

VIDA Y PENSAMIENTO
VOL 28, No. 2 (2008) 51-70

El dolor de las humanas

RUBY ZÁRATE CARRIZO

Resumen: En este artículo se pretende mostrar el dolor inherente a la vida humana y específicamente las vivencias dolorosas de las mujeres. Por medio de las etapas del ciclo vital se explora la experiencia cotidiana bajo una mirada psicosocial. Mediante una síntesis de los relatos de las mujeres se va denunciando desde el dolor de la herida y el abandono hasta el dolor del vacío y la existencia. A través de la lectura del dolor, si bien se destacan las consecuencias destructivas en la vida de las mujeres también se deja entrever la fuerza del coraje, el trabajo personal y la responsabilidad de la propia sobrevivencia.

Abstract: This article seeks to show the pain inherent in human life and specifically in the painful life experiences of women. The stages of the human life cycle provide the backdrop for exploring everyday life experiences from a psychosocial perspective. Through a synthesis of women's stories, pain – from abandonment through emptiness – is denounced. Although the destructive consequences of pain in women's life are emphasized, the article also reveals the courage, personal effort and responsibility involved in the struggle for survival.

Palabras clave: vivencias de las humanas, dolor emocional, violencia de género, sobrevivencia.

Key words: struggle of human beings, emotional pain, gender violence, survival.

INTRODUCCIÓN

Es una tarde de lluvia...esa lluvia tropical, fuerte, sonora, que se levanta al tocar el suelo y vuelve a caer...y es con cada gota que vienen los recuerdos, los sonidos de las palabras de las mujeres...esas voces que inundan de llanto lo cotidiano. Son voces suaves y fuertes, se oyen como murmullos y se convocan al unísono...estas voces cuentan la historia de algunas experiencias de mujeres que se han atrevido a romper el silencio. Estas mujeres hablan de episodios de vidas desconcertadas y estremecidas por el dolor.

Escribo estas líneas para dar expresión no solo al dolor de las heridas vividas por las mujeres en sus vidas y en la mía propia, sino también al coraje para sobrevivir y la fortaleza de aceptarse a si mismas. Hablamos de ese dolor que ha echado raíces y se experimenta en el cuerpo, en la mente, en las emociones, en el espíritu. No pretendo exagerar el dolor ni minimizar las respuestas fragmentadas ante la cotidianidad. En el viaje de la vida todas las personas experimentan dolor, y en el camino de las mujeres este dolor tiene nombre de mujer: Dolores, éste será el nombre que vincule a todas las mujeres, las que se han atrevido a las rupturas, al desconcierto, a la huida, a la confusión, al miedo, a la trasgresión, a la partida, a la llegada... Son mujeres valiosas, inteligentes, creativas, sabias... Como todas, se han reunido en un espacio emocional (psicoterapéutico) de complicidad, apoyo, re-lectura de saberes y vivencias para dar forma a la ruptura con lo establecido, a la apropiación de sus libertades y de sus propias vidas.

1. DOLOR

¿Qué hago con este dolor tan grande que siento dentro de mí? ¿Cómo enfrento el dolor emocional, espiritual y psicológico? ¿Por qué siento tanto dolor? Son algunas de las preguntas que nos hacemos

a lo largo de nuestra vida. Preguntas que dejan entrever la experiencia como asfixiante e inaceptable y la búsqueda de algo que nos alivie. Las emociones nublan la razón y el dolor puede llegar a ser tan poderoso que nos consume, distorsionando la forma en que nos vemos a nosotras mismas y al medio circundante.

