

# Amaryi #8

invierno 2021/2022

## Nuestras soledades



Ilustración: Fernanda Suárez Oviedo {Málaga, Colombia}.



**SHEREZADE**  
*Ediciones femeninas*



**SHEREZADE**

*Ediciones femeninas*

## *Amaryi #8 - Nuestras soledades*

Edición de invierno 2021/2022.

Bogotá, Colombia.

EDITORAS:

Anna A. Miranda

Sonia Rodríguez

IMAGEN DE CARÁTULA Y PORTADILLA:

Fernanda Suárez Oviedo

[lee algo más sobre la autora en la p. 46]

© de la edición: Anna A. Miranda y Sonia Rodríguez.

El copyright de los textos e imágenes interiores  
corresponde a sus respectivas autoras,  
tal como se indica en cada caso.

PUBLICACIÓN EDITADA CON EL APOYO DE:



**Proyecto Amaryi**

[www.facebook.com/amaryi.retornoalamadre/](http://www.facebook.com/amaryi.retornoalamadre/)



**Ediciones Chiquitico.org**

[www.chiquitico.org](http://www.chiquitico.org)



**Mujeres en círculo**

[info@mujeresencirculo.org](mailto:info@mujeresencirculo.org)

[www.mujeresencirculo.org/Amaryi/](http://www.mujeresencirculo.org/Amaryi/)

# Contenido

<b>Introducción</b>	<b>5</b>
<b>Sentir la soledad</b>	<b>7</b>
Light in the dark [Ilustración] <i>Tijana Lukovik (Bélgica)</i>	7
Es un falcónido <i>Ángela A1AM (Colombia)</i>	8
Sus soledades <i>Narradora (Colombia)</i>	10
Las soledades que habito <i>Yuri Magnolia Arias Montenegro (Colombia)</i>	11
<b>Poemas</b>	<b>14</b>
Soy sola [Ilustración y poema] <i>Paola Sierra (Colombia)</i>	14-15
Mi soledad, hoy <i>Anna A. Miranda (Cataluña-Colombia)</i>	16
Poema hueco [ESP.]	18
<i>Poema oco</i> [PORT.]	19
Gemelos-ángeles [ESP.]	20
<i>Gêmeos-anjos</i> [PORT.]	21
<i>Lia Haikal (Brasil)</i>	
Adentro <i>Sonia Ro (Colombia)</i>	24
Haštío	25
Soy una con la Tierra <i>Alice Peña y Laura Rodríguez, colectiva SIEMBRA (Colombia)</i>	27

<b>Pensar la soledad</b>	<b>29</b>
Mother Earth [Ilustración]	29
<i>Tijana Lukovik (Bélgica)</i>	
SOledad(es)	30
<i>La Bullisucia (Colombia)</i>	
Sobre las soledades... de nosotras	34
<i>Sara Patricia Montoya Acoña (Colombia)</i>	
Magic of fresh spring air [Ilustración]	42
<i>Tijana Lukovik (Bélgica)</i>	
Maternidad y soledad	43
<i>Fernanda Suárez Oviedo (Colombia)</i>	

Consulta otros números en  
**[www.mujaresencirculo.org/Amaryi/](http://www.mujaresencirculo.org/Amaryi/)**  
Allí también encuentras la convocatoria  
vigente para el siguiente número.

**[www.facebook.com/amaryi.retornoalamadre/](https://www.facebook.com/amaryi.retornoalamadre/)**  
**[info@mujaresencirculo.org](mailto:info@mujaresencirculo.org)**

# Amaryi

## Nuestras soledades

CUANDO PIENSO EN LA SOLEDAD DE LAS MUJERES, inevitablemente viene a mi cabeza aquella pregunta a la que respondí incansablemente en mis primeros meses como habitante del territorio colombiano: “¿Y estás sola?”. O la que era peor... “¿Estáis solas?”. Pregunta que nos hacían a dos mujeres juntas –y por lo tanto, inevitablemente acompañadas–, por algún pueblo colombiano a plena luz del día. Pero el peligro parecía acechar, no por ser una persona sola en tierra desconocida, sino por ser mujeres en ausencia de hombres, es decir, desprotegidas.

