea de pensamiento claramente arcaico viven en la fantasía de una jerarquía que sin duda alguna es otorgada también por la mujer machista.

La mujer sin receta debe pelear su estilo de libre existir, no solo con los machos antiafectivos cubiertos de masculini-

dad, sino lo peor y más desgastante con una mujer estructurada en el machismo, rol que por ser impropio lo imita exageradamente, fuera de toda estética y cercano a una sigilosa maldad contra sí misma, mujeres excluyendo a otras mujeres.

Mujer contra mujer, es una batalla aún no ganada por las que hemos reconocido la necesidad de cambiar las formas tradicionales y en ocasiones patógenas de algunas mujeres de ser opresoras de su mismo género. Las mujeres sin receta hemos reconocido un territorio en el que sin distinción alguna entre estratos socioeconómicos, culturas o religiones nos ha tocado y en ocasiones atropellado el paradigma del machismo.

Mujeres contra mujeres, las que no han entendido que así como los hombres, también somos capaces y nos sometidas, valientes y no cobardes, mujeres con receta de un machismo que en su temor por ser superado se arraiga más, es pertinente hacer un llamado al cambio de receta para que no seamos víctimas del *machismo femenino* y tener esperanzas de superar la herencia del eterno conflicto entre hombres y mujeres, que a estas alturas de tanto desarrollo debería ser un tema superado.

La equidad de género no debe corresponder a una simulación de inclusión y adaptación, ni a una moda efímera de discursos *feminizados*, mientras en el mundo continúan las inequidades de género; la actualidad exige cambios de paradigmas y aperturas de pensamientos, lo cual, se logra renunciando de la forma elegida libremente a todo acto desvinculante y en este sentido, la mujer machista es uno de los engendros obligados a extinguirse.



En aquel instante solamente, recordé que si fuésemos caricaturizadas no hubiera viñeta, plano o detalle que exagerara nuestras cualidades, porque no es fácil olvidar lo que muchos algunas veces olvidan; que somos seres especialmente diseñados al gusto de nuestro diseñador que al final supo que solo había hecho un rediseño de sí mismo, por eso no solo somos mujeres, además somos:

MUJERES SINRECETA.

Rosa Bracho Acosta

La Mujer en la Caricatura

“Mama: ¿Que te gustaría ser si vivieras?” Mafalda

“Si la vida es un ratico; ¿Un orgasmo que vienesiendo?” Aleida

Encuentro la esperanza de ser clara seleccionando específicamente cuatro caricaturas, he ubicado en el perfil de veteranas a la mujer maravilla y a Oliva, y como contemporáneas a Mafalda y a Aleida; las caricaturas y sus representaciones son como las válvulas de oxígeno que rescatan vidas, así como los poemas, la música, la pintura y el teatro; las caricaturas también tienen la capacidad de expresar lo que se siente entre sigilosos o ruidosos simbolismos y en ocasiones lo logran en tiempo pasado, presente o imaginariamente futuro; el poder de la caricatura es ilimitado consiguen compilar lo que dice una realidad, mito o leyenda, exaltan la grandeza de la mente, el cuerpo y el espíritu humano y ¿Cómo no invitar a la caricatura a hacer parte de la mujer sin receta?.

Algunos de los creadores de caricaturas femeninas o con tendencia feminista no son por casualidad hombres, sus producciones artísticas nos informan de la percepción que ellos tienen de la mujer de sus sueños, de la que pretenden salvarse o con la que han pretendido armonizar; el claro ejemplo es la representación de una mujer (Mafalda) creada por un hombre (Quino), la cual es capaz de cuestionar a su madre, no es oculto que muchas mujeres pertenecen al espíritu *Mafaldista* y sin miedo aceptan que experimentan episodios de cuestionamientos hacia su figura materna, así como también son capaces de declarar que les caen mal las mujeres que se acostumbra a consumir las recetas sin digerirlas.

De igual manera, es interesante ver a Aleida⁵ que sin boca dice más que las mujeres que poseen una, ella es un símbolo del pensar crítico aunque corre el riesgo de ser excluida o

⁵ Caricatura creada por Vladdo: caricaturista Colombiano. Ver en: www.aleida.com

señalada (lo cual estoy segura que poco le preocupa), esta caricatura marca una diferencia entre la mujer que habla mucho y dice poco, ya aquella que tiende a ser incongruente entre pensamiento y acción.

Considero a Aleida una representante de mujeres valientes y capaces de cambiar recetas, ella habla y participa en un contexto en el que aparentemente se ha incluido la equidad de género, pero donde creo que aún quedan aspectos en deuda y de eso hablan bien las estadísticas con índices altos de maltrato contra la mujer o salarios gerenciales más bajos para mujeres que para los hombres, sé que este escenario no corresponde a victimizar a las mujeres pero eso no impide expresar algunas situaciones que lamentablemente no desaparecen de la cotidianidad

Decidí hablar de la caricatura porque el lenguaje de lo simbólico o sublimado, nos permite libertades y es intencional la denominación que hago en plural para el anuncio de dichas libertades; la que yo he escogido es la que haré en adelante, pues no se trata de hacer infinitos análisis como enraizar el tema en la intención que pudo tener Vladdo de castrar a Aleida por negarle la boca, dejaré en libertad de hacerlo a los lectores y las lectoras, tampoco quiero estancar la reflexión en la idea de una mujer (Aleida) que aparentemente es más amargada que feliz, no se trata en este caso de ocupar esa perspectiva.

Me interesa resaltar la presencia que le he otorgado a Aleida en este universo de la mujer sin receta, por la valentía que tiene ella de expresar sentimientos positivos o negativos, críticas y desesperanzas, logrando posicionarse como una mujer que no está dispuesta a la prudencia y menos al silencio y creo que eso le hace merecedora de hacer parte de las mujeres sin recetas y mucho mejor de las que se atreven a cambiar de receta cuando se les antoja.

Lo interesante de que Aleida sea producto de Vladdo, es

que es un hombre (no una mujer) hablando a través de una mujer. Creo que los hombres que han advertido el cambio de las mujeres asumen la buena estrategia de hacerse aliados de ellas, incluso algunos llegan a autodenominarse: feministas.

Vladdo describe a Aleida así:

“Aleida es: una profesional que se acerca -muy tranquilamente- a los cuarenta y que tiene unas manos espectaculares. Es géminis, de estado civil “disponible”, que no les come cuento a los tipos porque cree que los conoce bien, pues de ellos ha sido víctima y victimaria. Es de clase media alta; sin acción de club, pero la invitan. Vive en un apartamento normal, tiene un carro normal, una vida normal y un psicólogo normal.” Vladdo

Aleida es entonces una mujer despierta y asertiva en reconocer roles de víctima pero capaz de gozar su estado victimario, no se trata de proyectarla como extremadamente mártir o superior, es claro que Aleida logra representar a las mujeres que actualmente no se detienen ni están dispuestas a someter sus proyectos al aval de otro llamado, hombre, esposo, padre, sociedad o prejuicios, una mujer que ha descubierto la importancia de saber vivir y no concede opción de aplazamiento.

En este sentido, cito uno de los muchos comentarios que mujeres u hombres escriben en la web sobre Aleida y que pueden dar nociones de los sentimientos que esta mujer genera:

“Gracias por compartirnos a Aleida. Nos aben cuántome he identificado con Aleidda. Yopienso que de repente y así en un zip-zas nos damos el encontronazo con la edad, nos volvemos cínicas, auténticas y sobretodo: sinceras; es ahí cuando nos desaferramos de la desesperanza; el optimismo cambia de rostro, descubrimos la seguridad en nosotras mismas, atinamos a olvidar los sueños que nunca llegarán, en algunos casos llegamos al punto de aprender a conformarnos, en otros renovamos el sueño de la aventura, y aún cuando seguimos y seguiremos soñando en plural; las razones de la experiencia nos hacen acogernos a expresarnos en un yo. Una especie de Viva la Independencia..... y mueran las implicaciones que la complican. Un abrazo” Rebeca. En www.aleida.com.

Por un lado Aleida nos deja claro su postura feminista, propia de su edad madura y sus experiencias; pero es preciso convocar a estas alturas a una niña que se atreve a cuestionar temas ambientales, políticos, sociales y sobre todo familiares, no acepta que su madre en su juventud abandonó sus estudios y se resignó a ser ama de casa, en ocasiones discute con su amiga Susanita, odia la sopa y algunas veces quiere bajarse del mundo porque cree que ha merecido uno mejor, una niña que habla con valentía y sin preocupación alguna de dejar angustiado a alguien, es un gusto hablarles de Mafalda.

Mafalda conocida en todo el mundo, es una niña desrecetada con vestido casual, peinado liberado, inagotable postura crítica y una agrisulce costumbre de angustiar a sus padres, así como pedir a gritos la reacción del mundo. Es interesante saber que estas dos mujeres desde contextos distintos niña y adulta, Colombiana y Argentina, son universalmente representantes de una mujer que ha cambiado, despertado o reaccionado; una mujer que se defiende pero que también es capaz de relacionarse armónicamente con lo masculino.

Estas dos caricaturas Mafalda y Aleida tienen clara intención de ser siempre contemporáneas y no dejarse enclaustrar en lo obsoleto, no importa cuánto tiempo de vida lleven, su expresión trae consigo el anuncio de los diversos cambios de la mujer, aquella que reclama espacios, respeto y libertad, demostrando que lo puede hacer con inteligencia y sutileza.

Hablaré en delante de dos caricaturas conocidas por anteriores generaciones y recordadas en la actualidad, la mujer maravilla y Oliva; siempre me he preguntado si la *mujer maravilla* padecía problemas de doble personalidad, me refiero a esto porque era proyectada como una mujer con apariencia de intelectual y antiodiversión, que se convertía de repente en una mujer de curvas, vestuario ligero, rostro brillante y cabello suelto, era una combinación entre castra-

ción y libertad, claro está, el rol de castración permanecía mayor tiempo que el de libertad y el de heroína era para ayudar a otros; pienso que jamás estaba en ella el asunto de ser feliz, por eso la interpreto como una mujer que cumplía la condición de servir y no la de vivir para ella. No pretendo promocionar en la mujer una postura radicalmente egocéntrica pero la historia demuestra que se ha olvidado de ella misma por acudir a la receta de vivir para otros y es hora que inicie un retorno hacia su propio mundo, hacia su autoestima.

La caricatura de la mujer maravilla marcó una gran influencia y muestra claramente lo que sucede en la vida de muchas mujeres, aquellas que pasan de su rol de represión al de mujer maravilla para servir a otros; se vuelven bonitas, atractivas, poderosas, pero pensando en satisfacer las necesidades de los demás, es decir, tienen todos los poderes pero en el ejercicio de ausentarse de sí mismas no activan los de amarse y autodeterminarse.

Existen un sinnúmero de *mujeres maravillas* en la actualidad, ellas son empresarias, madres, amas de casa, hermanas, tías, amigas, consejeras, esclavas de los salones de belleza en muchas ocasiones por miedo a que las dejen de amar, pero saben poco de ellas mismas; no busco referirme negativamente al libreto de la mujer maravilla, quiero exponer que esa caricatura con tendencia feminista también deja ver situaciones de sometimiento.

En el caso de la mujer maravilla, se observa que vive para servir y fuera de ese contexto se denota tímida y dócil, como heroína logra un aspecto atractivo, lo cual, hace suponer que una mujer determinada como fea tendría dificultades para lograrlo y se establece una condición estética al respecto que no se aleja mucho de la actual cuando se aprueba o descalifica a una mujer por su apariencia física.

Aclaro que pueden existir diversas interpretaciones del comics (mujer maravilla) pero me interesó para el contexto

de la mujer sin receta darle la que expuse, porque es preciso analizar como la mujer va tomando el molde del lenguaje propio de cada época y considero que en nuestra actualidad no es suficiente con acudir a roles superpoderosos en una mujer perfectamente estética, sometida a servir y con una valoración distinta entre su cotidianidad y su transformación en heroína, porque estamos en una época que reclama a una mujer humanizada, consciente de vivir para ella misma y no exclusivamente en función de la complacencia de otros.

La mujer maravilla natal de los Estados Unidos de América influyó a muchas mujeres y dicha influencia considero que es diferente a la de Aleida o Mafalda provenientes de Sur América; dado que estas últimas tienen criterios de reclamación propios de situaciones y exigencias cotidianas de los países en vía de desarrollo, impregnados simultáneamente de objetividad y subjetividad.

De este modo, la mujer maravilla resurge en las mujeres actuales cuando ellas viven entre el afán de dejar preparado las cosas del hogar, salir a la empresa, cuidar a los niños y atender a su esposo, o cuidar a sus padres y tener que hacer todas las cosas muy bien porque no hay muchas opciones en la mujer para el error, parece que en las realidades sociales se continúa exigiendo la presencia de una mujer más cercana al poder de heroínas con perfecta imagen estética y capaz de cumplir cualquier misión, que a la realidad de una mujer de piel y sentimientos que necesita comenzar a vivir también para ella misma.