El dolor se ha descrito como un fenómeno subjetivo que consiste en sensaciones corporales desagradables, sean éstas reales o potenciales.¹ C.G. Morris² señala que la sensación de dolor es un acontecimiento sensorial sumamente complejo...es razonable suponer que el dolor se origina cuando se estimula alguna clase de receptor al dolor. Pero no existe una relación sencilla entre los receptores del dolor y la experiencia de dolor.³

No obstante, el dolor emocional es uno de los más difíciles de describir, identificar o soportar. La mayoría de las personas intentan ubicar este dolor en alguna parte del cuerpo sin embargo, cuesta reconocer dónde duele dentro del cuerpo. El dolor se ha filtrado en todo el ser. Pese a que las personas difieren mucho en cuanto a la manera de percibir y reaccionar frente al dolor, nuestras ideas acerca del dolor pueden influir en cómo lo percibimos. Ante esto, R. Baron manifiesta que el dolor es una sensación universal, pero la percepción del dolor puede estar influida poderosamente por la cultura a la que se pertenece.⁴ Morse y Morse señalan que “Las diferencias culturales

¹“El dolor es una experiencia desagradable, sensorial y emotiva asociada con un daño que sufre el organismo”. Asociación Internacional para el estudio del dolor.1985.Consultado el 7 de abril 2007 en <http://www.es.wikipedia.org/wiki/dolor> .

² Charles G. Morris y Albert A. Maisto. *Psicología*. México: Pearson Educación, 2001.

³ Morris y Maisto, *Psicología*, 110.

⁴ Robert Baron. *Psicología*. Traducido del inglés por María Elena Ortiz. México: Prentice-Hall Hispanoamericana, 1998, 114.

observadas en la capacidad para soportar (o no soportar) el dolor parecen ser de naturaleza perceptual y reflejan los poderosos efectos del aprendizaje social”.⁵

Las vidas de las mujeres han sido traspasadas por el dolor. En muchas de ellas la resignación y la victimización han sido la respuesta al sufrimiento; en otras, ha sido la búsqueda de algún aprendizaje que les permita sobrellevar la experiencia de dolor o la hambruna emocional.

Cualquiera sea la interpretación que se haga del dolor, las heridas forman parte de la realidad en la vida de las mujeres. Como indica L. Boff: “Somos seres del grito. Hay momentos en que sentimos nuestra profunda pequeñez, el desamparo de nuestra fragilidad e impotencia. Nuestro corazón se encoge, la voz se quiebra en nuestra garganta, el amargor invade nuestra boca, nuestras manos se alzan suplicantes, y las lágrimas de desconsuelo o de desesperación fluyen de nuestros ojos”.⁶

2. EL DOLOR TIENE NOMBRE DE MUJER: DOLORES

2.1 Dolores Niña

La encontré muy pronto en mi camino, no llega a los diez años, sus ojos y cabellos son negros, su rostro refleja una mirada de miedo...ella se esconde detrás de su madre y sin palabras le dice -o

⁵ Morse y Morse. *Psicología* en Robert Baron, *Psicología*, 138.

⁶ Leonardo Boff. *El Señor es mi Pastor. Consuelo divino para el desamparo humano*. España: Sal Terrera, 2005, 19.

mejor dicho le ordena, corporalmente que se quede...pasado unos segundos se queda quieta, sentada y espera....¿será que esta niña no quiere escuchar preguntas o no quiere hablar de lo que duele?... ¿la intención de huir en esta niña sería la de no enfrentar el dolor?... ¿Qué le ha pasado en su vida? Toma lápices de colores y dibuja dos casas...ha sufrido una pérdida, su padre y madre se han separado, nadie aún le ha explicado que sucederá con ella. Sus afectos van de una casa a otra. Esta experiencia le ha roto un modelo de unidad, le está dibujando una fisura en el corazón... Dolores niña...ella dibuja unos trazos, elige crayones de color negro, sus rayas son firmes... este dibujo se revela detrás de una mirada con tristeza, enojo, impotencia...esta nueva experiencia le ha rayado su pequeño cuerpo ... le ha traicionado la confianza...ya el dolor se ha grabado con voces que dicen que no tiene que ser contado lo que ha sucedido....su pequeño cuerpo ha sido invadido...se ha provocado la herida y se están gestando los miedos...