También hay otra común soledad *mal vista* casi que internacionalmente: la de *la solterona*. La que si no se emparejó ni tuvo hij\_s fue “porque no pudo”. Por loca, por rara, por tener muchos gatos o por cualquier otra cosa, obviamente terrible, que no la hizo merecedora de hombre. Nadie se plantea, pues, que una se quede “sola” porque sí, porque le da la gana, porque se lo sabe hacer rico a sí misma, y porque estar sin pareja ni hij\_s no significa estar sola el resto de la eternidad, encerrada en una casa limpiando pelos de gato.

Y así, echando un vistazo a la soledad desde una óptica negativa veo a la madre que no duerme, ni se baña, ni caga, porque su bebé la demanda a toda hora, y los diálogos con adult\_s cambiaron por pañales y tetadas; o la mujer que huye de quien la golpea y es juzgada o anulada por el sistema que debería protegerla; y tantas, tantas, tantas soledades, con tantas aristas y matices.

Pero quisiera resaltar que, además de que también hay soledades gozosas, elegidas y libres, soledades empoderadas y autónomas que ríen a carcajadas y no requieren

de aprobaciones externas, además las mujeres somos una manada de parceras, muchos círculos de lobas salvajes, una tribu de sororidad. Y por eso nuestras soledades, cuando duelen, podemos compartirlas, *pa' que duelan menos*.

En este número acompañamos a 13 autoras que nos comparten un atisbo a la ventana de su soledad particular, sus soledades compartidas, o la soledad que nos es común a todas.

Y abrimos la primera ventana con este texto de la siempre imperdible Clarissa:

*La soledad no es ausencia de energía o acción tal como algunos creen, sino una abundancia de provisiones salvajes que el alma nos transmite. En tiempos antiguos, tal como sabemos a través de los escritos de los médicos-sanadores religiosos y místicos, la soledad deliberada era no sólo paliativa sino también preventiva. Se utilizaba para curar la fatiga y prevenir el cansancio. También se usaba como oráculo, como medio para escuchar el yo interior y pedirle unos consejos y una guía imposibles de escuchar en medio del estruendo de la vida cotidiana...*

*Si practicamos habitualmente la soledad deliberada, favorecemos nuestra conversación con el alma salvaje que se acerca a nuestra orilla. Y lo hacemos no sólo para “estar cerca” de la naturaleza salvaje del alma sino también, como en la mística tradición de tiempos inmemoriales, para hacer preguntas y para que el alma nos aconseje.*

CLARISSA PINKOLA ESTÉS

(*Mujeres que corren con los lobos, Capítulo 9*).

Acompañémonos, pues, a asomarnos a otras soledades y, quizás, reConocernos en ellas.



# Sentir la soledad



Ilustración: *Light in the dark* (Luz en la oscuridad)

 Tijana Lukovik {Gante, Bélgica}

*Tijana es pintora e ilustradora, ese es su oficio pero también lo considera una terapia en la que explora su subconsciente y trata de llevar a la luz del papel esos pensamientos profundamente enterrados. Su trabajo transita entre la celebración de la naturaleza y la maternidad, a menudo fundiéndolas en una sola, y también pone de manifiesto sus observaciones de la ciclicidad de la Tierra. Vive con su esposo y su hija en una pequeña ciudad medieval de Bélgica.*

Puedes conocer más de su trabajo en  
<https://www.tijanadraws.com/>

## Es un falcónido

Es muy temprano, aún hay bruma y estoy en un lugar donde los modernos edificios se pierden frente a las mil formas del mar; un par de aves rapaces se posan cerca, una hace un pequeño vuelo adicional y queda a dos metros de distancia de donde estoy sentada; giro y la miro de frente, doy un sorbo de tinto y me doy cuenta de que nunca había estado frente a un ave tan fuerte. Me erizo. Da unos pasos y se acerca lo suficiente para hacerme saber que me observa, que ahí está, que su pico y garras son armas increíbles, que es un ave hermosa con sus plumas que van del color crema a todos los marrones existentes. Todo en mí se pone puntiagudo: entre un poquito de suño y mucha excitación, mueve la cabeza con atención como un cachorro, canto en un intento de conexión, apelo irracionalmente a los puentes que pueden establecer los sonidos entre dos seres.