Para terminar, hablaré de Oliva la mujer llorona, flaca, simple y algo desconcentrada, representa a una mujer extrañamente poderosa que tiene dos hombres peleándose todo el tiempo por ella, parece Oliva lo que coloquialmente llamamos *calienta huevos* no acepta a ninguno de los dos formalmente pero tampoco los descarta, causa curiosidad porque esta veterana caricatura con escasos elementos para conquistar logra tener a dos hombres locos por ella, no

entiendo si era más por costumbre o simple egocentrismo de machos poderosos, pero lo hacían.

Oliva es una mujer desprovista de atractivos y con las cualidades para admirar bastante escondidas, pero su creador la ubica como el trofeo a lograr de Popeye y Brutus o Bluto, realmente la historia es protagonizada por un trío de personajes triviales, me pregunto: ¿Porque ofrecer la imagen de dos hombres igual de incipientes pero con el poder de la fuerza física para pelear y una mujer huyendo y a la vez quedándose en esa situación?; una mujer que al parecer piensa poco y a la cual, le queda como opción de respuesta los gritos, las lágrimas y las múltiples actitudes incoherentes, ¿Cuántas Olivas moldeadas por hombres y por culturas imponentes se pueden encontrar incluso en esta era de cambios y modernidad?.

Es interesante reflexionar sobre la representación que Popeye y Brutus o Bluto hacen de la figura materna y las razones que tienen para perseguir a esa mujer en apariencia insignificante pero que simboliza el sentido de sus vidas; se puede presumir que Oliva es para ellos el objeto de amor anhelado y ninguno estaba dispuesto a perderlo, no quiero extenderme y tampoco generar en los expertos analíticos (como los psicoanalistas) molestias por el escueto análisis realizado, simplemente es una visión cotidiana que tengo del impacto que ejercen las caricaturas y como éstas se integran a numerosas realidades que podemos ver en nuestras sociedades, porque no es difícil encontrar a muchos hombres popeyizados o a muchas mujeres olivizadas, que fijan sus vidas a relaciones patógenas que les impiden vivir felizmente.

La caricatura con su lenguaje sublimado y diciente inevitablemente nos impacta y en lo cotidiano logramos aplicar sus metáforas, no es casualidad encontrarse con eternas mujeres maravillas simbolizadas en madres solteras, mujeres académicas, amas de casa empleadas, esposas, empresarias o víctimas de manifestaciones violentas.

También están las mágicas Mafaldas que en su dulce combinación entre niñas e irreverentes viven manifestando su sentir sin miedo alguno; así mismo, me encuentro en el espejo y en las calles de este universo terrenal a las cítricas Aleidas danzando su intelecto entre razón y emoción, logrando despertar ese mismo espíritu feminista en las que se encuentran con ella en los espacios donde episódicamente habita; tampoco es extraño encontrar hombres obsesionados en lograr como premio mayor a su Oliva, quizás más por ganar el conflicto con su rival de turno que por amarla, y en esa misma línea dicha Oliva disfruta de su propia tontería que se armoniza con su lánguida estructura corporal.

La caricatura y su intención de explicar la realidad escapando de ella misma, permite que se proyecten mágicas y divertidas imágenes que se transforman en razones fácilmente entendibles y claramente influyentes; la mujer sin receta visita en muchos momentos algunos de estos mundos caricaturescos y logra inventar historias propias para utilizarlas cada vez que lo desea.

Mi secreto industrial: Solo para ti mujer sin receta.

Unapizca desal, pimienta al gusto y listo!!!

Sera que funciona? No para las mujeres de hoy. Realmente somos impredecibles. Cada día asumimos nuevos retos, retos sin antecedentes, que nacieron de miles de problemas planteados, con sed de justificación y sin metodología para enfrentarlos. Nuestra capacidad de innovación nos lleva a estratégicas planeaciones, múltiples intentos, escenarios vírgenes, espacios inhabitados, a unir sinergias operativas que den a luz originales soluciones. Una formula, una receta, el secreto industrial... como alcanzarlo, como llegar, como lograrlo... realmente buscas la receta en este libro sin barreras?

Contigo, solo contigo compartiré mi secreto industrial. Yes que un secreto industrial es aquel que muchos desean y pocos lo obtienen, aquel que te otorga ventajas sobre otros, aquel que te hace única, especial e irreplicable o... quien no quisiera tener el secreto industrial de coca-cola?

...La gracia de Dios!!! Si la gracia de Dios, la que abre puertas que nadie cerrará, la que aboga por ti ante autoridades y eminencias, la que hace resplandecer tu rostro y te lleva por sendas de justicia, por la cual eres salva.

Cuánto cuesta? Mucho. Hay quienes dicen que gratis es; pero la verdad es que solo quienes pagan el precio pueden alcanzarla. Como obtenerla? Como pago el precio? Entregando tu corazón. Si es mío? Por mucho tiempo ha sido tuyo y que ha pasado con el.... Hondas heridas, frustraciones, soledades, amores errados, caminos desiertos, profundos dolores, espinas en el corazón. Duele, duele mucho, tanto que se lleva mi aliento y me deja sin ganas de vivir.

Lo has vivido acaso? Necesitas tu sed refrescar, necesitas su intervención, necesitas reconocer que lo necesitas...su presencia...su amor...su gracia. Cuando permites que Dios llegue a tu vida y le recibes como Señor y Salvador, El te llena de su presencia, de su amor, de su gracia, entonces entenderás, que por su gracia recibirás su favor, muchos pedirán a ti, mas tu no pedirás nada prestado.

Su gracia te reviste como de lino fino, de color purpura, brillaras como el sol del medio día, escarchas en tu rostro, aceite en tus manos.

Este es mi secreto industrial. Hoy lo he revelado a ti, valiosa mujer. Dios no te mira como te mira el hombre. Tú eres la niña de sus ojos. Cuando lo tienes a Él, caminas confiada, sin temor, sientes como las puertas de palacios se abren y príncipes se inclinan ante ti, tu entras como princesa en medio de honores y trompetas, porque ha llegado la hija del Rey de reyes y Señor de señores.

Anhela su presencia y su gracia llegará.

Mujer sin receta, encontró su verdadera sazón...

la gracia de Dios...

Su secreto industrial!

Paula Andrea Marín Ramírez

La Mujer en la Biblia: Mi interpretación

*“Dios es el amor sin receta
que no se limita a una religión”.*
Facosta

*Nadie te puede hacer
Sentir inferior sin tu permiso
(Eleanor Roosevelt)*

Comienzo este capítulo afirmando que hablar de la Biblia es un territorio sensible pero me arriesgo a analizarlo desde una visión propia de la mujer sin receta que he construido y la que cada vez exige mayor visibilidad, esto implica que el sentido de mis palabras no pretenden controversiar con ninguna doctrina, retomo la Biblia como un sendero espiritual e histórico pero no específicamente religioso, inevitablemente este texto ha influenciado las realidades incluso aquellas que se hacen llamar ateas, de este modo me lanzo a escribir desde una orilla de la no receta.

En la Biblia se encuentran diversos apartes sobre las mujeres y los hombres, sus obligaciones y roles; por ejemplo en el libro de Efesios 5: 22-29 se puede leer:

"22 Las casadas estén sujetas a sus propios maridos, como al Señor. 23 Porque el marido es cabeza de la mujer, así como Cristo es cabeza de la iglesia; y él es el que da la salud al cuerpo. 24 Así que, como la iglesia está sujeta a Cristo, así también las casadas lo estén a sus maridos en todo. 25 Maridos, amad a vuestras mujeres, así como Cristo amó a la iglesia, y se entregó a sí mismo por ella, 26 Para santificarla limpiándola en el lavacro del agua por la palabra, 27 Para presentársela gloriosa para sí, una iglesia que no tuviese mancha ni arruga, ni cosa semejante; sino que fuese santa y sin mancha. 28 Así también los maridos deben amar a sus mujeres como a sus mismos cuerpos. El que ama a su mujer, a sí mismo se ama. 29 Porque ninguno aborreció jamás a su propia carne, antes la sustenta y regala, como también Cristo a la iglesia"

Respecto al tema de no ser cabeza no implica que las mujeres acudan al exagerado rol de ser la suela de los zapatos; las interpretaciones machistas de textos sagrados y tan influyentes como la Biblia no deben ser dilucidadas con favorabi-

lidad exclusiva hacia lo masculino, es preciso hacer una interpretación objetiva y bien intencionada; el inconveniente es que muchos hombres están convencidos de tener un dominio absoluto y lo peor algunas mujeres sometidas a ello y en esa línea de pensamiento se sirven de elementos de justificación desde diferentes dogmas.

Es importante que así como en la Biblia se pondera el rol masculino, también en la cotidianidad de nuestras sociedades se enaltezca permanentemente el deber que tienen los hombres de ser amadores y respetuosos de las mujeres; la mujer ha cumplido sus deberes incluso en algunos casos ha exagerado asumiendo roles de sometimiento y es momento que también haga uso de los derechos que tiene y uno de los primordiales es ser bien tratada, como vaso frágil así como es descrita en la Biblia pero esa fragilidad no es sinónimo de sometimiento o incapacidad, es una analogía con lo tierno, bello, sutil y merecedor del mayor cuidado, rechazando toda forma violenta de acercamiento.

En adelante retomo un pasaje Bíblico donde se exhorta al buen trato del hombre hacia la mujer y también a vivir todos en armonía, es decir, que desde la construcción del texto sagrado se comienza a advertir sobre el buen trato entre todos y queda fuera de toda aprobación la conocida guerra de sexos (hombres y mujeres), promocionando categóricamente las relaciones afectivas y respetuosas.

Y vosotros, maridos, igualmente, convivid de manera comprensiva con vuestras mujeres, como con un vaso más frágil, puesto que es mujer, dándole honor como a coheredera de la gracia de la vida, para que vuestras oraciones no sean estorbadas. En conclusión, sed todos de un mismo sentir, compasivos, fraternales, misericordiosos y de espíritu humilde. 1 Pedro 3:7-8.

En la Biblia también se encuentra la historia de Adán y Eva en el libro Génesis, de la cual, se realizan diversas interpretaciones, una de ellas es que Eva no se identifica como la mujer que otorga el reconocimiento humano a Adán, sino como aliada de la serpiente que hace caer en pecado al inocente hombre y esto la convierte en la historia insignia de

la fricción entre lo masculino y femenino. Pienso que los análisis de género requieren interpretaciones diferentemente-incluyentes, porque hombres y mujeres no somos iguales, pero aun siendo distintos podemos correlacionarnos bajo perspectivas de respeto e inclusión que logren terminar con la historia de conflictos e inequidades entre géneros.

Afirmo que respeto y creo profundamente en el contenido bíblico, lo que pretendo exponer es que una mujer sin receta no puede admitir interpretaciones acomodadas para continuar con supremacías; porque la mujer no es inferior ni superior al género masculino, ni el hombre es superior al género femenino sino que somos sujetos complementarios; demostración de esto es que se han destinado para las mujeres y los hombres posibilidades de una vida en pareja, de establecer alianzas estratégicas, de compartir escenarios laborales y de ocio, esto sin negar los espacios de controversia naturales de cualquier relación entre seres libres y pensantes.

En la Biblia se pueden encontrar todos los temas sociales, no es un libro lejano a la realidad aunque fue escrito hace muchos años, pienso que no es un libro más; para el tema de la equidad de género presento el libro de Ester el cual, habla claramente del liderazgo femenino, confieso que admiro esta historia y quiero que muchas mujeres sin receta seamos demostración contemporánea de la valentía de la gran Ester, quien es la mujer que logra la gracia del Rey por su fe, es ascendida a la categoría de reina y así logró salvar al pueblo judío del exterminio.

"Y el rey le dijo: ¿Qué te preocupa, reina Ester? ¿Y cuál es tu petición? Pídeme lo que quieras que hasta la mitad del reino se te dará". Ester 5:3.

"El día tercero, terminada su oración, se quitó sus vestiduras de duelo y se vistió de reina, radiante de hermosura invocó a Dios, arbitro y salvador de todo". Ester 15: 4-5.

En el desarrollo del texto se refiere a que Ester se desvaneció

al acercarse al rey, pues se exponía a morir según la ley persa, pero no se encuentra en ningún pasaje que renunció a su objetivo, esto se puede definir como el liderazgo de una mujer de fe que elevaba oraciones a Dios y no perdía las esperanzas ni detenía su lucha aunque tenía el riesgo de morir.

En la actualidad existen muchas mujeres luchadoras que reviven la memoria de Ester, algunas lamentablemente maltratadas por su relación conyugal conflictiva, otras abriendo espacios gerenciales donde aún el panorama de recepción no es tan espontáneo y también como madres solteras o Cabezas de hogar; quiero detenerme en este último rol porque en uno de los diálogos que fluyen en los casuales encuentros sociales, una mujer madura, de elocuencia encantadora y orgullosa de ser cristiana, refirió su criterio respecto a las mujeres cabezas de hogar; me permito parafrasear lo que dijo:

“No acepto que ahora se les dé por llamar a las mujeres cabeza de hogar, ellas por dificultades o por meterse con el hombre equivocado están en esa situación, pero el hombre es la cabeza nadie más puede serlo, la mujer nunca será cabeza de nada, por eso es que hay tanto problema ahora y las familias están tan desarmadas, yo no sé quiénes inventó eso de la mujer cabeza de hogar, en mi casa quien decide es mi marido y yo le hago todo desde servirle siempre la comida hasta lo que necesite, yo no dejo que la señora del servicio doméstico lo haga porque eso me toca es a mí, yo no puedo fallar a mis obligaciones como mujer, al marido hay que hacerle todo porque él es la cabeza del hogar, así lo dice la Biblia y así es”.