El dolor de la herida y del abandono

Se abrió la herida...la tensión del miedo empieza a ser constante, la confusión, la tristeza, la vergüenza. Algunas niñas comienzan a dar señales de dolor físico, dolor en la cabeza, en el estómago. Se vuelven pasivas, temerosas del contacto. Se sienten solas, abandonadas, huérfanas de aquellos que tenían que protegerla y amarla. Las heridas del abuso sexual e incesto son experiencias que tienen graves consecuencias en la vida. El incesto constituye un abuso en una relación de poder, una traición a la confianza que daña a la niña dejándole significativas secuelas psicológicas.

El dolor de la orfandad y de la decepción psicológica no se plasma en un espacio vacío, se imprime en la piel convergiendo en un caudal de pensamientos dolorosos. Para Eliana Gil, “Las niñas maltratadas aprenden a través de sus experiencias a esperar poco de sí mismas y

de los otros. Generalmente, no se les ha enseñado a confiar y terminan viéndose a sí mismas como malas, locas o indignas de amor o atención. Así como las niñas maltratadas aprenden a verse de ese modo, también, pueden aprender a adoptar modos más positivos de verse a sí mismas y a los demás”.⁷

2.2 Dolores Joven

Ya llevamos un tiempo juntas, el dibujo ya no se limita al papel. El dolor se encuentra tatuado en el cuerpo y agujereado de pendientes...el rostro refleja desconcierto...nadie la acompaña, se acomoda en un sillón y estira sus largas piernas, con pulseras en los tobillos y aretes en los dedos de los pies. Su voz tiembla un poco y pronuncia las palabras que han dado algunas vueltas en su cabeza “¿Será que podré descubrir algo para mi vida, algo que quisiera hacer? ¿Le importo a alguien?” Su negativa está en el movimiento de su cabeza: “no quiero hacer lo que mi papá dice...no quiero ser como mamá...no quiero seguir lo que otros hicieron, no quiero, no quiero, no quiero”. Ella continúa su relato con voz entrecortada, este dolor ha penetrado con fuerza, es el poder de otros en ella. No se trata de cualquier poder, es ese poder que maltrata y usa la fuerza para robar el derecho a la integridad y a la paz.

Dolores joven no llega a los veinte años y su cuerpo ha sido maltratado, usurpado, se ha hecho adicta al alcohol, a las drogas, al sexo promiscuo, a las relaciones interpersonales conflictivas, a los intentos suicidas, al estudio sin vocación, a los idiomas de moda, a la desesperanza aprendida.

⁷ Eliana Gil. *Superando el dolor*. Traducido del inglés y reproducido con permiso de Dell/Bantam Book Publishers, Nueva York, 1983, 7.

El dolor de la violencia

Las mujeres jóvenes ya tienen un camino transitado, mediado por el dolor de la violencia, cargan en sus cuerpos abusos, enfermedades y adicciones. Corsi expresa que

*Para que la conducta violenta sea posible, tiene que darse una condición: la existencia de un desequilibrio de poder, que puede estar definido culturalmente o por el contexto, o producido por maniobras interpersonales de control de la relación. En el ámbito de las relaciones interpersonales, la conducta violenta es sinónimo de abuso de poder, en tanto y en cuanto el poder es utilizado para ocasionar daño a otra persona. Es por eso que un vínculo caracterizado por el ejercicio de la violencia de una persona a otra se denomina relación de abuso.*⁸

Edda Quirós señala: “Al igual que la violencia contra los niños y las niñas, la violencia intrafamiliar contra las mujeres es un reflejo de la desigualdad e inferiorización (se les ha dicho que son incapaces, minoría, incompletas) que se ha construido para las mujeres en esta sociedad de poder de unos sobre otros”.⁹ Muchas mujeres no han tenido la experiencia de ser amadas y sentirse seguras al mismo tiempo. Es el poder del amor el que sana, el que honra la confianza y acompaña en el proceso de sanidad y hace que las mujeres se sientan valiosas y especiales.

El dolor de la desesperanza

La desesperanza se aprende en el transcurso de las situaciones vividas por las mujeres donde han experimentado el no tener control

⁸ Jorge Corsi. “Violencia intrafamiliar. Una mirada interdisciplinaria sobre un grave problema social” en Edda Quirós Rodríguez. *Sentir, pensar y enfrentar la violencia intrafamiliar. No1 Colección Metodologías No7*. San José, Costa Rica: Centro Nacional para el Desarrollo de la Mujer y la Familia, 1997, 31.