Recordé que a los siete años vi la película “Lo que el viento se llevó” y al escuchar el juramento final de Scarlett O’Hara\*, hice el mío propio. Creí que conjuraba el sentirme miserable por llevar horas sola, sin muchos estímulos para una niña, sin cruzar palabra con nadie; sabiendo que no tenía amigas, ni amigos, y que, en ese momento, nadie, ni nada más que esa promesa a mí misma de nunca volver a estar tan sola era lo único que me iba a consolar. El soñar cómo cumplirla me dio esperanza para no morir de pena y, aunque pasada por lágrimas, la imaginación fue un factor fundamental para no perder esa batalla y haberme enfermado del mal de la soledad.

---

\* Se refiere al juramento con el que Scarlett finaliza la primera parte de la película: “A Dios pongo por testigo de que no lograrán aplastarme. Viviré por encima de todo esto y, cuando haya terminado, [...] jamás volveré a pasar hambre”. Es la intensidad de ese juramento lo que inspira a la autora a hacer el suyo [N. de la E.].



Ahora veo esos momentos como un entrenamiento para este sujeto histórico que soy, el aprendizaje sobre los límites de mi soledad y, sobre todo, mis límites cuando estoy con otras personas, que me hacen libre al tomar decisiones, escoger lo que quiero o decidir disfrutar lo que alcanzo a vivir en medio de las responsabilidades con otros.

Nunca pude cumplir la promesa, así que con el paso del tiempo y ahora con el feliz peso del inicio de la madurez, el haber obligado, aceptado, utilizado y valorado mi soledad es lo que me permite tener momentos de tranquilidad, sentir el poder de observar y escuchar –sin el deseo de ser interrumpida por otra compañía–, disfrutar los detalles de la vida que adornan mi día.

Tal como el ave que me mira de frente y acerca su cabeza prestando atención a mis sonidos, me erizo aún más, siento mi cuerpo, cada poro, mi respiración, mi corazón late, mi sangre circula, me siento feliz y muy viva. Respiro fuerte, agradezco el haber tenido la ilusión de despertarme temprano para tomarme el primer café frente al mar; por la necesidad de tener ese momento conmigo, el obedecer nada más que a mi propia sensación de bienestar, por haber convertido a la soledad en mi herramienta de disfrute.

### **Ángela A1AM {Bogotá, Colombia}**

*Un universo lleno de posibilidades: Ángela 1AM, una mujer que durante mucho tiempo creyó que debía ser una sola cosa y cumplir con la expectativa de los otros, pero en el camino decide andar, quedarse con el humanismo y no pararse en un solo punto, sonreír, cantar, sacudirse y apelar a la observación y la escritura como medios de recarga y oxigenación.*

# Sus soledades

No es ella, es su soledad escéptica que le abraza las entrañas, que la contiene, detiene e intenta atrapar consuelos y certezas inexistentes.

Entre muñecas y ornamentos, entre libros y mil cuentos, también entre árboles, aguas y cielos; mira por una ventana explorando la vida, buscando respuestas en la traza imposible que es su hogar.

Si bien sabe que hay dolores disgregados y dichas eternas, crece, se le abre el mundo y por supuesto, las perspectivas. Tropezca de frente con nuevos destierros, impávidos y crueles; vienen de hombres y mujeres, de abadesas injustas y de feroces sistemas y elecciones.

Crece aún más y la persiguen falsas rivalidades, también un aislamiento maligno y, por supuesto, el lóbreo qué dirán.

Una clausura pueril sigue creciendo y sus soledades avanzan con su recelo incurable, se acumulan en un recipiente imperecedero que es su aliento.

La rebeldía trae soledad y es que está atornillada a su vientre y a su mirada también, el precio es alto al advertir que las múltiples soledades no son falta de contacto, las soledades son esa exploración íntima que solo está presente cuando se la tiene a ella, completa, sin negaciones.

 **Narradora {Medellín, Colombia}.**

25 de noviembre de 2021.

*Escribir es indisoluble, además me rescata, blande mi mano para resguardarme de la fatiga que producen los juicios, las miradas y las palabras ajenas.*

# Las soledades que habito

Soledades, así en plural, porque las soledades son múltiples, son como un caudal de agua cayendo desde una montaña verde, idénticas gotas que son diferentes. He habitado la soledad amada, soledad refugio y adentro silencioso, mi soledad cordón dorado a la que corro para ser yo con la tranquilidad de no ser vista. Soledad soñada del saberme a mis anchas, de cuerpo desnudo sin pudor, de tristeza profunda escondida, de teléfono apagado, de cortinas cerradas, de cocina sucia, de piso manchado, de cama sin tender, de estar empiyamada día y noche; soledad de puerta cerrada.