Me quedé en silencio pues era la única herramienta que tenía en ese momento para mantener la prudencia y el respeto, en realidad no encontraba otra manera formal de responder, pues la postura radical de ella no permitía nada más sino el silencio como posibilidad de pacificación.

Pensar en la mujer en la Biblia remite a analizar las interpretaciones que de ella se forjen, porque cualquier interpretación puede ser vulnerable a todo tipo de connotación, unas pueden llevar tinte extremista religioso y otras intención

dominante; la mujer que escuché afirmando que su diagnóstico para los problemas familiares era que las mujeres fueran llamadas cabeza de hogar, parecía verlo incluso como un pecado y pienso que la denominación de mujeres *cabezas de hogar* no pretende atentar contra ningún principio bíblico; esas mujeres abandonadas o que por cualquier circunstancia deben asumir el enorme reto de criar solas a sus hijos o hijas, más que juzgamiento necesitan luces para fortalecer su andar y ningún ser humano por religioso o santo que se considere tiene la perfección precisa para criticar la vida de los demás; ninguna mujer recetada en criterios religiosos-excluyentes debería hundir con sus comentarios prejuiciosos y vestidos de idolatría a otra semejante a ella, que siente, necesita y merece vivir bien.

En ningún lado de la Biblia se autoriza a un ser humano por mas creyente o congregado que sea, a someter a una mujer al rechazo y al juzgamiento por situaciones que ni ella misma quisiera estar viviendo como ser madres solteras o mujeres cabezas de hogar; lamentablemente en ocasiones no predicán lo que verdaderamente dice la biblia porque las personas no se despojan de las subjetividades y esto genera que acomoden las interpretaciones; ejemplo de esta situación es la señora que refería ser cristiana pero sometía su rol de pareja a la estricta satisfacción de su compañero anulándose por completo ella misma. Insisto que el problema no es la biblia, las iglesias o doctrinas, sino la forma extrema en la que se ampara una persona para hacer catarsis de sus prejuicios promulgando una falsa imagen de dios machista que juzga, castiga, excluye y denigra a las mujeres que deben asumir como guerreras el liderazgo familiar en ocasiones por salvarse de ser matadas a golpes, cansadas de tanta infidelidad o de tantos trasnochos producto del marido que llega borracho a gritar o violentar a los miembros de la familia.

La mujer sin receta se ampara en un Dios que ama sin recetas, ella está segura que Dios no es machista sino un ser

especial que tiene un corazón de madre, es decir, que mucho tiene de mujer y me atrevo a decir que tiene partos de amor con tantas solicitudes que debe atender y en ocasiones usa tacones por solidaridad con el padecimiento de muchas mujeres; sé que Dios tiene mucho de mujer sin receta y eso me hace amarlo, con esto publico mi loca teoría de pensar que Dios es un amor absolutamente *des-recetado* que supera la imaginación limitada y los prejuicios de algunas doctrinas.

Retomando a la mujer autodenominada como cristiana que me brindó su bello monólogo, pienso que es ejemplo de visiones radicales que no permiten lo que se le diferencie porque prefiere su estático pensamiento, lo cual, es respetable; pero es inadmisibles que desde ese mismo reclamo por no aceptar las otras visiones pretenda posicionar abruptamente la propia, amparándose en interpretaciones que promocionan a un Dios machista y excluyente de un género que el mismo creó, cuesta aceptar esta paradoja, la cual, estoy segura que proviene estrictamente de lo humano y no de un Dios de amor que no rechaza lo que ha nacido por su propia creación.

Hablar de la mujer en la Biblia fue un riesgo que quise tomar, asumiendo todas las críticas que de esto se pueda hacer, no soy teóloga ni líder espiritual o experta en el tema, por eso hablé específicamente desde el contexto público y amigable de la mujer sin receta.

Considero que el asunto impone mayores conflictos en la interpretación ortodoxa que se hace de la biblia que en su propio contenido, pues los que la estudian y predicán tienen criterios marcados por su propia historia y prejuicios; así que el peligro de someter el rol de la mujer a una superioridad masculina puede generar consecuencias lamentables como las de continuar desarrollando relaciones conyugales patológicas-dominantes, condenar a entornos de represión a grandes lideresas, limitar la cooperación entre

géneros y coartar las posibilidades que existan familias armónicas donde hombres y mujeres puedan participar y en el mismo orden existir con vida propia; la mujer en la Biblia merece interpretaciones contemporáneas que aporten a la existencia de una mujer incluida desde escenarios dinámicamente equitativos y sin tantos recetarios.

Mientras duermes

Te observo mientras duermes y puedo sentir que existe el miedo a que no losé, pero existe; también sé que más allá de un discurso que emite justificaciones racionales, lógicas y sensibles guardas algo más.

Mujer sin Receta te hablaré del tema que nos interesa: del amor, el amor duele pero también aprendí que vale la pena vivirlo de la manera en que se presente, sea a distancia, cercano, con prejuicios o aceptación, creo que vale la pena vivirlo, el amor es eso que se mete a tu ser y que no lo sacas ni con la mejor teoría Freudiana.

Te dejé dormir por dos razones, por mí y por ti, por ti porque necesitas dejar de pensar, por mí porque la experiencia que estás viviendo está más cerca de la mía de lo que imaginas, dijiste que tu novio te recuerda a tus 17 años y tú me recuerdas a mis 20, cuando todo lo quería manejar incluso a ese sentir tan gigante del amor.

No todo tiene un aplicar directo ni una explicación, se lo que tú sabes que necesitas sentir, la vida te está respondiendo solo se agradecida y camina enfrentando tu realidad que aunque duela te pertenece.

Te dejé dormir porque mientras te miraba lograba encontrarme un poco a mí.

María Alejandra Molina

Mujer en la Música

Que viva la música!!
Andrés Caicedo

Cuando se habla de música se acude a la universalidad de la poética, del amor, el olvido, la fraternidad, el gozo y el romanticismo, en la música pueden habitar todos los sentimientos posibles e inimaginables y mucho se ha dicho de la mujer en ella, en ocasiones para exaltarla en otras para reclamarle; por esta razón, deberían aparecer muchos fragmentos de canciones de diferentes ritmos, pero he escogido solamente algunas porque considero que son pertinentes para el contexto de la mujer sin receta.

Los fragmentos de las canciones no serán explicados de manera extensa, aunque expongo mi criterio debo aclarar que no pretendo contaminar la percepción de los y las que lean este espacio de la mujer sin receta en la música, pues lo valioso es encontrarse con diferentes visiones y gozar de la diversidad permitida por el lenguaje universal de la música.

Escogí algunas canciones nacidas en los años 80, 90 y otras en la década del 2000, donde se habla de situaciones como el desamor, la irreverencia y la renuncia a algunos paradigmas en torno a realidades que ha enfrentado la mujer y que informan que las historias tienden a perpetuarse, pues las situaciones descritas en las canciones del pasado se pueden encontrar en las actuales, la música evoluciona o se queda estática según el criterio de donde se observe, ella se acopla a todos los contextos y eso le permite integrarse sin problema alguno a todos los momentos.

Teniendo en cuenta, las canciones que convoqué puedo decir que a la mujer se le canta como el milagro salvador y también se le condiciona a determinados comportamientos con el temor que ese rol salvador se convierta en causa de dolor; la mujer por su parte canta con pretensión de libertad y equidad; la música donde se habla de la mujer trae consi-

go una relación con la cotidianidad, tiene visos de machismo, rebeldía, amor, protesta, enaltecimiento, parodia, idealización, reclamos y gratitud, entre muchos sentimientos.

La música tiene una influencia en la vida incluso de los que se consideran antimusicales, ella penetra directa o indirectamente en el consciente e inconsciente de los seres humanos. En adelante presento algunas canciones que representan desde diversas perspectivas a la mujer:

"Ay mujer tu risa mi oportunidad y si no estás conmigo, todo va muriendo y no puedo soñar, es que tu amor me queda grande, es que tu amor se multiplica y crece, es que tu amor es el principio y el final, es que a tu amor le nacen alas y vuela sobre el mar".

Ay Mujer: Juan Luis Guerra

En muchas ocasiones a la mujer se le idealiza como la única opción para ser feliz, en estados tan profundos de enamoramiento o por lo menos en la intención de tener la compañía de alguien, a la mujer se le adhiere al amor y se acoge la fantasía de la eternidad como prevención de un olvido, es la mujer sublime de un deseo libidinal que se viste de erotismo, romanticismo o sexo, algunas mujeres están recetadas para caer ante estos estilos idealistas de enamoramiento otras oponen resistencia y posibilitan formas distintas de ser conquistadas o conquistar.

"Ella vive conmigo en mi inconsciente, ella es dueña de mi pasado y mi presente, su morada es mi falta de seguridad y su comida mi ansiedad, ayúdame Freud ella pisa cada uno de mis pasos, bebe el vino junto a mi en el mismo vaso, ella es la mujer perfecta que me construyó mamá y está jodiendo mi psicología ayúdame Freud, será que la mujer que me construyó mamá es de muy grande estatura, será doctor que exijo mucho o me conformo con poco... o será que la vida no es otra cosa que un racimo de antojos, la que paga los platos rotos siempre es ella, la que me cuida, la que me envidia mis noches de tanto frío, la que me espera, la que me aguanta, la enemiga del fantasma en mi cabeza, me la construyeron puritana e inteligente, buena para la cocina y muy decente tan irreal que existiría en mi mente y nada más, pero insisto en compararla con ella ayúdame Freud..."

Ayúdame Freud: Ricardo Arjona

"Te conozco desde el pelo hasta la punta de los pies, se que roncas por las noches y que duermes de revés, se que dices que tienes 20 cuando tienes 23, te conozco cuando ríes y tus gestos al amar... sé que odias la rutina un poco más que a la cocina, dime si él te conoce la mitad, dime si el tiene la sensibilidad de encontrar el punto exacto donde explotas al amar, dime si él te ama la mitad de lo que te ama este loco que dejaste en libertad, reconozco lo que piensas antes que empieces a hablar, sé que padeces de insomnio, imagino esas charlas que en mi honor han de entablar, tanto te conozco que hasta se me has de extrañar".

Te Conozco: Ricardo Arjona

Siempre he pensado que hay personas ambivalentes y densas, yo soy un ejemplo claro de esa compleja fusión, pero Ricardo Arjona en sus canciones deja ver la gama de angustias que habitan su ser, cuando reclama por los fantasmas de un pasado que no le permite vivir el presente o por lo menos estar tranquilo con su realidad; escogí dos canciones donde (pienso yo) se contradice, "Ayúdame Freud" revela la imagen gigante que le han dado de la mujer y no la desprende de su madre, de esa heredera de exigencias y malestares que no le permiten amar con libertad.

Por su parte, la canción Te conozco, disminuye a la mujer a lo predecible y absolutamente conocido, la hace parte de un amor que permite poder y aunque sea un amor abandonado no se resigna al olvido, para eso debe convertir a la mujer en un objeto de amor poseído e inolvidable, como si al mismo tiempo hubiese sido inmenso e inmortal, esa es la mujer que describe Arjona en la canción Te conozco.

Lo que puedo decir con respecto a estas dos canciones es que desde la visión de la mujer sin receta, las mujeres contemporáneas estamos en la búsqueda de lograr desligarnos de lógicas predecibles que impiden vivir dinámicamente en aventuras de cambios, sabores, colores y porciones; hemos aceptado que las conductas son naturalmente cambiantes.

"Como me quito esta mujer de encima, como me la quito siempre viviendo montá siempre viviendo encaramá llegará la hora que la cosa cambie, y yo no me aguante porque conmigo ya no va más,

sábado en la noche me tumba el bolsillo ay me da casquillo y en la madrugada se trepa y me dice que ella es la que manda que vaina, atención... atención le entró agua al bote, que las mujeres están de moda, se voltió la torta cambio y fuera... que cante como yo pero que cante como yo"

Canción: Las mujeres están de moda. Interprete: Grupo Niche

Esta canción plantea una protesta de los hombres por la moda de la mujer, tal vez, en la época que fue promocionada esta canción se comenzaba a vivir el auge del tema de la liberación femenina; en esta canción se habla entonces de una mujer que no se controla, se describe como rumbera y se le reta insistentemente a que haga las cosas como la hacen los hombres, por ejemplo cuando dice *"que cante como yo"*; al parecer no es fácil soportar a la mujer liberada y distante de una mujer completamente domesticada, la canción advierte claramente que hay cambios y que las mujeres se han puesto de moda.

En la canción no se promueve un concepto positivo y del todo agradable de la mujer, sino como la que explota a los hombres y además quiere mandarlos; se establece un límite para darle final a esa situación cuando menciona *"llegará la hora que la cosa cambie y yo no me aguante porque conmigo ya no va más"*; la canción deja claro que los cambios duelen, angustian y exigen, en este caso los cambios de la mujer parecen contener grandes dosis de estos sentimientos.