⁹ Quirós, *Sentir, pensar y enfrentar*, 45.

sobre sí mismas y han perdido la motivación para seguir intentando nuevas soluciones. Ante las vivencias de agresión, frustración y dolor las mujeres pierden la capacidad para rebelarse y controlar los diferentes escenarios. La reacción inmediata es de renuncia a creer que pueden hacer algo. En ellas se ha dañado la capacidad de aprender nuevas alternativas de vida.

Para L.Walker “las mujeres agredidas tienen mucha dificultad para salir de una relación de abuso ya que ellas se encuentran funcionando desde las creencias de invalidez, la percepción llega a ser una realidad y ellas llegan a ser pasivas, sumisas y desvalidas. Permiten que cosas, que a ellas les parece están más allá de su control, en realidad, se salgan de su control”.¹⁰ No obstante, la misma autora señala algunos ejes de apoyo para las mujeres:

- ◆ Cambiar sus expectativas de fracaso para invertir la tendencia cognoscitiva negativa.
- ◆ Ayudarlas a sentir lo que significa tener éxito cuando se toman iniciativas y decisiones.
- ◆ Aumentar la motivación y niveles de aspiración.
- ◆ Apoyarlas para que encuentren respuestas más variadas y eficaces para un mismo problema.
- ◆ Ayudarles a reconocer que tienen la capacidad de afectar y cambiar con su comportamiento las diferentes situaciones.

¹⁰ Leonore Walker. “Temas sobre Violencia contra mujeres y niñas” en Quirós, *Sentir, pensar y enfrentar*, 116.

2.3 Dolores Adulta

El sendero ha sido largo, difícil de transitar. El dolor está en el cuerpo, los afectos son rechazados, el pensamiento se ha confundido, la enfermedad ha llegado. Dolores decide vivir, arriesgarse a crecer en una nueva dimensión.

La enfermedad es el dolor que está en la memoria del cuerpo, que invade el cuerpo, nuestros cuerpos, a nosotras mismas.

El dolor de la enfermedad

El impacto del abuso sexual evidencia heridas emocionales que se ven reflejadas en diversos problemas. La enfermedad es el dolor que está en la memoria del cuerpo, que invade el cuerpo, nuestros cuerpos, a nosotras mismas. El pasado pesa mucho y el cuerpo no olvida. Las mujeres se defienden con mecanismos de negación que permiten ocultar los recuerdos dolorosos, pero no eliminar el dolor. Las dolencias ponen en peligro la salud y se manifiestan en diversos síntomas.

El cuerpo no está enfermo aisladamente, cuando hay dolor físico casi siempre hay dolor emocional. Los síntomas de la enfermedad física no se pueden considerar un castigo, también pueden verse como indicadores, oportunidades, tareas que hay que aprender y que nos permiten la superación. La idea de que la enfermedad del cuerpo está causada por las emociones negativas no es nueva.

Todas las personas tenemos un equilibrio entre las demandas de la vida y los recursos que poseemos. Cuando las demandas sobrepasan los recursos internos con que contamos, el estrés se vuelve crónico y comienza la enfermedad. La enfermedad nos revela que el equilibrio interno está roto, que se ha perdido la armonía y la conexión consigo misma. Algo nuevo emerge, la enfermedad se convierte en la posibilidad de conocernos mejor.