Soledad tranquila en la mayor tormenta, soledad a punto de morir por mi propia mano, soledad de llanto sin contención, de caminata al atardecer, de reconciliación con todos mis yos quebrados y recogidos, adheridos de nuevo a mi ser, para seguir un día y otro día, hasta que de esta soledad sale vida de nuevo, la fuerza para seguir siendo, porque sí, porque no hay más remedio.

Mi soledad amada de mi música y mi baile, la de mis libros y mis escritos, la de mi mente creando y soñando. Soledad cómplice de mis secretos, los verdaderos, los que no se le dicen a nadie, soledad de hablar sola como una loca, soledad de mis pequeñas maldades confesas con risa ante el espejo, soledad de mis verdaderas opiniones, de mi ser políticamente incorrecto, soledad de “váyase todo para la mierda” y de “todo me vale mierda”.

Soledad de mi espíritu hablando conmigo, o yo hablando con mi espíritu, soledad de rezo, de vela encendida, de ensueño. Soledad en la que hablo con mis muertos, con mis ángeles, con el espíritu, con algo allí afuera. Esa soledad que presiento será la que me cubrirá en el momento de morir, soledad de infinito pegado en los ojos, de ojos que ven el más allá y por eso se cierran. Soledad de plegaria, soledad de ángel de la guarda, soledad de siembra y de rocío,

soledad de luz apagada, soledad de insomnio esperando el sol, soledad de misterio y más allá, soledad de soy más que este cuerpo, soledad de no saber y aun así creer; soledad de templo, de cueva de monje, soledad de noche estrellada.

Mi soledad rota de amor quebrado, de “sin ti no entiendo el despertar”, soledad de me faltas tú como un pedazo de cuerpo, soledad de llanto que no cesa. Soledad del vacío de tu presencia, de eres el amor de mi vida, de no me dejes, de patética nostalgia.

Soledad indeseable, soledad triste, soledad naufraga, desvalida, de mente loca diciendo “pobre de mí”, “¿por qué me dejó?”, soledad de la piel que cree que no hay otra piel que llegará algún día a poblar de besos, a ensayar caricias, a caminar de la mano en las tardes.

Soledad amnésica, olvida las rabias y las asfixias, olvida los malos días, exalta los buenos, dispuesta a canjear la vida por la compañía, por esa compañía, por el amor, por quédate conmigo.

Soledad triste de humanos naufragos, que necesitan espejos y ecos; la he vivido tantas veces, tantas veces he creído que se fue el amor de mi vida que cuando mi soledad retorna, me queda como un saco viejo, más grande que mi cuerpo, me pierdo en ella, necesito algo, alguien que la llene, que la espante, que la corrija.

Vuelve y juega, llega otra mirada, otras palabras, otras manos, otros olores, y espantan mi soledad, invaden todos los silencios, todos los propósitos, todos los minutos. Mi soledad se vuelve un ente arrimado en la esquina de mi alma, se camufla en el otro, es una sombra que aparece en mis sueños, en los pocos instantes en que soy a solas, riñe con los pensamientos, brinca y hace berrinche, me grita que al final estará para mí, porque no hay otro para siempre, sino el suyo en mi vida. Se porta celosa y rencorosa, me espera en las esquinas y me asalta, pero cuando el amor y el deseo ocupan su puesto, yo no la veo, no la quiero ver, la dejo de lado y escribo poemas tontos, poemas de enamorada quinceañera...

Haſta que un día el amor, y quien lo encarna, se va o me voy de él, y vuelve mi soledad, algunas veces como un soldado que sobrevivió famélico, otras como un príncipe que lo abandonó todo buscando ser iluminado; se acerca poco a poco haſta que yo la acepto y me hago otra vez una con ella, me enamoro de ella, la tomo de la mano, la miro a los ojos, la plasmo en mis palabras, la escondo del afuera.

La soledad que duele, que más duele, es la soledad perdida, soledad usurpada, soledad añorada, de vida de perro amarrado, vida de atadura de esclavo, destino insondable que me deja sin mi soledad.

Yo suplico:

¡Vuelve, vuelve mi soledad! Lánzale una piedrita a mi ventana, yo la abriré y como un gato caminaré en el techo y desde ahí me arrojaré a tus brazos.