"Hoy me cansé de mirarme al espejo de colocarme más brillo en la cara porque ya a mis veinticortos tú has hecho sentirme un tanto arrugada, y si no voy con destellos sé que no llego a tu almohada sino mantengo firme mi cuerpo, listo mi pelo, mujer de tacones mujer que le teme llegar a 40, mujer que no entiende nada de experiencia mujer que denote poca inteligencia, mujer que depende solo de apariencia, si caigo en tu molde quizás yo me pierda maldigo tu existencia, hoy decidí poner todo el deseo en desvestirme de frente a mi cama y me sorprende todo lo que veo porque soy más aun sin tener nada y descubrí que lo feo ya no se encuentra en la cara que hacerse bello no está en el cuerpo y que lo triste es que sigo huyendo, mujer de tacones"

Mujer de tacones: Kanny García

"Llevo días leyendo tus cartas, preguntándome porque me enamoré de ti pues yo misma me decía no lo pierdas sin pensar que nada valía

la pena, porque fue que pensé en ti cuando no eras para mí pero todo se contestó en una conversación quiero darte la explicación, que fui a una tienda y lo que he comprado me sirve mejor que el estar a tu lado que dos baterías me han funcionado mejor que tus besos y que tus abrazos, ya no diré yo mas nunca te extraño ya no me hacen falta ya mas tus engaños para dar migajas y hacerme más daño, mejor soy feliz con mi amigo en el baño, unos le dicen consolador otros le llaman amigo solo que con el llevo a donde yo fingí contigo si antes me hubiera enterado de este tesoro existente no me hubiera interesado tu almíbar impotente”.

Canción: Mi amigo en el baño. Interprete Kanny García

La mujer sin receta no tiene un estilo definido, por eso es sin receta, esa mujer que lucha por des-recetarse es amplia, dinámica y espontánea; cada mujer que decide cambiar lo hace con un estilo particular, entre esas mujeres sin receta encuentro a la cantante Kanny García, ella cambia mágicamente de recetas y lo muestra en su música, cuestiona al hombre al mismo que ama, pero se da tiempo también para des-amarlo y cambiar los moldes que le unen a él.

Ella no deja a los hombres por fuera de sus composiciones les canta con nostalgia, apego o rebeldía y los adhiere a sus cambiantes recetas; los explora de la manera que se le antoja y en sus canciones *Mujer de tacones* y *Mi amigo en el baño*, informa sobre la necesidad que tienen las mujeres con receta de renunciar a la costumbre de vivir en función de los demás, porque eso implica eterna incomodidad para su propio ser.

Kanny se refiere a la mujer capaz de renunciar a un hombre que no la ama y le propone explorar en otros escenarios no tradicionales pero hedónicos mediante la metáfora del amigo en el baño; pienso que a la mujer le corresponde desarraigar muchos paradigmas sexuales que le han instalado miedos que impiden en muchos casos la placidez. Tengo la esperanza que muchas mujeres se atrevan a quitarse sus tacones, su maquillaje y a bajar de la nube a cualquier sujeto idealizado que por más alto que sea ubicado jamás dejará de ser terrenal.

"En el 2000 busco hombres de París y un cerebro inteligente que no se emborrache el viernes ni un tonto loco que sea baboso, ni un instinto animal que el sexo vuelva loco... se vuelven locas un poco sonsas si ven a Ricky Martí en revistas lo recortan... pero el planeta gira y gira a la derecha cada vez que la noche es más fría sin amor se enfría... que pasa si yo digo, ya no soy la infantil creatura la inocencia se acabó, ya no soy la de ese cuerpo extraño ahora siente el corazón, ya no soy..."

En el 2000: Natalia Lafourcade

Creo que Natalia es una mujer casual, rebelde y sorprendentemente tierna, su canción invita a las mujeres a vivir libremente y a ser impredecibles; además anhela hombres inteligentes que no tengan comportamientos desagradables como emborracharse, eso es propio de una mujer sin receta reclamar por su tranquilidad expresando asertivamente lo que le incomoda.

En la canción *En el 2000* se anuncia el despertar de una nueva era y con ella nuevas formas y roles femeninos, cuando escucho esta canción reflexiono sobre la inteligencia, responsabilidad y disciplina que exige ser irreverente, creo que a esos elementos acude la mujer sin receta y Natalia lo describe claramente en su canción.

"Ella se ha cansado de tirar la toalla se va quitando poco a poco telarañas, no ha dormido esta noche pero no está cansada, no miró ningún espejo pero se siente guapa, hoy ella se ha puesto color en las pestañas hoy le gusta su sonrisa no se siente una extraña, hoy sueña lo que quiere sin preocuparse por nada hoy es una mujer sin preocuparse por nada, hoy es una mujer que se da cuenta de su alma Hoy vas a descubrir que el mundo es solo para ti, que nadie puede hacerte daño, nadie puede hacerte daño... hoy vas a ser reír porque tus ojos se han cansado de ser llanto, de ser llanto, hoy vas a conseguir reírte hasta de ti y ver que lo has logrado, hoy vas a ser la mujer que te dé la gana de ser hoy te vas a querer como nadie te ha sabido querer... una mujer valiente una mujer sonriente mira como pasa, hoy no has sido la mujer perfecta que esperaban ha roto sus pudores la regla marcada... hoy sabe que su vida nunca más será un fracaso... hoy vas a conquistar el cielo sin mirar lo alto que queda del suelo"

Canción Ella. Interprete: Bebe

La cantante Española *BeBe* posee la capacidad de hablar de la mujer contemporánea con una irreverencia-tierna, ella es

una incansable promotora de una mujer libre, amada, auto-respetada, capaz, brillante, fresca y fuerte, que reconoce que en su mente está el poder de vivir feliz y renunciar al fracaso, la hace soñadora y crédula hacia su presente, su futuro y hacia el mundo.

Creo que la mujer que ella describe en su música es hermana gemela de la mujer sin receta, porque es aquella que no niega un pasado y una realidad opresora, sino que aprende a reconciliarse con ella mediante actos claros de cambios y olvidos, esa es la única forma que la mujer sin receta escoge para aceptar a esas mujeres domesticadas por modelos machistas y de esclavitud, escoge formas prácticas para demostrar su capacidad superior de cambio y de ser mujer, no le bastan los discursos y por eso aplica ejemplos, BEBE en su canción construye a la mujer que se estremece y logra desprender el óxido de sus armaduras.

"Ay parece que llego a mi corazón el tipo de mujer que yo quería, yo estaba esperando en que algún día tenía que conseguirme a una mujer con esas cualidades y ese don y no me falta razón al pretender tiene que portarse bien para que sea mi salvación".

Mi salvación: Autor Poncho Zuleta

"las mujeres las mujeres ombe que vaina las mujeres, ellason las que tienen en tormento a mi alma, arruinada y sin calma porque ya no me quieren, ay mis amigos del amor y la parranda ombe que vaina mis amigos ahora están resentidos porque ellos no comprenden... que ingrata las mujeres, ombe que vaina las mujeres acabaron conmigo... que será del pobre Carlos sin dinero y sin cariño, que será del pobre Huertas sin dinero y sin cariño... y tirado al olvido por las que tanto quise, pero tengo que encontrar una muchacha que me quiera y me comprenda porque todavía existen corazones sinceros y no solo el dinero es la dicha completa"

Autor: Carlos Huertas

Un mediodía que estuve pensando en la mujer que me hace soñar, las aguas claras del río Tocaimo me dieron fuerzas para cantar, llegó de pronto a mi pensamiento esta bella melodía y como nada tenía la aproveché en el momento...este paseo es de Leandro Díaz ... tiene una nota muy recogida que no parece hecho mío era que estaba en el río pensando en Matilde Lina.

Matilde Lina Autor Leandro Díaz

El ritmo Vallenato propio de un territorio altamente expresivo y sensible como la Guajira-Colombia, trae consigo la libertad de expresión propia de una cultura donde el mar corteja a la brisa haciéndola intensa y penetrante; pienso que los compositores vallenatos poseen una psicología romántica, ellos hablan de la mujer con la facilidad que tienen para respirar, incluso cuando se refieren al dolor que ellas les generan lo hacen con la magia del poeta siempre soñador de amores fallidos o estables pero eternamente presentes; en el vallenato se le canta a la mujer madre, amante, hija, amiga, con un deleite propio de la cultura Caribe; pude haber escogido muchas melodías del amplio repertorio que tiene la música vallenata, pero seleccioné tres canciones creadas por Carlos Huertas, Leandro Díaz y Tomas Alfonso Zuleta.

Es mágico encontrar en la visión del alma del maestro Leandro Díaz, a Matilde Lina hecha canción, la describe con un amor tan original como el colorido de la imaginación ilimitada que el posee. Matilde es una mujer constituida de su natural sabiduría, con diversas recetas tan propias de lo abstracto y prodigioso de sus ojos, aquellos que tienen la capacidad de ver como nadie ve y de significar versos claramente visibles aun para las cegueras de algunos videntes.

Carlos Huertas en su canción *las mujeres* reclama el dolor causado por ellas pero también imprime la esperanza de encontrar un nuevo amor reafirmando que la mujer hace parte de su posibilidad de existir, los maestros del vallenato con facilidad me hacen viajar hacia las historias que he escuchado de aquellas épocas donde en la Guajira para conquistar era infaltable una serenata.

Considero que Carlos Huertas en su composición dejó su mundo girando alrededor de las mujeres provocando que ellas entrelazaran su vida a los versos que de su alma fluyeron; la música Vallenata moviliza tradicionales formas de cortejar a la mujer y tiene la capacidad de otorgarle un lugar especial en su universal y espontáneo lenguaje.

"Una mujer se ha perdido conocer el delirio y el polvo, se ha perdido esta bella locura su breve cintura debajo de mí, se ha perdido mi forma de amar, se ha perdido mi huella en su mar, veo una luz que vacila y promete dejarnos a oscura... veo más, veo que no me halló, veo más veo que se perdió, la cobardía es asunto de los hombres no de los amantes, los amores cobardes no llegan a amores ni a historias se quedan aquí, ni el recuerdo los puede salvar, ni el mejor orador conjugar, una mujer innombrable huye como una gaviota y yo rápido seco mis botas blasfemo una nota y apago el reloj, que me tenga cuidado el amor que le puedo cantar su canción"

Interprete: Silvio Rodríguez. Canción: "Oleo de mujer con sombrero"

"Esto no puede ser no más que una canción, quisiera fuera una declaración de amor, romántica sin reparar en forma tales que pongan freno a lo que siento ahora, te amo, te amo, eternamente te amo, si me faltaras no voy a morirme si he morir quiero que sea contigo, mi soledad se siente acompañada por eso a veces se que necesito tu mano, tu mano, eternamente tu mano, cuando te vi sabía que era cierto, este terror de hallarme descubierto tu me desnudas con siete razones, me abres el pecho siempre que me colmas de amores, de amores, eternamente de amores, si alguna vez me siento derrotado renuncio a ver el sol cada mañana rezando el credo que me has enseñado miro tu cara y digo en la ventana, Yolanda, Yolanda eternamente".

Interprete: Pablo Milanés. Canción: Yolanda

La canción *oleo de mujer con sombrero* propone la posibilidad de amar irreverentemente, habla de una mujer que incita al hombre a perderse en la locura del amor, abandonar la cobardía y convertirse en amante apasionado; la mujer de esta canción no le tiene miedo ni al delirio ni al polvo, desbarata entonces prejuicios de normalidad y se permite enloquecer dando libertad a la mujer que se atreve y enamora como las gaviotas que en pleno vuelo nadie las puede encerrar.

La canción *Yolanda* es una dulce melodía de la cual, considero a Pablo Milanés su mejor interprete porque con su voz la cubre de ternura y serenidad, la canción describe a una mujer que se hace eternamente presente y solicitada para evitar su ausencia, es el elixir salvador y el poder que penetra la existencia de quien la construye y habita. Yolanda es un río desbordado de conquista, pensaría que cada mujer que ha inspirado a dedicar esta canción pertenece al univer-

so de la mujer sin recetas, aquella que fuera de explicación formal agita los corazones que sin contradicción alguna se rinden ante el amor.

"Y es que fueron, fueron tus abrazos que como sablazos me hicieron pedazos, afiladas fueron tus miradas quede destrozada y en llanto inundada roja y loca la flama de tu boca me quemó y apagarme me toca, empiezo una nueva vida un rompecabezas que tendré que armar bien lejos, lejos de su influjo de esa cruel fragancia que invadió mi ser, de la maleza surgieron tus promesas germinando tristeza en mi cabeza, tu bajeza me tomó por sorpresa para lastimar tienes mucha destreza que delicia fueron tus caricias mala noticia eran pura malicia... ya no quiero ir hacia usted corriendo, ya no quiero más gritar su nombre"

Canción Rompecabezas. Autora e interprete Andrea Echeverry

Rompecabezas es la canción más ordenada que he escuchado, rompió cabeza y corazón para generar su creación; deja percibir que su inspiración no fue casual o fortuita, ella trae lo propio de un rompecabezas que dice claramente su mensaje, un hombre ampliamente descrito y que atraviesa el Ser de una enamorada mujer, que posterior al abandono ofrecido por su amado fugitivo decide componer una canción valientemente protestante, propia de las catarsis que no conciben la mentira, es una canción piel con una realidad tan cercana a los enamorados como a los desenamorados.