El dolor de la dependencia emocional

La dinámica de la relación entre mujeres y hombres está marcada en muchos casos por agresiones, humillaciones y en muchos casos mediada por dificultades económicas, aislamiento del entorno y amenazas. Se trata de un amor mal entendido que las mujeres alimentan con varias formas de servidumbre. Para Coria “La necesidad de ser amada, el temor a no serlo y la pretensión ilusoria de garantizarse el amor satisfaciendo los deseos ajenos forman una tríada tenaz y persistente con la que muchas mujeres justifican cualquier autopostergación”.¹¹

La dependencia afectiva experimentada por las mujeres se encuentra basada en mecanismos de manipulación y exigencia hacia los otros. La ruptura con este deseo de estar apegada a alguien o la necesidad de complacer por miedo al rechazo es algo que puede realizarse. Revisar los apegos y amarse a sí misma como el único camino hacia el amor verdadero a los otros, es algo que puede aprenderse.

2.4 Dolores en la mitad de la vida

Para Dolores muchos de los obstáculos han desaparecido o ya no importan como antes. La enajenación producida por la actividad constante es algo que se ha desvanecido. Algunas compañeras de camino se han marchado para no volver. Se han disipado los espejismos de las esperanzas, de las creencias mágicas, de los mitos preferidos, de las búsquedas sin sentido. Dolores se percibe distinta, lo que solía hacer ya no lo ejecuta con la misma fuerza. Su cuerpo ha ido cambiando como también sus ideas, sus relaciones con los otros, con el medio, con la naturaleza. Se encuentra a mitad del camino y

¹¹ Clara Coria. *Las negociaciones nuestras de cada día*. Buenos Aires: Paidós, 1997, 64-65.

se pregunta si acaso se ha equivocado en la forma de vivir, si lo que ha hecho hasta el momento merece ser revisado.

Ha comenzado a adquirir conciencia de su género y la necesidad por entender la asimetría existente en las relaciones de poder entre varones y mujeres, y que perpetúa la subordinación y desvalorización de lo femenino frente a lo masculino. Para Dolores se hace evidente que esta asimetría determina prácticas cotidianas que niegan los derechos de las mujeres y reproducen la inequidad entre los sexos. Comprende que el factor de vulnerabilidad radica en el solo hecho de ser mujer.

El dolor del cambio

La fisiología del cuerpo ha cambiado, los mandatos sociales han cambiado y muchas mujeres no saben que hacer con y para ellas mismas. Las mujeres temen envejecer. Las promesas mágicas de la publicidad envuelven a las mujeres en regímenes y recetas, que les darán resultados, y si fallan, quizá sólo sea culpa de ellas. “¿Se dan cuenta...de que venden tristeza y desconcierto?”¹²

¿Cómo podemos representarnos a nosotras mismas, definirnos y afirmarnos? Muchas mujeres quieren desconocer que la edad incrementa el cansancio, que la vida las ha maltratado y que se encuentran a la puerta de una etapa de confrontación casi hasta con su identidad. Algunas no quieren percatarse de dónde se encuentran respecto de su edad. “La edad no hace más que agregar pruebas de que el cuerpo que habita en nuestra mente es a

Muchas mujeres quieren desconocer que la edad incrementa el cansancio, que la vida las ha maltratado y que se encuentran a la puerta de una etapa de confrontación casi hasta con su identidad.

¹² Michéle Thiriet y Suzanne Képés. *Mujeres de 50 años. Como vivir plenamente tu nueva etapa.* Traducido del francés por Lili Berni. Argentina: Javier Vergara editor, 1987, 47.

menudo muy diferente del cuerpo real (..) Tal vez una de las grandes recompensas de la edad sea que nuestro cuerpo nos perdona menos y por lo tanto nos transmite más rápido sus advertencias: no como una traición, sino como sabiduría”.¹³

El dolor de la pérdida: el duelo

La sumatoria de las pérdidas es cuantiosa y el resultado es la vulnerabilidad. Las pérdidas, las tragedias y por consiguiente las crisis en la vida de la humanidad son acontecimientos inevitables. Construimos y reconstruimos nuestras identidades como sobrevivientes a una pérdida negociando con la realidad que tenemos que enfrentar. Nuestra identidad se resquebraja porque somos en relación a los otros, nuestra identidad se transforma, ninguna será igual después de la pérdida.