¡Vuelve mi soledad, vuelve!, trae contigo mi libertad. Solo quiero tenerte conmigo para respirar profundo y mirar en el horizonte cómo la niebla convierte en fantasmas a los árboles.

Vuelve, para que el silencio cuando tú me poseas nuevamente haga eco en lo recóndito de mi alma, y me revele la verdad de por qué he venido a ser yo en esta historia y en este tiempo.

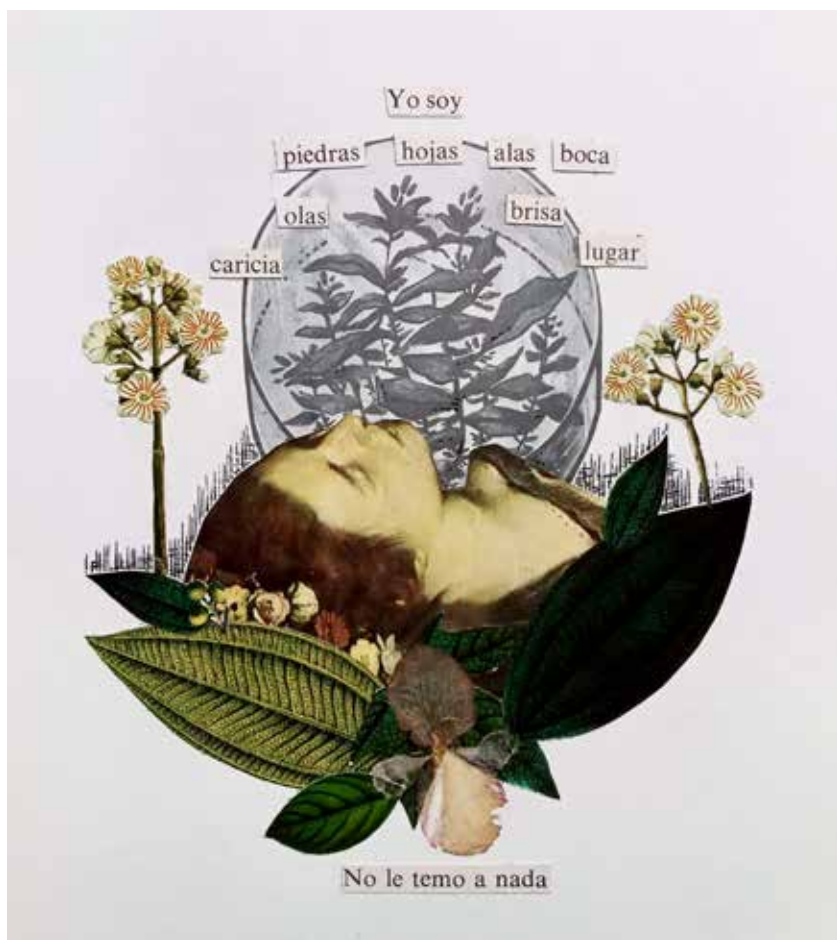
Soledad mía, soledad amada, soledad perdida, la busco en las esquinas del ruido, la beso a escondidas como una enamorada equívoca, es el secreto de mi camino.

Soledad mía, soledad amada, de cuando en cuando la pierdo, pero a ella siempre vuelvo, porque mi ser tiene su sello y mis ojos ven con su mirada.

 **Yuri Magnolia Arias Montenegro**  
{Soacha, Cundinamarca, Colombia}.

*Soy escritora, educadora, soy filósofa, me gusta esta tierra,  
me gusta leer, la buena música y soñar despierta y dormida.*

# Poemas



# Soy sola

Yo soy  
piedras, hojas, alas, boca  
olas, brisa,  
caricia, lugar.  
No le temo a nada.

Ilustración y poema:

 **Paola Sierra {Valledupar, Colombia}.**

*Soy una mujer creativa y creadora entre la palabra, la imagen y el objeto. Una mujer cuya mejor y casi única opción siempre ha sido persistir en sí misma.*

## Mi soledad, hoy

En este tiempo en que la Soledad me atraviesa  
con un agudo dolor;  
me abrumba, me sobrepasa;  
me escondo de ella, detrás de libros y pantallas.

Ella que viene con mensajes y enseñanzas,  
con verdades, con rabias pasadas;  
ella dispuesta a conversar, y yo le giro la cara.