Me siento orgullosa de encontrar a una mujer que a través de la música logra des-recetar el engaño sufrido, no asume una postura sometida al silencio es generosa al describir su situación y no se autoengaña con fantasías de un amor estable, le canta a íosamente al sentimiento que la invade pero lo importante es que deja sentir que no permanecerá eternamente en ese terreno de la derrota. Vivan las mujeres que día a día reconocen los rompecabezas y jamás los escoden, sino que asumen armarlos, olvidarlos o cambiarlos y enfrentan las consecuencias que esto genere.

"Con una hembra a mi lado todo se puede predecir, note que estaba nerviosa cuando dijo pase señor... ella en su guarida me conto su vida todo su dolor ella llego por engaño tiene 13 años el maquillaje la ayudo, se me cayó la copa de la mano, se me quito la sucia borrachera,

le dije no lo hagamos, y la vestí entera volvía la maldita ... busque a quien le dijo que viniera para darle una pela... ella salió de su pueblo a buscar dinero pa´ vivir mejor, ella se encontró atrapada"
Canción 13 años: Interprete Wilfrido Vargas (1989)

En la actualidad con la promoción de los derechos infantiles y juveniles y los espacios que se abren para la atención de situaciones en torno a esa población, lamentablemente se conoce sobre dificultades sociales donde las mujeres (niñas o adolescentes) entregan su cuerpo como medio para sobrevivir.

Esta canción que muchos y muchas gozaron y la definen como estupenda en los comentarios de las páginas musicales, la misma que les trae recuerdos de noches de conquista o les hace sentir ganas de bailar, describe una realidad abruptamente triste que trae consigo la desesperanza, el dolor y la tragedia de la inequidad social que genera pobreza integral de seres que no encuentran otro camino sino el de desdibujarse de la armonía y entregar su existencia a la esclavitud de la escasez; en esta canción, se representa el dolor de una mujer que encuentra limitadas opciones para vivir y amplias exigencias para alcanzar por lo menos a sobrevivir.

Ojala que las mujeres antes de los 13 años encuentren formas de cambiar recetas y también se les ofrezca un sistema social que no imponga barreras de acceso a la equidad, para que puedan vivir de la manera que más les acomode y sobre todo una que no les genere infelicidad.

100 Octubres (RITA LUCIA CONTRERAS CABRERA)

Hace 100 años Villanueva la tierra del “Cerro Pintao” al sur de la Guajira Norte de Colombia, vio nacer a una mujer mágica que escribiría una larga y especial historia, es procreadora de un valioso linaje ha gozado de sus 10 hijos, de sus nietos, bisnietos y tataranietos, aun camina serena por los senderos de su patio y hace emocionar con sus carcajadas, tiene intacta la memoria por eso relata sus anécdotas con la precisión de una mente joven.

Rita contreras merece un centenar de aplausos con aroma de infinito. A ella nada le sorprende de miedo porque la pausa de su inocente vejez instala la sobrenatural calma de verse aún viva. Matrona de 100 Octubres mereces el amor y la eterna gratitud por la herencia de tu legado.

Rita es la mujer sin receta que cultiva la esperanza de la vida extensa aun en estos tiempos de rapidez y trajines agotadores, donde incluso se nos olvida existir por el afán de producir.

Amada abuela ocupas tantas horas en sonreír que es fácil descubrir que tu secreto para estar aún tan saludable es el profundo enamoramiento que tienes por la vida, tu sabiduría está presente en las dichos coloquiales precisos que expresas a veces con un agrí dulce sarcasmo incluido o en las amplias anécdotas que relatas, te gozas de tener 100 años y sin miedo alguno dices: **“yo tengo un pocotón de años y aún estoy como un roble firme, todavía aguanto”**, gracias por contagiarnos de tu receta de felicidad que cada día se torna más flexible y libre, ya no te da miedo consumir ningún alimento, no son las calorías que te afectan porque no creo que te preocupe engordar o ser poco atractiva para los hombres, comes dulces porque no padesces ninguna enfermedad que te lo impida, a ti te importa es vivir y con eso lograsser lamujer sin receta más valiente que he conocido.

Facosta

Mujer de 100 y Mujer de 30

*"No es cierto que todo tiempo pasado fue mejor.
Lo que pasaba era que los que estaban peor, todavía no se habían dado cuenta"
Mafalda.*

Vejez y juventud, se han sentado en varias ocasiones en el patio de la casa de Rita Contreras, ellas hablan y escuchan, preguntan y responden, se convierten en mujeres sin recetas, una de 100 y otra de 30 con aproximaciones que permiten diálogos y aprendizajes; abuela y nieta disponen sus mundos a la evocación y la creatividad.

Me siento orgullosa de tener una abuela tan lúcida a sus 100 años, he sospechado que tiene más de 100 pero insiste en que aún son 99 y en mejores momentos dice tener 15, su sonrisa y su discurso dejan claro que ella sabe su verdad y la ama por fácil o difícil que sea.

Alguna vez me dijo que no me sintiera triste por problemas que tenían solución porque en su época de juventud tenían que parir solas o con parrenderas, que a ella en una ocasión le tocó pujar con profundo dolor presintiendo que el esfuerzo correspondía a que su bebe estaba muerto en su vientre, eso inevitablemente me convenció que mi problema actual favorecido por algunos avances tecnológicos era trivial; en los diálogos con ella recupero mi convicción, mi fe, es estudiando saberme cercana a una mujer sin receta de 100 años que ha convertido en su mejor amiga a la muerte, por eso no le teme tan visiblemente como otras personas.

La abuela Rita no aplaza los deseos de sonreír y no le importa consumir ningún alimento pensando en que le hará daño a su salud o la engordará, ella se ve feliz y delgada.

Mi abuela puede representar a muchas mujeres pues no es difícil identificarse con ella, tiene un carácter de guerrera fuerte para lo adverso y sutil para lo hermoso, su ejemplo ha causado reverdecimiento a mi existencia; ella camina por los senderos más amplios de la mujer sin receta y se apega a la

a inocencia (adulta) de su vejez.

Las mujeres sabias llevan con ellas la superación del temor a morir ya nada les sorprende miedosamente, han protagonizado tantas historias que una más les alegra, la angustia les pasa de largo como resignada al olvido, ellas no están dispuestas a perder el tiempo-vivo en sensaciones muertas.

Aparte de hablar de mi abuela también recuerdo a la sabia amazónica, una mujer de la etnia huitota y nativa del corregimiento de la Chorrera que a sus 105 años no había entendido ni pronunciado jamás el castellano, ella había vivido la época de "la cauchería" y vio morir a sus familiares cuando no entregaban la producción exigida por los jefes; cuando ella hablaba de esa historia tormentosa su rostro se dibujaba de nostalgia, se podía observar que en sus ojos se revivían algunas páginas del libro *la Vorágine* (del autor José Eustasio Rivera); la recuerdo con semblante de profundo dolor relatando historias mientras amasaba su casabe con una botella de aquella época, era grandioso escucharla como una mujer guerrera y valiente, que le decía a la vida a pesar de todo acá sigo.

En los diálogos que sosteníamos siempre fue interlocutora su hija, en una ocasión le pregunté cómo había sido tener tantos hijos y me dijo que eso: "Era lo más fácil se hace chaca, chaca, el marido se monta y ya", su concepto de sexualidad era determinadamente coital ella representaba al hombre exclusivamente como procreador; eso me hizo pensar que en la actualidad se ha dado mayor libertad al goce de lo sexual y a los discursos eróticos-libidinales; considero que la situación actual no es tan líneal aunque no dudo que podrían existir casos perpetuados donde se continúan viviendo relaciones sexuales congeladas de rutina; pero la pretensión no es ponderar la balanza hacia un panorama ortodoxo, así que continuaré en la reflexión acerca de las sabias mujeres que me han permitido aprender de sus historias.

A lo largo de la historia se ha razonado desde diversas posturas sobre los conceptos: tiempo, vida y muerte, se encuentra que la historia tiende a perpetuarse pero en la mujer sin receta se generan maneras mejoradas, alocadas, espontáneas y diversas, que se visten de comportamientos que reclaman aceleradamente libertad y vida, pues las pausas de años atrás se han transformado en emergencias lo que tiende a llevarnos a los excesos; la mujer contemporánea vive de prisa y algo nos dice que los días pasan más rápido y los amores también.

El amor en los tiempos de mi abuela y en los míos, representa la misma necesidad de aferrarse a alguien para cualquier fin, porque el apego emocional existe y existirá solo que asume para cada época distintos vestuarios y polémicas voces; la mujer longeva o contemporánea puede parir sueños, hijos, deseos, gritos y logros, e ingeniárselas para hacer de ella una mujer diversa y arriesgada.

El tiempo se encarga de una doble tarea alejar y enlazar las generaciones, la historia no se pierde por eso cobra vida en el presente, las mujeres del pasado son protagonistas de luchas que en la actualidad repercuten en apertura de espacios para la mujer, esto debe influir en aquellas que en este siglo continúan permitiendo que flagelen sus esperanzas, con esto pretendo explicar que de 100 o de 30 años, las mujeres hacemos parte de un universo con pasado y presente, el cual, se integra para dar vida a los acontecimientos de cada día.

Mujer de 30 y de 100, diferentes y parecidas, sabias y aprendices, buscadoras y saciadas, con recetas arraigadas o transformadas, somos historia y presente de un planeta femenino que se hace sentir cada vez más.

Amor de Noviembre

Sé que eres mi alma gemela, siento tu ombligo con el mío para siempre unidos nada nos separará nada nos detendrá, no quiero que se te acerquen con la excusa de amarte porque solo yo seré tu dueña, te amo y voy a luchar por ti con las fuerzas de mi ser, mis uñas y dientes los tengo dispuestos para atacar lo que nos impida seguir.

Tienes todo lo que busco y tengo todo lo que quieres, tus palabras me permiten conocer lo que siempre pedí eres mi gran amor, admiro todo de ti y quiero alcanzar a tu lado mis propios sueños, aunque seas completamente distinto a mí sé que podemos vivir juntos porque nos conocemos desde antes de nacer.

Eres el regalo que esperaba algo me dice que mi corazón ya encontró su lugar algo me dice que va a ser contigo con quien aprenda yo a amar, eres un ser mágico y nuestro amor es de colores verde y moradito, desde este pueblo fantasma te escribo porque sé que todo el tiempo aun en la distancia estamos cerca.

Amo las noches que hablo eternamente contigo, amo las sorpresas que me estremecen especialmente cuando tu voz aparecía en las mañanas de Diciembre, diciéndome te amo y cuando con esa voz recordaba que aún seguía viva, que no he muerto aunque sea mucho el dolor de mi pasado, ahora tu vienes a borrar cada herida de mis equivocaciones, te amo con la certeza que uno más uno da como resultado un uno desde que te conocí, no me quedan dudas que tus horas las vives pensando en enamorarme más de ti, y ¿ahora qué vas a hacer conmigo absolutamente enamorada?.

***“Todas las cosas que hago
e incluso las que no hago
son todas para ti,
te amo muchísimo
eres todo para mí,
no puedo imaginarme
una vida sin tu amor
porque sería la condena
más grande y más dolorosa
de todo el mundo en general,
yo te amo y te digo que te amo
porque te siento en
lo más profundo de mi pecho,
porque al pensar en ti***

*me da un no se qué,
que no puedo describir,
y no hay nada ni nadie que
me saque de mi convicción de
tenerte y de que eres
mío mío mío y solo mío...
yo te quiero a ti más allá de
un simple deseo carnal o pasional,
yo a ti te quiero porque
me nace del alma amarte como
te estoy amando”.*

M.J.D.

La mujer sin receta y su día 28.

*La regla es recta y el 28 par:
¿Quién dijo que no podía existir una regla torcida y un 28 impar? o ¿UN regla y UNA 28?
Anónimo*

Ha logrado el día 28 tanta fama, que no solo se utiliza para describir actos femeninos, sino también cuando se encuentran hombres irritables o hipersensibles, se les suele decir, *parece que estás en tu día 28, está de mal genio debe ser que tiene cólico*; las mujeres tenemos un gran vínculo con ese día; algunas elevan oraciones para que la menstruación llegue en el día preciso con la esperanza de aplazar un estado de embarazo, en otras circunstancias las mujeres quisieran saltar esos días y librarse de cualquier molestia física o a veces no se entiende porque el estado emocional se marchita como una flor a la que olvidan echarle agua.

Ese es el sublimado día 28, en episodios temido en otras anhelado, lo cierto es que no deja de ser relevante para la vida femenina; este día también es adherido a paradigmas que insisten en buscar excusas de aplazamiento para la participación de las mujeres; incluso en algunas empresas llegan a tener preocupación por el desempeño intermitente de una mujer en determinados cargos, por causa de los cambios o alteraciones que pueda generar el famoso día 28.

