

Conversamos de modos patriarcales

H. Maturana

- Lucha por jerarquías, autoridad y poder.
- Valoramos crecimiento, éxitos, control
- El progreso tecnológico nos permite dominar la Naturaleza, llegar a conocer verdades universales, trascendentes y absolutas
- Necesitamos DISCRIMINAR – COMPETIR – GANAR
- Justificamos negaciones y condenas

Propuesta de Cambios

- Reconocimientos de límites e impotencias individuales especialmente en lo cognitivo.
- Colaboración – Cooperación – Respeto
- Legitimidad del OTRO

Fuentes para el CAMBIO

- La REFLEXIÓN (la Ciencia como una práctica reflexiva)
- EL AMOR

La Opresión Internalizada

**Eliminando el sexismo
internalizado:**

SINTOMAS

- Tendemos a devaluar nuestro propio trabajo – trabajo doméstico, cuidado de niños , trabajo parroquial, trabajo científico , etc.
- Sentimos y actuamos competitivamente entre nosotras. Esto toma dos formas. A veces somos abiertamente competitivas y a veces nos retiramos de la competición todo a la vez. Ambas actitudes están basadas en sentimientos inadecuados acerca de nosotras mismas.
- Tendemos a criticar a las otras. A veces nos sentimos críticas y otras veces sentimos que sólo estamos tratando de ayudar. Criticismo es peor que inútil.
- Nos posicionamos aspirando a menos de lo que realmente queremos.

- Olvidamos cuán valientes somos, cuán buenas somos, cuán fuertes, cuán inteligentes y capaces, cuán trabajadoras y confiables.

- Olvidamos nuestros logros. Esto en un rango de extrema a moderada modestia. Hay poco de "hacer sonar nuestro cuerno" entre las mujeres. A veces también fracasamos en sostener altas y confiables expectativas una en otra. Nuestro "sostén" para la otra muchas veces toma la forma de coludir con sus sentimientos de victimización.

- Difícilmente ofrezcamos desafíos unas a otras.
 - Desafiar a otras mujeres a crecer y hacer grandes cosas puede ser un factor clave en el liderazgo femenino.
- Tomar nota de Diane Balser y Kathy Miller como ejemplos.

Actuamos como si pensáramos que los hombres son el standard para lo que significa ser un genuino adulto ser humano.

Tendemos a focalizar un montón de atención en los varones. Dejamos de lado una cita con una amiga si tenemos la chance de un encuentro con un hombre, o nos sentimos culpable si dejamos a la familia por un fin de semana, o guardamos "prime time" para los hombres y nos acomodamos en los resquicios de tiempo sobrante.

- Muchas mujeres que tienen cierta conciencia de su necesidad de liberación, todavía focalizan mucho su atención en adecuarse a los hombres , lo que termina por ser más del mismo patrón.

- Parecemos tener dificultades en disfrutar de los éxitos y logros de las otras. Esto parece ocurrir a partir de una variedad de emociones dolorosas

a) asusta ver otra mujer volverse visible y excelente porque rompe con los patrones a los que estamos acostumbradas,
b) aumenta nuestros propios sentimientos de inadecuación,
c) estamos acostumbradas a no notar nuestros propios logros y resentimos a alguien que consigue la atención que nunca tuvimos.

Negamos que el sexismo sea real. Nos dijeron que eso estaba en nuestras mentes. Muchas personas no tienen adecuada información acerca de la realidad económica del sexismo para las mujeres.

Rara vez sentimos que somos suficientemente mujeres o que somos adecuadas como personas femeninas.

Tendemos a sentir que no tenemos mucho que decir y que si un hombre está hablando o si lo hace una mujer bien articulada, tendemos a retirarnos, resignando nuestros pensamientos y quedándonos en silencio.

Nos rendimos en debates lógicos "calientes".

A veces actuamos con temor de acercamiento físico y emocional con otra mujer.

Cosas para hacer

Hay muchas cosas específicas que podemos hacer para liberarnos de nuestro sexismo internalizado y su impacto negativo en nosotras.

1 Podemos trabajar consistentemente en el compromiso con las mujeres (conmigo). *"YO prometo vehementemente que, desde este momento, nunca más voy a aspirar a nada menos que a absolutamente TODO"*

2 Podemos comprometer sistemática y rigurosamente nuestros esfuerzos en apreciarnos y apreciar nuestros logros sin reservas.

3 Podemos comprometernos en tratar a cada otra mujer con completo respeto, incluyendo ofrecernos a cada una confianza en lograr altas expectativas.

4 Podemos leer historias de mujeres y literatura y focalizar atención en los logros de mujeres en todos los campos demandando esfuerzos, y podemos ser voceros articulados acerca de cuestiones de mujeres

5 Podemos decidir que nuestras relaciones con cada una de las otras son vitales para nuestra propia liberación y para la liberación de todos los grupos y pasar "tiempo privilegiado" "prime time" juntas desarrollando amistad, mientras manejamos calmadamente las ansiedades que esto trae a los varones en nuestras vidas.

6 Podemos decidir regocijarnos con cada mérito conseguido por otra mujer, no importa cuán pequeño o cuán grande.

7 Podemos amar a los hombres que están en nuestras vidas y esperar de ellos que sean aliados activos e informados en la liberación de las mujeres.

8 Podemos escuchar las historias de vida de cada una, aceptando las heridas como reales y permitiendo que ocurra el curador proceso de conversar, llorar, reír, temblar y enfurecerse.

9 Podemos estar presentes para nosotras mismas y para las otras cada vez que alguien, hombre o mujer descalifique a una mujer. Podemos hacerlo aun cuando las personas involucradas no entiendan que han sido desvalorizadas.

10 Podemos asistir a talleres de mujeres y grupos de sostén para ayudar a nuestros esfuerzos de liberación a moverse hacia adelante de un modo efectivo.

11 Podemos practicar escribir y hablar sobre nuestros pensamientos y prácticas **presentándolos en formas lógicas y ordenadas**

12 Podemos decidir que la exacta manera en que somos es totalmente propia de una mujer en todos sus aspectos: cualquier otra idea es tonta.

13 Podemos tomar acción en el mundo en todas las cuestiones de importancia, pero especialmente en temas de opresión.

14 Podemos aprender acerca de las maneras en que mujeres que son diferentes de nosotras han sido oprimidas y podemos volvernos aliadas para con los grupos a los que ellas pertenecen, incluidos los hombres de esos grupos.