Me escondo... no encuentro la fuerza  
para enfrentarla.

Un café, y otro, tras otro. Comida, y el ruido  
al prepararla.

Salir... a distraerme, a comprar algo que quizás  
no necesito, y así sentirme acompañada.

Y esas amigas, tribu, sostén, hermanas. Necesidad  
que aplaca la soledad (al menos las tengo cara  
a cara, piel a piel, no solo tras la pantalla).

Y la Soledad que quiero no es de fácil acceso...

Me quedo sola, ella con papá, yo encuentro la  
serenidad... y de nuevo empiezan las escondidas,  
y cuando saco algo de fuerza... parece que  
el tiempo está hecho de hojas secas  
que se resquebrajan.

### *(Nuestras soledades)*

Entonces miro a mis amigas. Y veo su soledad  
de un solo vistazo...

La soledad que nos impone el patriarcado.



La mamá gestante, cansada y merecedora  
de descanso,  
preparando comida para el padre y unos cuantos.


La mujer que huye del maltrato,  
y cuando pide ayuda (cosa nada fácil)  
solo recibe portazos.

La que teme, porque la soledad la vulnera;  
porque ser mujer y estar sola, en este mundo,  
puede ser un infierno.

Silencio, solo silencio.

Nuestras soledades son diversas, pero su origen  
las teje, nos teje; y eso hace que al menos  
entre nosotras encontremos el aliento.

Y caminaremos para que esta sea nuestra  
soledad hoy, y que alcancemos el anhelo  
de que la soledad sea simplemente una  
manifestación de libertad e independencia.

 **Anna A. Miranda {Cataluña-Colombia}.**

*Soy mujer, madre, escritora y profesional en  
pedagogía y cuidados en ciclicidad femenina,  
salud materno-infantil y crianza; guardiana del  
nacimiento y asesora de lactancia en formación.*

## Poema hueco

Me contorneo:

piñtas  
sueatas  
de  
una  
novela  
olvidada.

Espío  
de lado el espejo:  
luz reflejada en la ilusión de un cuerpo.

Palpo montes,  
acaricio caminos.  
Hasta el fondo de la tierra vamos.

Ándale ándale ándale ándale  
ándale ándale ándale ándale.

La sangre susurra.  
Yo la escucho.

Soy lo que derrama,  
fuga,  
escurre,  
se expande.

## Poema oco

*Margeio-me:*

*piŝtas*

*soltas*

*de*

*uma*

*novela*

*esquecida.*

*Espreito*

*de canto o espelho:*

*luz refletida na ilusão de um corpo.*

*Palpo montes,*

*acaricio caminhos.*

*Haŝta el fondo de la tierra vamos.*

*Andale andale andale andale*

*andale andale andale andale.*

*La sangre sussurra.*

*Yo la escucho.*

*Sou o que derrama,*

*vaza,*

*escorre,*

*se alaŝtra.*

## Gemelos-ángeles

*Puerperio de dos niños muertos  
(y una pasión).*

Aquel miércoles por la tarde, cuando abrí las piernas para recibirlos en mis manos, era mucho más que niños y sangre lo que estaba derramando.

Mucho más dejé salir de mí: programas mentales y corporales, patrones antiguos, periódicos viejos, platos sucios, corazas, castraciones.

¿Hay algo más aterrador que una mujer libre?

Me libero de mi “yo” agradable a los ojos del mundo y me redescubro.

Lilith. Lili. Lilith me ocupa. Vive en mí. Me habita. Atraviesa mi deseo y mis sentimientos.

Menguo con la luna y me doy a luz con la llegada de la Nueva.

Noche sin luna.

Ya no es la estrella la que guía,  
sino la oscuridad misma.

¿Quién naceré al final de este resguardo?

Ahora soy, más que nunca, una mujer corriente.  
Una madre que perdió a dos hijos  
antes de que nacieran.  
Dos angelitos niños.