Para las mujeres aferrarse (a personas, lugares físicos), ha sido el hilo conductor de las vidas como si de esta forma se salvaran del dolor. Bucay refiere “El dolor de la pérdida no tiene tanto que ver con el no tener, como con la situación concreta del mal manejo de mi impotencia”.¹⁴

La muerte de seres queridos, las rupturas amorosas, la partida de los hijos, el cambio o pérdida de trabajo, las enfermedades crónicas y/o terminales, el divorcio, el traslado a otro país son algunas de las pérdidas a las que las mujeres tienen que hacerle frente. El mismo Bucay señala “Elaborar el duelo significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida de lo que no está, valorar su importancia y soportar el sufrimiento y la frustración que comporta su ausencia”.¹⁵

¹³ Gloria Steinem. *Revolución desde adentro*. Buenos Aires: Atlántida, 1995, 284. 297.

¹⁴ Jorge Bucay. *El camino de las lágrimas*. México: Océano, 2002, 46.

¹⁵ Bucay, *El camino de las lágrimas*, 85.

2.5 Dolores en los sesenta

El camino se ha hecho un poco más silencioso, para Dolores los pasos y movimientos se han vuelto más lentos, ya las voces no se escuchan con la fuerza de antes, los hijos, las hijas han dejado el nido, las lágrimas se deslizan suavemente por las mejillas, es un llanto de dolor que no tiene testigos ni protagonistas, las recriminaciones, las traiciones, los reproches parecen lejanos. Dolores tiene una mirada nostálgica ese dolor parece reservado, solitario; ella hace lo mejor que puede con lo que siente. Los días son largos para tantas preguntas sin respuestas, Dolores ha sobrevivido y sigue adelante con el deseo de superar la incertidumbre y cerrar la brecha entre el sentir y el pensar.

El dolor del silencio... de la soledad

La mujer tiene que afrontar la soledad y empezar a construirse una vida nueva, una vida de persona sola. Sin lugar a dudas, en esta etapa el asumir la propia vida con responsabilidad y el enriquecimiento de la intimidad es muy beneficioso para relacionarse con los demás.

La tarea de la soledad supone la comprensión del significado de la soledad y del lugar que ocupa en nuestra vida. A través de ella aprendemos a ser más autosuficientes e independientes, capaces de utilizar mejor el tiempo que estamos solas, para la tranquilidad, el enriquecimiento, la creatividad y la neutralización de las sensaciones de tristeza, aburrimiento y ansiedad. Si aprendemos a soportarnos, a sentirnos cómodas con nosotras mismas, a asumir la libertad y la responsabilidad, a hablarnos de diferentes maneras acerca de lo que experimentamos y sobre nuestra situación, a disfrutar con nuestra propia compañía, firmaremos la paz con nosotras mismas. Encontraremos el ansiado equilibrio y la serenidad.¹⁶

¹⁶ Carmen Alborch. *Solas. Goces y sombras de una manera de vivir*. Madrid: Temas de Hoy, 1999, 26.

2.6 Dolores anciana

El caminar llega a su término, el silencio es lo único que Dolores escucha, los pensamientos se han revisado una y otra vez, se ha recuperado la vida, el tiempo y el espacio, se pinta los labios y se coloca los collares y pulseras que tanto le gustan. Ella aún trabaja, a veces llora al hablar y recordar a los que ya se han ido. Ya nadie queda, las amistades están partiendo una a una, la familia se ha multiplicado, cada uno está construyendo su propia historia. Las dolencias se intensifican por las noches que se hacen largas e interminables, allí el vacío lo es todo. Dolores vive la violencia moral en la falta de respeto a su edad y dignidad. No cuenta con jubilación, no se respeta su derecho al retiro, a la pensión económica y al reconocimiento social por su dedicación a la familia y su contribución a la vida pública.

El caminar de Dolores le ha llevado a conocer sus derechos: a la salud, al trabajo, a una familia y comunidad que respete su derecho a una vida digna, y que se valore la vejez como una etapa de la vida socialmente útil y placentera. Dolores ha sobrellevado sus penurias desde niña y ha proyectado su fuerza interna hasta la vejez. Ésta etapa también la vive como de crecimiento y maduración ya que ella es y será una sobreviviente y además la única protagonista de su proceso de envejecimiento.