Una de los grandes retos de la mujer sin receta, es cambiar los esquemas psicofisiológicos, culturales o sociales de la menstruación; entender que no siempre se debe sufrir depresión o padecer dolores físicos por el período menstrual; no busco pelear con realidades aprobadas como naturales y argumentadas desde criterios médicos; pretendo invitar a las mujeres sin receta a abrir diferentes opciones de representación para el día 28.

Podría ser que en esos días de conductos destapados en la mujer ocurran arrebatos de alegría, euforia e histrionismo, se enciendan las luces del goce y se aplace la irritabilidad.

Que sorpresa sería para el mundo que esta receta del período menstrual pudiera transformar sus formas de presentación y entonces los hombres, no cuenten con la excusa de postular al día 28 a sus mismos colegas de género, cuando estos masculinamente padezcan períodos de hipersensibilidad y así mismo no los comparen débilmente con una mujer recetada en un episódico período menstrual, que no en vano es simbolizado con una regla.

... hubiera dado lo que fuera para que cuando era muy pequeña me hubiesen leído un cuento en el que Blancanieves se casara con Cenicienta y vivieran felices para siempre.

Creo que todas y todos nacimos con receta, el rollo está en desaprenderla, en cocinar con otras especias, en echarle otra mano de algo, otra pizca de sal u otra pizca de azúcar. Claro está que no para todas y todos es obligatorio modificarla, hay quienes la siguen al pie de la letra sin cambiarle nada, les guste o no el sabor, y aunque siempre se sienta el peso de ella, en cosas simples, pero se siente. Por ejemplo, recuerde usted cualquier boda a la que haya asistido, piense el momento cumbre de la fiesta cuando la mujer rifa el ramo simbolizando la entrega de su "suerte" de encontrar a la persona indicada, y que será para aquella que lo tome. Bien, aunque sea un momento festivo y divertido, lo que verdaderamente ocurre es que las premiadas son las que ya están casadas, las que ya no tienen que pararse a hacer el oso delante de todos al matarse por la "suerte" de encontrar a alguien, así que las que se paran por el ramo son las solteras, las que les tienen una fecha de vencimiento en sus ovarios, las que si no toman el ramo estarán para vestir santos, las que se podrán casar, y como el matrimonio sólo es para alguno y no para todos, si no eres de ésta receta serás doblemente juzgada.

Es así como funciona una receta establecida, o la cumples o te juzgan. Eso ocurre con preguntas tan sencillas como ¿y tienes novio?, o cuando se enteran que uno no cumple una receta ¿y cuándo te diste cuenta?. Lo digo porque yo no pude ni quise seguir una receta al pie de la letra, se me dificultó, mi yo, mi verdad, hacía que luchara por cambiarla, yo no quería batir la crema hacia la derecha como me lo habían enseñado, no me parecía, era igual de válido batirla hacia la izquierda.

Mi receta dada, estipulada, establecida, comienza desde muy pequeña, desde mis primeros cuentos cuando mi abuela o mi madre me los leían, siempre en ellos había una princesa que se enamoraba de un príncipe, o un príncipe de una princesa, pero nunca, nunca, había una princesa que se enamorara locamente de otra, ellas juntas no vivirían un felices para siempre. Eso no pasaba en los cuentos, tampoco en las novelas, tampoco con mis amiguitos del salón. Entonces, esa receta obligatoria, esa receta heteronormativa, no se me acomodaba, tendría yo que encontrar a pura prueba y error cuáles eran las especias, las herramientas, los ingredientes para tener una que a mí me sirviera. Ese proceso de dejar de mezclar de la misma forma, desaprender la receta anterior fue largo, duro, pero

lleno de cosas interesantes, como saber y entender en qué momento introducir un nuevo ingrediente. Por ejemplo decirle a mi mamá que su receta de hombre + mujer = amor y felicidad, no era igual a la mía, la mía me sabía mucho mejor si era mujer + mujer = amor, felicidad, compañía, lealtad, sexo, etc. Lo mismo pasaba en el colegio, en la universidad, en el trabajo. Uno con una receta diferente debe sacarla a relucir cada vez que le cuestionan algo, es decir, cada vez que preguntan: ¿y tienes novio?, respondía: No, novia... eso comenzaba a desbaratar las recetas de los demás. Así que me di cuenta que las y los otros podían desaprender si yo no escondía quien era yo. Cuando había preguntas como ¿y cuándo te diste cuenta?, la mejor forma de desaprender era que ese amigo heterosexual se preguntara a sí mismo: ¿y yo cuando me di cuenta?.

Poco a poco fui entendiendo que las receta para cada cual son diferentes, no era lo mismo para todas las personas que conocía que mujer + mujer = amor, felicidad, etc., para algunos eso era desapro- bación, suciedad, o simple fetiche. Entonces había ahí otra cosa más por desaprender, la receta no siempre es la misma, aunque exista una general, y aunque pueden existir muchas que son diferentes entre sí a lo largo del camino uno va encontrando alguien que tiene su misma receta. Cuando la encontré sentí lo que mis amigas del colegio decían que era estar enamorada, las maripositas en el estómago, las ganas de estar junto, el felices para siempre, claro, lo viví y lo entendí cuando encontré a otra mujer a la que la receta obligada tampoco le convenía, a la que tampoco le gustaba la de tener que callar su propia receta, su yo, ahí sentí esas mariposas, esa fuerza de seguir luchando para las diferentes recetas sean válidas, para que no exista una sola. Gritando, luchando, y siendo valiente he logrado mostrar poco a poco que es posible la receta de mujer + mujer = amor, felicidad, compañía, lealtad, sexo, libertad, etc.; al lado de Blanca he logrado un Felices Para Siempre que nunca escuché en mis cuentos de infancia.

Mujer que se desviste

Dedicado a la Valentía de mujeres, como
Catalina Villa y Blanca Durán.

Ella, esa mujer negada a cumplir rígidas recetas retornaba a su universo en una tarde indeterminada que se le antojó sentir como de Marzo veraniego aunque había invierno; ella tenía ganas de hablar verdades, de decir al mundo que detrás de su vestuario desfilaban vivencias dispuestas a dibujar nuevos caminos y sabía que los prejuicios sociales no se harían esperar.

Esa mujer sin receta invadida de trájín de metrópoli, seguía pensando en la verdad que se escondía debajo de ese vestido de piel humana, vivía segura que sus ligeros atuendos por el radiante sol, por el fuerte viento del mar o por la misma necesidad de salir a caminar el mundo sin la esclavitud de lo escondido, estaban dispuestos a desvanecerse, por esta razón, muchos de sus sentimientos no soportaban una huida más en su desespero por ocultarse.

La mujer sin receta ya no sentía al ritmo impuesto por su historia cultural, ahora su corazón sin avisar se había enamorado, ya no de Romeo sino de una Julieta tan mujer como ella, con pechos crecidos, zona pélvica sin falo alguno, tal vez en búsqueda de un Edipo padre que al final fue más femenino que masculino, estaba enamorada como jamás había sospechado al amor, así tan mágico como contar luciérnagas en una noche cualquiera a la salida de un pueblo fantasma, como inclinar las madrugadas hacia el diálogo, sentir que uno más uno jamás volvería a dar un dos y permitir des-racionalizarse para empezar a explorar la orientación de las emociones.

Ella quería vivir las emociones, ese tema que en la cultura occidental se vende como un monstrico al que hay que temerle; por eso se insiste en *pensar antes de actuar, pensar y luego existir*, es una especie de condena a no sentir, como un

afán de encontrar un sentido y acudir al sobretodo, pero no aceptar que también en la sobrenada y en el sinsentido, se pueden encontrar valiosos elementos para existir.

Estaba dispuesta a develar sus recetas probablemente demasiado cítricas para algunos paladares simples, su mensaje era el de incluir la opción de tener herramientas para agregar a los inevitables recetarios que desde siempre le habían inculcado; sabía que no era en vano la aparición de esa valentía jamás esperada, su receta estaba cambiando de color y sabor y eso no le gustaría a muchas personas, *¿Acaso al diseñador de modas le gusta ver imperfecciones en sus prendas?* o a los padres les gusta preguntarse *¿En qué fallé?* Sospecho que no es cómodo para ellos realizarse preguntas abrazadas de culpa.

El cambio de receta ella misma lo había sufrido cuando se preguntaba: *¿porque no amo de la forma tradicional que impone la cultura?*, pero gracias al amor la culpa de sentirse distinta había perdido protagonismo y poca fuerza tenía para aplazar su felicidad, había entendido que lo único eterno es el olvido y que el amor también se puede transformar; así que mientras ese cuento del amor tuviera vida había que vivirlo, porque el amor es el puerto al que más le llegan eternidades de olvido y sin avisar en cualquier momento puede pasar. La mujer sin receta protagonista de esta historia, ha entendido la rapidez del amor y sospecha valientemente que el encantamiento que vive, en el momento menos imaginado volará a rumbos de olvido.

Ella seguía amando de manera particular lo masculino, sabía que el universo no excluye géneros y por eso hombres y mujeres pueden habitarle, su vestido era tan flexible que gracias a su estado de enamorada aceptaba situaciones que anteriormente no hubiera imaginado concebir; había entendido que la vida con su entidad efímera hay que saberla vivir desde una perspectiva de la felicidad, sin pretender estructurar, ni congelar en la nevera de los para-

digmas lo que naturalmente es libre y el amor precisamente - *el amor* - es sin recetas; por esto mismo, la vida debería ser absolutamente antónima a cualquier receta dulce, salada, amarga o cítrica que se niegue a ser modificada.

La mujer sin receta que aquí se desvistió, consagró la valentía de hacerlo cuando la emoción decidió sublimar al amor y renunciar absolutamente a la excusa de aplazarlo por el acostumbrado protagonismo de la razón, aquella razón que instala armaduras condenadas a oxidarse; ahora el espíritu desvestido prometía la fortaleza para danzarse los reproches y convertir en sonrisas incluso aquellos rígidos argumentos que intrínsecamente prohíben ser feliz.

El ser humano: Mujer u hombre, puede escoger el escenario para desvestir su alma hacia el horizonte que desee elegir, sin pensar que no se está a tiempo, porque la restricción de edad es impuesta para los procesos externos, no aquellos propios del alma y por los cuales, reclaman miles de momentos que pudiendo ser mágicamente alegres se han vivido en agonía.

La Mujer sin receta siempre está a tiempo para desvestirse, modificar las prendas que cubren su ser y darles un nuevo estilo, porque el único enemigo de los cambios es la propia conciencia resignada a la derrota de vivir en las trincheras cuadrículadas que jamás entenderán la fluidez circular del universo.

Mujer que estás dispuesta a desvestirte, que te atreves a des-recetar, acudo a Ángeles Mastretta para decirte que *"No arruines el presente lamentándote por el pasado, ni preocupándote por el futuro, acepta solo los puertos libres"*; te invito a que tus vestidos no sean del estilo de las armaduras oxidadas, a las cuales, ni el tiempo, ni el espacio, ni las emociones, ni los cambios climáticos, logran generarle VIDA.

Que tus vestidos y recetas sean los que tu **voluntad** escoja.

Las mujeres que se desvisten se encuentran en los espejos, en las esquinas, en las orillas, en las esencias, en las locuras y en las corduras, con sus recetas giratorias, resplandecientes de brillos y su pureza desnuda; la mujer sin receta que aquí se desviste no es necesario que la busques tan lejos, porque también puedes ser tú.

Mujer

Encierra misterio, deseo, compasión, ternura, firmeza, está diseñada para ser el soporte de la sociedad, que está constituida por el núcleo primordial que es la familia, es quien nos trae al mundo desde sus entrañas, sufriendo una transformación física y emocional que es conmovedora, que no importa si las curvas de sus caderas son perfectas o no, realmente importan su capacidad de amar y a través de ese amor dar vida, de entre sus piernas nos permite salir a conocer este mundo en el que vivimos, y aquí nos llena de más amor, cuidados y mimos, nos enseña cómo es la vida, seca nuestras lágrimas cuando nos invade la tristeza y festeja con nosotros las alegrías.

La mujer fue, es y será la musa perfecta para, las canciones, el arte, la pintura, para soñar con el amor, con la vida y las ganas de transformar este mundo, de sentirse vivo.

La mujer seguirá como hasta ahora demostrando que no es el sexo débil como nos han llamado, sino que eso es solo un modelo de pensamiento, porque la mujer con su dulzura y capacidad de crear, transforma a su familia y a la sociedad, demostrando ampliamente su fortaleza.

Karen Paloma Brito Ordoñez

El YO de la Mujer sin Receta

“La gran pregunta que nunca ha sido contestada y a la cual todavía no he podido responder, a pesar de mis treinta años de investigación del alma femenina, es: ¿qué quiere una mujer?”
Sigmund Freud

No es reduccionista no se determina a una linealidad de causa-efecto, se mueve por los senderos de la complejidad, en ocasiones extremadamente emocional y en otras racional. Es un Yo con flexibilidad a las caracterizaciones y no se instala exclusivamente a las definiciones cerradas, el Yo femenino es de máximas y mínimas se agita entre estos dos universos y en ocasiones sin percibirlo cruza sus fronteras.