## **Gêmeos-anjos**

*Resguardo de dois filhos mortos  
(e uma paixão)*

*Naquela tarde de quarta-feira, quando abri as pernas  
para os receber em minhas mãos, era muito mais  
do que filhos e sangue o que eu punha pra fora.*

*Muito mais eu permitia que saísse de mim: programas  
mentais e corporais, padrões antigos, jornais velhos,  
louças sujas, couraças, castrações.*

*Há algo mais assustador do que uma mulher livre?*

*Liberto-me da minha eu agradável aos olhos  
do mundo e redescubro-me.*

*Lilith. Lili. Lilith me ocupa. Mora em mim.*

*Me habita.*

*Atravessa o meu desejo e os meus sentimentos.*

*Minguo com a lua e partejo a mim mesma  
com a chegada da Nova.*

*Noite sem lua.*

*Não é mais a estrela que guia, mas a própria  
escuridão.*

*Quem nascerei ao fim deste resguardo?*

*Sou agora, mais do que nunca, uma mulher comum.  
Uma mãe que perdeu dois filhos, antes mesmo  
que nascessem.*

*Dois filhos-anjinhos.*

Finalmente aprendo el amor incondicional.  
Amarlos. Solo sé que los amo.  
Sin siquiera la condición de conocerlos. De cuidarlos.  
De poseerlos y hacer alarde de ellos.

Amarlos.

Incondicionalmente.

Y honro a cada mujer que ha perdido un hijo.  
Ahora soy una partera más experimentada.  
Mayor y más sabia.

Honro a la maestra que me apoyó.  
Honro a la madre que me cuidó.  
Honro a la vida que me enseñó.

Ah, la vida... siempre es una gran aventura.  
No hay *script*.  
No hay guión.

Continuaré sentándome en el primer auto,  
sentir el viento que me sostiene en la caída  
y me impulsa a subir más alto.

*Aprendo enfim o amor incondicional.  
Os amo. Só sei que os Amo.  
Sem nem a condição de conhece-los. De cuida-los.  
De possui-los e ostenta-los.*

*Os amo.*

*Incondicionalmente.*

*E honro a cada mulher que perdeu uma filha(o).  
Sou hoje parteira mais experiente.  
Mais velha e mais sábia.*

*Honro a meŕtra que me amparou.  
Honro a mãe que me cuidou.  
Honro a vida que me ensinou.*

*Ah, a vida... ela é, sempre, uma grande aventura.  
Não há script.  
Não há roteiro.*

*Continuarei sentando no primeiro vagão,  
para sentir o vento que me sustenta na queda  
e me impulsiona a subir mais alto.*

Poemas pp. 18-23 (español/portugués):

 **Lia Haikal {Rio de Janeiro, Brasil}.**

*Soy Lia Haikal, partera en @casaluacheia, Paraíba,  
Brasil. Nací em Rio de Janeiro, tengo 4 hijes  
y me encanta la escrita desde siempre!*

# Adentro

Completamente en mí.

Tiempo, más tiempo.

Silencio sin presencia.

O en presencia,  
pero sin compañía.

Respiro

vuelo

atravieso

sin nada que tire hacia atrás.

En silencio, mi Silencio.

Alto, más alto,  
casi agudo.

Quietud.

En lo profundo del lago,

el agua turbia, removida de repente.

La oscuridad húmeda, inquietante, magnética.

Adentro.

La Luz en lo profundo. Adentro.

Respiro

vuelo

Silencio.

Completamente en mí.

 **Sonia Ro {Bogotá, Colombia}.**

*Mujer en movimiento, navego las corrientes a favor y procuro mantener la calma en las tormentas. No siempre lo logro, pero igual me empapo; a veces también me resfrío.*



## Hastío

Hay días de días  
días de luz  
de risa y gracia  
días de amar.

Y también hay días que no son para tanto  
días en los que debo  
aceptar el aburrimiento  
la soledad  
el hastío  
la desidia.

Hay días que pienso  
que hay días en la historia  
donde realmente  
no ocurrió nada.

Y hay días donde me pierdo  
e intento escucharme en el silencio  
pero tropiezo  
y me vuelvo a tropezar.

*¿Por qué hay días en los que me canso de mí?  
Me siento pesada  
ocupando mucho espacio  
¿Por qué tanto me cuesta amarme?*

Hay otros días donde he comprendido  
que estar siempre “disponible”  
es un esquema impuesto  
de falso rendimiento  
y cruda productividad.

Porque hay días de días.  
Le pido a la Divinidad que me ayude  
donde todo pesa  
donde nada vuela  
y mucho me pesa el vivir  
días donde ser yo  
es más difícil de lo que imaginaba.

## Soy una con la Tierra

Soy una con la Tierra  
nuestra conexión  
se teje más allá del tiempo  
y del espacio.