El dolor del vacío y la existencia

Dolores parafrasea a *La mujer rota* de Simone de Beauvoir: “Estoy sentada. Y miro esas dos puertas... Cerradas. Una puerta cerrada, algo que acecha detrás. No se abrirá si yo no me muevo; jamás. Detener el tiempo y la vida... La puerta se abrirá lentamente. Implacablemente. Estoy sobre el umbral... Tengo miedo”.¹⁷

¹⁷ Simona de Beauvoir. *La mujer rota*. México: Hermes 1981, 263-264.

Dolores está en la última etapa del ciclo vital, y es en este período donde las ancianas le temen al dolor, a la falta de dignidad y a la despersonalización que podrían experimentar durante una enfermedad terminal, así como la posibilidad de morir solas. Algunas se preocupan por agobiar a sus parientes con los costos de su hospitalización o cuidado de enfermeras.¹⁸ Las mujeres de la tercera edad no sólo se enfrentan a la discriminación sexual y por edad sino que también a la pobreza lo que incide en la desolación y baja autoestima.

El caminar de Dolores le ha llevado a conocer sus derechos: a la salud, al trabajo, a una familia y comunidad que respete su derecho a una vida digna, y que se valore la vejez como una etapa de la vida socialmente útil y placentera.

Envejecer es un proceso continuo en el cual estamos involucradas todos los días. Al nacer, empezamos nuestra larga (o quizá no tan larga) caminata hacia la muerte. Así como el círculo de las estaciones del año, nuestra vida también es un círculo. Nacemos desde lo misterioso y desconocido. Aparecemos acá en la tierra, vivimos acá, comemos de la tierra, y al final, regresamos otra vez a este "misterioso desconocido".¹⁹

3. REFLEXIONES FINALES EN LA VIDA DE DOLORES

Si bien, desde muy temprano en la vida, las heridas se iniciaron con la falta de apoyo, el abandono y la violencia, al pasar los años Dolores se convirtió en una sobreviviente.

¹⁸ Morris y Maisto, *Psicología*, 402.

¹⁹ Helen Carpenter y Mary Judith Ress, eds. "El otoño de las mujeres", *Conspirando* 29 (1999) 7.

Sanarse, curarse es una cuestión de actitud. La verdadera salud siempre tiene que ver con la confianza y la responsabilidad por uno/a mismo/a...

Después de las experiencias de golpes y heridas se intenta un cambio definitivo, es decir, se asume la responsabilidad de no autodañarse. Al abrir el corazón, el amor hacia nosotras mismas irá desarrollándose con mayor claridad y trascendencia. Conforme cada mujer aprende a amarse también aprende a amar a todos los demás y a la Tierra. “Lo que nos hace ser personas únicas son aquellas fuerzas que salen de nuestro interior y nos facilitan la capacidad de superar los peores momentos de nuestra vida...esas fuerzas que nos hacen salir de lo más oscuro y nos devuelven a la existencia”.²⁰

Sanarse, curarse es una cuestión de actitud. La verdadera salud siempre tiene que ver con la confianza y la responsabilidad por uno/a mismo/a, con la voluntad de tomar las riendas de la propia vida y responder a las propias decisiones. Ninguna persona debe renunciar a su autonomía, a la facultad para determinar sus propias acciones, sin tener que depender de otras personas. Al ser autónomos, elegimos crecer y prosperar, ser capaces de florecer a pesar o gracias a las circunstancias.²¹

Steinem indica “En momentos de alegría y tristezas... necesitamos coraje, creatividad y espíritu de comunidad para reemplazarlos con memorias incluyentes que marquen los pasos

²⁰ Carlos Cabarrús s.j. *La danza de los íntimos deseos siendo persona en plenitud*. Bilbao: Desclé De Brouwer, 2006, 64.

²¹ Rosa Argentina Rivas Lacayo. *Saber crecer. Resiliencia y espiritualidad*. México: Urano, 2007, 79.