El Yo de la mujer sin receta, permite proximidades que le otorgan presencias en diversos estados y por eso tiene la capacidad de auto-reconstruirse y retornar a estabildades; también da el paso a las adaptaciones, a los cambios sociales, a la moda, a la exigencia cultural y asume el reto de conocerse para afrontar sus diversos estados.

Pareciera que la mujer en su relación con el mundo, está condenada a la perfección, se le exigen diferentes cumplimientos desde distintos roles y a todos debe responder con altura, es un Yo sumergido en lo diverso y constreñido por una cultura, que en algunos casos entiende a favor muchas falencias de lo masculino pero juzga las originadas desde lo femenino, por esta razón, el Yo de la mujer sin receta está acostumbrado a la lucha desde lo estético y la feminidad.

La mujer ha afrontado épocas o ha vivido en culturas donde no puede hablar, pero en la actualidad incluso grita y se regala esas oportunidades a través, de actos valientes de reconocimiento; porque la era del reconocimiento ha llegado para la mujer y en esa lógica, muchos hombres logran descubrir en sus propios espejos el roce femenino que cubre su masculinidad, así mismo, la mujer también se reconoce en el humano hombre y esto es una ventaja social, que ambos como mujeres o como hombres logren reconocerse,

esto no debe conllevar a problemas en la identidad sexual ni a conflictos por el dominio, porque el fin primordial es el de re-encontrarse en la existencia del otro que otorga vida al sí mismo.

De esta manera, cuando me refiero al mutuo reconocimiento entre hombres y mujeres retomo a mi sabio profesor Jairo Valverde, quien exponía sobre la *Otricidad*. Pienso que el Yo de la mujer permite la *Otricidad u Otridad*, que lo hace vivo además de posibilitarle el re-encantamiento por el propio Ser, es decir, de su mundo femenino, surgiendo así el estu-pendo sentimiento de auto-amor.

Se debe entender el reconocimiento del otro desde sus diferencias, porque no son encuentros homogéneos sino intrín-secamente diversos, además que el Yo femenino o masculino sufre de alergias a lo uniformado, por eso la mujer sin receta y también los hombres que se atreven a ser sin receta aman y reconocen el aburrimiento de lo que siendo desigual se hace ver como igual.

La mujer sin receta en su relación con los otros, tiene como punto de partida la exaltación de ella misma, su propio Ser no debe denigrarse en las relaciones que asuma pues transitaría el sendero a la autodestrucción y a la ausencia de todo principio de amor propio, lo cual es grave; porque los ataques externos se pueden enfrentar incluso en medio de miedos y ansiedades, pero los propios cuesta afrontarlos por la contrariedad interna que se vive entre defenderse y atacarse.

El Yo femenino también vive tensiones y tiene preguntas reclamando respuestas: *¿Cuándo comienza a existir la mujer? ¿Debe usar disfraces la mujer para ser comprendida? ¿Cuáles son las realidades que la visten? ¿Se ha entendido a la mujer en su contexto o se la ha universalizado? ¿Cuándo es indisoluble y cuando frágil?*

Como decía el poeta Jairo Aníbal Niño *me gustan las pregun-*

tas porque las respuestas me engañan; esas preguntas establecidas no solo corresponden a mi Yo tensionado, he encontrado similitud de dicha tensión en el diálogo con otras mujeres que no están dispuestas a dejar pasar de largo estas angustias, curiosidades y autoevaluaciones propias de una mente femenina.

El Yo femenino de la mujer sin receta se reconoce en los conceptos *nosotras* y *nosotros*, le interesa caminar por el universo femenino o masculino con la libertad propia de su esencia humana, por eso no se incluye limitadamente en el esquema del concepto *nosotros*, como un masculino sino desde su entidad de *ella* y *nosotras*; se relaciona con el género masculino con las sinergias o diferencias naturales de la existencia colectiva.

Es entonces el YO femenino, *mujeriego* y *hombreiego* y no por esto bisexual, ni promiscuo; es un Yo libre para ser cursi, conmovido, eufórico, melancólico, alegre, coqueto, rosadito, verde, azul, cálido o frío; se atreve a abrazar la locura con la misma intensidad que abraza la cordura, descubre sus sesgos masculinos (pues después de tanta relación con ellos algo se contagia), sin necesidad de alejarse de su ser femenino, la mujer tiene menos miedo que los hombres (machistas) en aceptar tal suceso, pues a ellos donde se les dé por aceptar sus sesgos femeninos en voz alta, corren el riesgo de ser estigmatizados como *maricas*.

La mujer sin receta se permite vivir su feminidad con la misma amplitud que respira, ella está constituida por hormonas mágicamente cambiantes, convencida que Dios no soportó tanta masculinidad que creó a Eva y por eso el también actúa abierta e inteligentemente la mayoría de los casos como mujer.

Wayúucienta

Ella es realmente hermosa, de tez morena y de sonrisa inocentemente encantadora. Ama sus raíces, sus ancestros y es una digna representante de la étnia wayúu. A decir verdad; no habla mucho, es un poco retraída y sus amigos los cuenta con los dedos de la mano. Pero ella; está triste, quizás porque siente que la vida juega con ella, que tiene por hermanastras a la soledad y a la melancolía y porque su madre es bastante abusadora. Él, es de familia de guerreros y palabreros que de manera inusual decide buscar compañía para vivir. No apela a sus chivos, ni a sus collares, para comprar a alguna mujer, su sencillez va por encima de todo; además, quiere algo no tan ostentoso; por eso, invita a todas las señoritas de los alrededores a bailar su baile tradicional, la yogna. Y ella, aunque no tiene manta roja carmesí, decide ir al famoso baile, quizás para olvidar por un momento tanta tristeza y dolor.

Al caer la noche; cuando la mayoría han cerrado sus ojos; ella se convierte en la majayut más hermosa que jamás hayan visto, no se imagina que conocerá a la persona que la hará sonreír por un instante, a la persona que dará hasta sus últimos días por ella. Sus miradas se cruzan y deciden bailar con el sonido de la kasha. Las palabras de El para Ella, son dulces como la miel y su mirada tierna, con sello de amor, ¡Era la mujer más hermosa que jamás haya visto!.. ese momento fueron minutos sin reloj ... Sin embargo; ella es consciente, que sólo tendrá unas horas para disfrutar de la presencia de ese guerrero, de deleitarse por un instante de esa corte wayúu. Por eso, en ese afán sin premura, y sabiendo que su hora de deleite ya termina deja su guajireña en la arena y sale corriendo...quizás, se avergüenza de su realidad, de pronto es una deshonra que aquel caballero se entere de donde salió... sin saber que aquel guerrero irá en busca de ella hasta la última ranchería de la tierra.

Aunque él no ha llegado aún por ella, ese encuentro con aquel guerrero marcó su vida para siempre, esos minutos bastaron para reconocerse a sí misma, para saber que su más grande tesoro reside en su interior, que su valor más sublime está en ella misma y en estimarse como toda una princesa.

Dalkis Bustos Olivos

La mujer sin receta en la cotidianidad

"Dios es mujer y es negra: Dios es negra y la amo!!"
Eudes Toncel

A lo largo de mi andar he compartido con muchas mujeres valiosas, situación que me ha permitido vivir sintiéndome orgullosa de ser mujer; he escogido a tres de ellas invitándolas a sentarse en este vagón de la mujer sin receta; ellas me relataron sus vivencias cotidianas y con el permiso que me otorgaron les hago parte de esos interdiálogos de saberes.

Lucía

Es una mujer de 90 años, denota algo de somnolencia pero aclara que es el paso de los años, que ella sabe lo que dice y que le gusta hablar; Lucía es conocida como la abuela, le gusta dormir en su afán de descansar del trajín de los años y tiene la particularidad de estar enterada de todo aunque poco salga de su casa, parece que tiene muchos seguidores e informantes, al menos eso dice ella mientras me regala una espontánea sonrisa. Comienza su relato diciéndome que tuvo 7 hijos y que fue abandonada por su marido en varias ocasiones, pero siempre al reconcilio le dejaba otro *regalito*, entonces tenía que trabajar sola y con un nuevo bebe a bordo.

Lucía en medio de su precariedad económica se esmeraba por darles una buena alimentación, para que tuvieran fortaleza de trabajar en la finca donde también vivían, un día sus patrones preocupados por ella, le dijeron que era arriesgado para su salud seguir pariendo, frente a esta sugerencia Lucía menciona que no debió emplear ningún método anticonceptivo, porque su marido había emprendido una huida que superó el tiempo de las anteriores, *Yo era de las bobas de antes pues nunca cogí otro marido, eso no pasó por mi mente jamás.*

La vida de Lucía transcurrió levantándose a las 3:00 am, a

hacer oficios domésticos y el desayuno de los trabajadores de la finca donde vivía con sus hijos, dice que no era fácil porque a veces sentía que el cansancio podía más que sus fuerzas, siempre vivía con miedo a que sus hijas salieran embarazadas a temprana edad, así que les hablaba claro y les pedía que no repitieran su historia, que no fueran bobas y que aprendieran a trabajar para que ningún hombre llegara a jugar con ellas; dice que actualmente sus hijas tienen matrimonios estables y que sus yernos la quieren y ella también a ellos, porque les agradece el buen trato que ellos ofrecen a sus hijas y no uno de animal como el que ella recibió con su ex marido.

Es el momento donde Lucía se conmueve un poco pero respira profundo y pasa sus manos por el rostro, retorna a su relato y dice que después de muchos años apareció un hombre débil, enfermo y envejecido en la puerta de su casa, preguntando por su hija y con un poco de rabia dice: *imagínese que era el gran señor, ahora enfermo y débil si recordó que tenía hijos, pero mi sufrimiento por su presencia no fue tan largo, porque el papá de mis hijos falleció a los pocos días de haber aparecido.*

Lucía afirma que ahora las mujeres no son tan bobas como ella que permitió ser engañada y con alegría refiere que lo más lindo es que sus hijos han sabido valorarla. Sorpresivamente lanza una pregunta contundente y la víctima soy yo, *¿aja y usted cuando es que va a tener hijos?... aunque no tenga marido procure tener sus hijos,* que mágica Lucía o mejor la abuela Lucía me dejaba atrapada en su pregunta, mientras en mi mente buscaba acomodar el tiempo para lograr cumplir varias metas antes de tener mi vientre hinchado.

Así es Lucía la mujer que en la cotidianidad de su vejez, duerme, habla, enseña y ríe mucho, dice que no le queda de otra sino olvidar su vida sufrida para gozar de sus hijos, nietos y bisnietos; actualmente convive con la artritis que le

impide por días ir a misa o salir a visitar a sus vecinas; me dice que su cuerpo está *chueco* pero su mente muy bien; y suelta una sonora carcajada combinada con una aguda tos a la que refiere estar acostumbrada. Cierro este diálogo con la abuela Lucía como cariñosamente la llaman, eternamente agradecida por su tiempo.

Jaqueline

Es una mujer joven tiene apenas 18 años, pero ya ha vivido tantas cosas que a veces juega a tener 25, jamás se había enamorado pero dice que aprendió a tener relaciones por conveniencia y en ocasiones buscaba tener a su lado amigos que complacieran sus caprichos, ella descubrió un mundo amplio a través de su activa vida en distintas paginas sociales de internet, tenía amigos y amigas en muchos países del mundo y con su particular personalidad los y las encantaba; prefería no comer, ni hablar con las personas cercanas, solo para estar postrada durante largas horas en la virtual vida que había creado, a veces decía enamorarse y aunque asumía todos los síntomas de tal sentimiento, extrañaba, pensaba y contaba las horas para el reencuentro telefónico o en la red con sus amores efímeros, es clara en afirmar que eso no era amor.

Jaqueline aventuraba en su mundo virtual nadie podía contenerla, ni su madre, ni los regaños de la abuela o los tíos, ella seguía en medio de su realidad alterna, sus días cambiaron cuando uno de esos amores virtuales saltó a la realidad de su pueblo y llegando convencido de ser su gran amor le entregó todo y abasteció de razones a toda su familia para que permitieran la relación.

Algo especial sucedía con Jaqueline ella siempre pretendía personas mayores y él tenía más de 10 años de diferencia, así que aquel hombre en su obligada madurez quiso imponer decisiones en la mujer rebelde que apenas atravesaba su adolescencia aunque jugaba a ser adulta, esa relación traumatizada por la guerra de poderes, transcurría con horas de

sexo que se convertían en los falsos argumentos para continuar juntos.

Jaqueline reflexiona y dice que había necesidad de cercanía física y sexo irresponsable pero eso no era amor. Sus ojos se llenan de nostalgia al saber que a sus 15 años quería ser cualquier cosa menos una mujer sometida, pero ya era inevitable su alma estaba atrapada en esa oscura relación, aunque paradójicamente padecía una abrupta soledad que instalaba en ella el deseo de borrar por completo esa experiencia que cambió su vida.

Jaqueline afirma que a sus 15 años no entendía cómo había vivido todo eso, sentía que había perdido la alegría adolescente y estaba viviendo como adulta sin serlo, la invadían sentimientos de odio en contra del que fue su amante y por eso expresa que lo expulsó de su vida; ella decidió decirle como estrategia fulminante para terminar con esa traumática relación que le gustaban eran las mujeres, el hombre como todo sujeto herido se fue a otras tierras y con su despecho a bordo, dialogaba esporádicamente con algunos familiares de Jaqueline, mientras ella superaba la tortura de creer que tenía un visitante no deseado en su vientre, lo cual, al final no fue cierto.

Pasaron los días y conoció en el mundo virtual a una persona que revivió sus esperanzas también era mayor y de tierras lejanas, se cortejaban y fue tan apasionante compartir a través de la red, que Jaqueline sentía que ahora si se había enamorado, la mamá pensó que era un sentimiento pasajero parecido a lo que su hija había vivido con su antiguo novio; pero no fue así, Jaqueline decía estar segura que era su gran amor porque respondía a su búsqueda del alma gemela.

Hoy Jaqueline habla de su nuevo amor entre sonrisas y vistosos brillos en sus ojos, sabiendo que definitivamente su corazón cambió por aquella persona, menciona que ahora tiene un amor que jamás imaginó, dice de manera segura y

serena que encontró al amor de su vida y aunque nadie lo entienda o la juzguen es lo que la hace feliz.

Ella sigue caminando erguida con su 1,85 de estatura y dice que está convencida que su historia es absolutamente sin receta y ha logrado anular las culpas que la sometían a tristes horas de insomnio; afirma que ya no está sola, que Dios le trajo a la persona perfecta que soñó desde niña, suspira y sonríe mientras decide volver a ella y quedarse en silencio con su mirada enamorada hasta el infinito.

Tania

Elegante y distinguida mujer de 26 años que parece sembrada en la historia de las damas formales de los pueblos coloniales del caribe, siempre está bien peinada y arreglada a pesar del hirviente clima; Tania extiende su abanico y habla con una visible coquetería integrada a un discurso con carácter, recuerda que su personalidad fuerte la logró desde que a su padre se le ocurrió huir de casa y dejarla a ella, a su hermano y a su madre solos con muchas preguntas y pocas respuestas, pero al mismo tiempo afirma que, *gracias al abandono de ese señor su mamá le dio el ejemplo de lo que es ser una guerrera, porque luchó esta y la otra vida para criarla a ella y a su hermanito.*

Tania refiere que su mamá se esmeró por darle la mejor educación y con mucho sacrificio ella pudo estudiar en colegio privado y ahora es Médica de profesión; afirma con que así como su mamá ella tampoco le tiene miedo a nada. Ahí estaba Tania orgullosa del ejemplo de su madre, diciendo que ser mujer es el mejor regalo que Dios le ha dado, acepta que tiene problemas para confiar en los hombres pero no se niega la posibilidad de compartir su vida con ellos.

Dice que el tema de enamorarse es algo que le parece desgastado porque han desvalorizado el concepto del amor, refiere que todos se dicen te amo pero cree que no saben que es lo que dicen; ella le guarda respeto al amor por eso

mejor no le dice a nadie que lo ama hasta que está segura de sentirlo.

Tania no parece estar de acuerdo con las apariencias, su discurso en ocasiones se puede confundir con imprudencia pero no frena sus sentimientos y expresa que la vida es corta, por eso no hay que perder el tiempo en engaños sino buscar la felicidad, sigue acomodando su peinado y tarareando una romántica canción, mientras afirma que espera que siempre sus recetas tengan la libertad de ser cambiadas.

Sueño Rosa

Una vez soñé que mis pies sentían el latir del corazón del mundo, una vez soñé que al recorrer el mundo me sentía como en casa. Abrí mis brazos y grité fuertemente: Me encanta la música suave al interior de mis oídos, más si va acompañada de una buena lectura, una que me gana sonreír.

Quisiera viajar a la luna y comer copos de blanco algodón...me pregunto si serán saladitos o dulcecitos, ahh ya me hacen agua la boca...Me gusta oler las rosas, porque puedo sentir el aroma de Dios, su ternura, su dulzura, su amor...

Me encanta escuchar a los niños y niñas, pues en ellos puedo encontrar mucha sabiduría y mucha ilusión. Al mirar hacia arriba, me dí cuenta de un arcoíris con mis colores favoritos, los cuales son el fucsia, el morado y el azul; además, de que hacen buena combinación los tres juntitos.

La pobreza me sabe a remedio amargo y el hambre como un grito al despertarme en la mañana, por eso las borré con mi borrador de nata del cuaderno de mi vida.

Creo que la vida es un regalo divino, lo que yo haga con ella, es mi regalo para el creador.

Dalkis Bustos Olivos

El Amor y el Post-Amor de la mujer sin receta

*“Quisiera vivir conmigo, el resto de tu vida”
Cata villa.*

En uno de mis viajes conocí a una mujer cargada de historias y relatos atractivos, y de todas las que pude escucharle me impactó su interés por afirmar reiteradamente que no creía en el amor, entonces me arriesgué a preguntarle ¿Qué es el amor para ti? entre palabras enredadas y con un notorio cambio en su rostro me dijo: *“Es eso que se consigue, se tiene y algún día se tiene que perder y después de eso no se cree”*; yo le dije: es algo en lo que no se cree pero en el momento menos pensado lo encontramos nuevamente instalado en nuestro ser y nada que hacer caemos derretidos frente a él; me dijo entre sonrisas que yo era rápida con las respuestas, pero que a su incredulidad no la movían esos argumentos.

Sigo pensando que su post-amor se limitaba a un extraño circuito mental que había creado en torno a los traumas generados por el engaño del que pensó su único y perfecto amor, el cual, la dejó anclada en un desdén por el tema del amor; algo me dice que entre más barreras coloquemos al amor, mayor es la vulnerabilidad a enamorarnos, por eso pienso que al amor cuando se le ponen retos penetra con mayor fuerza.

Me pregunto entonces: ¿Qué es el post-amor para una mujer sin receta? ¿Qué sucede entre entender un amor dinámico, creativo y libre, superar dolores del pasado y atreverse a escribir nuevas historias, por lo menos, vacunadas de tanto pasado?.

El dialogo con aquella mujer inevitablemente me hizo reflexionar sobre todas las mujeres que he escuchado en mi ejercicio profesional como psicóloga o como amigas, algunas cargadas de extrema ilusión y otras de una magistral decepción que incluso les borra la sonrisa, por eso no será

extraño que muchas de las que me lean logren sentirse identificadas.

¿De qué forma vuelve a amar después de una relación la mujer sin receta? ¿Es capaz la mujer sin receta de emprender nuevos rumbos amorosos y no dejarse aplastar por el dominio de experiencias negativas?, ahí está el reto y porque no llamarlo uno de los mayores retos que tenemos las mujeres que nos atrevemos a des-recetar algunos libretos.

No es fácil el tema del amor para aquellas que sabiendo su historia heredan las prevenciones que esta misma trae; acudo al caso de otra mujer que habita el escenario de mis amigas de infancia, es actualmente una persona con sus diferentes áreas estables, exitosa profesionalmente, con una valiosa red social, su vida en general está bien, pero dice que su estado general es muy bueno hasta llegar al tema emocional, porque ella atraviesa los 30 años y desde su mamá hasta los compañeros de trabajo le manifiestan sentir angustia por su soltería.

Ella me comentó que su madre le dijo que se pusiera pilas que era importante conformar una familia y debió responderle: *Mami dolorosamente en esto tú tienes responsabilidad, siempre me prohibiste tener novios aludiendo que podía quedar embarazada, que jugarían conmigo, que solo me buscarían por sexo y que no podía dejar de estudiar y a lo que tenía que dedicarme era a ser la mejor para el estudio, me enseñaste a vivir para ser la mejor en lo que tu querías*; no quiero reflexionar sobre la angustia o el sentimiento de culpa que pudo experimentar la mamá de mi amiga porque después de dar como herencia ese concepto del amor a su hija, considero que no puede esperar tener el derecho a reclamaciones.

El reto al que yo le guardo mi más grande respeto es al de AMAR, esa amiga de la que hablo efectivamente ha tenido

solo dos relaciones y con consecuencias dolorosas, no puedo afirmar que sea absolutamente por la tendencia de ella a pensar que todo saldrá mal para otorgarle mayor fuerza a las teorías de su madre; pero existe en ella un peso de los temores heredados por su madre que es fácilmente observable en el desarrollo de su vida.

La mujer sin receta está llamada a ser fuerte a trascender esas herencias emocionales disfrazadas de verdad absoluta, con la que se traslada el sentir a la influencia generada por otros en nuestra formación.

Algunas mujeres han ubicado al amor en escenarios terroríficos en el que de tanto escoger, rechazar y aplazar corren el riesgo de caer en lo menos favorable, la mujer sin receta debe ser capaz de diferenciar si está amando desde su criterio o sigue instalada en aquellas herencias patógenas, o lo peor en la defensa radical de no amar por evitar ser herida; la libertad de des-recetar corresponde sobre todo a vencer miedos y transformarlos en senderos de confianza donde se pueda transitar sabiendo que la vida es un soplo que generalmente es interpretado como eternidad.

Por eso sin invitar a la prisa desbocada de vivir por vivir advierto sobre la importancia de valorar el tiempo especialmente a través del sentimiento del amor hacia sí mismo y hacia los otros que han tenido la posibilidad de compartir con nosotras el paso por este universo terrenal.

El amor en los tiempos del cólera o cualquier tiempo, es el amor, así de sencillo y complejo, sea como excusa para unirnos a otros o como opción de sentirnos plácidas y realizadas. El ser humano no se puede despojar de su naturaleza de amadores y amados por estar condenados al temor de ser heridos, al miedo de repetir experiencias dolorosas o por simple trauma vendido por terceros a los que no les ha ido bien en el amor.

Una mujer sin receta tiene la libertad de escribir sus propias

historias, se encontrará con amores imposibles, fáciles, complicados, románticos, conflictivos o pacíficos no puedo asegurar que todo sea cómodo, pero lo que sí puedo decir es que negarse a vivir el amor por temor, no es solo un acto de cobardía sino la receta más amarga que pueda ingerir.

"Vida somos y vida llevamos, cargamos y traemos sueños en nuestro interior, nuestra receta no es por mas, ni para más, es por Ser, por querer, Ser de dar, sed de dar, querer sentir, querer vivir.

Vivimos para alegrar, para hacer sonreír, somos una mitad perfecta para cualquier naranja, luchamos nuestros días con perseverancia; somos más que leyes, formulas y sociedad, unidas somos un hogar, una familia, un país; somos fe y porvenir.

Nuestros ingredientes los vamos formando con los años, los entregamos por minutos, los regalamos sin esperar, no hay debilidad, hay calidad, hay equidad.

*Esta receta no es un postre perfecto, se hace con cada paso y cada ilusión; se regala con sonrisas y emoción.
Disfruta receta sin receta pero hecha con pasión."*

Alejandrina Jaramillo

MUJER SIN RECETA: La curva final

*Dentro de mí vive una mujer delgada gritando por salir.
Pero usualmente le tapo la boca con galleta.
Anónimo*

La mujer sin receta, no es más que aquella que aun reconociendo las recetas a las cuales pertenece tiene la valentía de excederse en sabor, emplear otros colorantes e inventar unas que a pesar de no parecer tan cotidianas logran insertarse sutilmente sin renunciar a su intención de cambios oxigenantes.

La mujer sin receta es esa que se permite respirar, estirarse, cambiar y ver el cielo de un color distinto al azul y al blanco, cree en el amor sin síntomas exclusivos de matrimonio y eternidad, percibe la concepción como algo que se da por anhelo y no por el negocio de tener compañía en la vejez, sabe que tiene o tendrá hijos y no eternos sometidos; y lo mejor es aquella que a pesar de ser distinta sigue siendo muy mujer y pertenece al planeta femenino que resiste y es capaz de cohabitar con lo masculino.

Una mujer sin receta danza la vida y enfrenta el dolor, se enamora y lo expresa, renuncia y reinventa, siente miedo y se atreve, no se retira a través de actos melancólicos ni se resigna a la esclavitud de una lágrima, ella se permite asomar su rostro por la ventana de la renovación y no le teme controversiar con la monotonía; se percibe y se acepta imperfecta, sabe que no tiene todo fácil pero posee la capacidad de vivir bien.

Se enfrenta a los días de tristeza con la autoridad precisa para ausentarla a la mayor brevedad, se resiste a dejar de existir y no le da miedo afirmar cuan enamorada está, no disfraza las emociones sino que las desviste, no niega fracasos sino que los revierte, reconoce su imperfección y protesta ante sus propios errores con la valentía de exigirse la renuncia a las reincidencias de estos mismos.

La mujer sin receta es tan real que solo ante un llamado aparece, no es un ideal inalcanzable ella está en todas partes; aprendió a coexistir con lo masculino y no se siente superior ni inferior, logra la complementariedad intergéneros que no implica parecerse a los hombres, ni distanciarse de su universo femenino.

La mujer sin receta advierte su presencia en cualquier diseño que se le ocurra a las mentes brillantes y mágicas de las mujeres y los hombres, que deciden realmente EXISTIR.

*La mujer sin receta reconoce que su vida, es un eterno
aprehender y desaprender.
Ella pasea por el planeta con sus continuos e interminables
cambios de recetas.*