²² Steinem, *Revolución*, 369.

de la vida; rituales que exterioricen los mitos universales y los símbolos de la naturaleza de antiguos y permanentes misterios...y no excluyan a nadie”.²² A lo cual podríamos añadir las palabras de Tamez quien nos dice “mientras haya violencia, no podrá existir la alegría y Dios no se alegrará de su creación... La sociedad que queremos es aquella que promueve la paz”.²³

*Dolores con una mirada retrospectiva observa
que con el paso del tiempo los muchos
acontecimientos que se han difuminado
como también los aspectos dolorosos
... ella no ha renunciado a la vida
ha decidido esperar la vida cada día...*

²³ Elsa Tamez. *La sociedad que las mujeres soñamos*. San José, Costa Rica: DEI, 2001, 51.

Bibliografía

Alborch, Carmen. *Solas. Goces y sombras de una manera de vivir*. Madrid: Temas de Hoy, 1999.

Asociación Internacional para el estudio del dolor, 1985. Consultado el 7 de abril, 2007 en <http://www.es.wikipedia.org/wiki/dolor>.

Baron, Robert A. *Psicología*. Traducido del inglés por María Elena Ortiz. México: Prentice-Hall Hispanoamericana, 1998.

Beauvoir, Simone. *La mujer rota*. México: Hermes, 1981.

Boff, Leonardo. *El Señor es mi Pastor. Consuelo divino para el desamparo humano*. España: Sal Terrae, 2005.

Bucay, Jorge. *El camino de la Autodependencia*. México: Océano, 2001.

_____. *El camino de las lágrimas*. México: Océano, 2002.

Cabarrús s.j., Carlos. *La danza de los íntimos deseos siendo persona en plenitud*. Bilbao: Descle De Brouwer, 2006.

Carpenter, Helen y Mary Judith Ress, eds. "El otoño de las mujeres" *Conspirando* 29 (1999).

Coria, Clara. *Las negociaciones nuestras de cada día*. Buenos Aires: Paidós, 1997.

_____. *El amor no es como nos contaron...ni como lo inventamos*. Buenos Aires: Paidós, 2001.

Corsi, Jorge. "Violencia intrafamiliar. Una mirada interdisciplinaria sobre un grava problema social" en Edda Quirós Rodríguez. *Sentir, pensar y enfrentar la violencia intrafamiliar. No1 Colección Metodologías No7*. San José: Centro Nacional para el Desarrollo de la Mujer y la Familia, 1997.

Frankl, Víktor. *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder, 1979.

Gil, Eliana. *Superando el dolor*. Traducido del inglés y reproducido con permiso de Dell/Bantam Book Publishers, New York, 1983.

Lagarde, Marcela. “Claves feministas y nuevos horizontes” en Elsa Tamez, ed. *La sociedad que las mujeres soñamos*. San José: DEI, 2001.

Morris, Charles G. y Albert A. Maisto. *Psicología*. México: Pearson Educación, 2001.

Morse y Morse. “Psicología” en Baron, *Psicología*, 1998.

Quirós Rodríguez, Edda. *Sentir, pensar y enfrentar la violencia intrafamiliar. No1 Colección Metodologías No7*. San José: Centro Nacional para el Desarrollo de la Mujer y la Familia, 1997.

Rivas Lacayo, Rosa Argentina. *Saber crecer. Resiliencia y espiritualidad*. México: Urano, 2007.

Steinem, Gloria. *Revolución desde adentro*. Buenos Aires: Atlántida, 1995.

Tamez, Elsa. *La sociedad que las mujeres soñamos*. San José, Costa Rica: DEI, 2001.

Thiriet, Michèle y Suzanne Képés. *Mujeres de 50 años. Como vivir plenamente tu nueva etapa*. Traducido del francés por Lili Berni. Argentina: Javier Vergara editor, 1987.

Walker, Leonore. “Temas sobre Violencia contra mujeres y niñas” en Quirós Rodríguez, Edda. *Sentir, pensar y enfrentar la violencia intrafamiliar*.