Nunca estoy realmente sola  
me habitan millones de células  
*órganos y tejidos*  
que a cada instante  
reproducen dentro mío  
sutiles sincronías.

*¿Alcanzo a escuchar las melodías  
de los millones de seres que me rodean?*  
Sinfonía cósmica y universal  
de lo sagrado  
de lo Divino.

Mi cuerpo son valles y montañas  
ríos que a veces contaminao  
nudos de extracciones  
revueltas y pasiones.

Mis cabellos son hileras  
de moléculas cargadas de recuerdos  
pensamientos vagos  
soledades  
y canciones.

Algunos de mis dientes  
como los colmillos del elefante  
que ha caído muerto  
se han ido  
por culpa del destino.

Soy una con la Tierra  
y así como ella sufre  
sufro yo con ella.  
Y así como yo sufro  
sufre ella conmigo.

Poemas pp. 25-28:

 **Alice Peña y Laura Rodríguez, colectiva SIEMBRA  
{Bogotá, Colombia}.**

*Hacemos parte de SIEMBRA, una colectiva de amigas y vecinas que se reúnen desde hace más de dos años a circular y a compartir en la naturaleza y alrededor de las huertas comunitarias. Tejemos lazos de amistad y de sororidad a través de la magia de ser mujeres, menstruar y vivir en la cuerpo femenina. El arte atraviesa nuestros encuentros: la música, el canto y la literatura constantemente nos acompañan y nos guían en el camino del despertar del sagrado femenino.*

# Pensar la soledad



Ilustración: *Mother Earth* (Madre Tierra)

🌀 Tijana Lukovik {Gante, Bélgica}.

# SOledad(es)

*Que lo sorprendente sea algo común,  
pero mirado con atención.*

K.G.

¿En qué momento comenzamos a temer decirlo en plural? Como si las emociones que nos atraviesan al vivir solas, estar solas, ser solas, actuar solas y todas las combinaciones posibles —unas veces como adverbio, otras como adjetivo— fueran un delito. No sé si le tenemos más miedo a lo uno que a lo otro. A que sea un estilo/modo de ser o a que sea solo una afectación a nuestro modo/estilo de estar\*.

¿En qué momento se nos volvió excepcional que la soledad fuera un privilegio al que solo pueden acceder unas muy pocas?, ¿las que pueden acceder a una habitación propia?, ¿las que tienen una independencia económica, emocional y afectiva? ¿En qué momento querer estar solas se nos volvió un gusto culposo que se debe justificar, que tuvimos que aprender a defender y a reivindicar?

¿En qué momento dejamos de hacer las cosas de una manera diferente o comenzó a sorprendernos el permitirnoslo? ¿Cuándo nos empezó a parecer extraño hacer las cosas sin consultarlas —ni siquiera con nosotras mismas y nuestra corrección política—, sin tener que negociarlas o actuarlas para alguien, ni mantenernos consecuentes con eso que hemos decidido contar o callar de nosotras mismas? Dejar de actuar de cierta manera, ya sea por supuestos

---

\* Como cuando una intenta explicar la diferencia entre el verbo *ser* y *estar*, y recurre al ejemplo de: una cosa es estar borracho y otra es serlo.

o expectativas. No tener que justificarnos con nadie; poder contestarnos con honestidad a la pregunta acerca de lo que haríamos si no tuvieramos tantos ojos encima, incluso los del propio verdugo en el que hemos sabido convertirnos a nosotras mismas.

¿Cuándo fue que empezamos a darnos cuenta de que la única persona con la que estamos todo el tiempo somos nosotras mismas? ¿Estamos dispuestas a vivir esas 24 horas del día, siete días a la semana, con la persona que somos? ¿Sabemos acaso quién es esa persona en la que nos hemos convertido? ¿Alguna vez alguien nos enseñó a estar para nosotras mismas y buscar nuestra propia aprobación? ¿Cómo podemos aprender a darnos ese tiempo de estar a gusto consigo mismas sin .....  
 buscar la aprobación y el reconocimiento de nadie más?

Este tiempo con mis soledades me ha permitido redescubrir muchos de mis propios prejuicios y miedos acerca de no tener más compañía que la que podemos darnos nosotras mismas. Reconocer qué tanto ruido mental tengo y qué tanto estoy dispuesta a

escuchar(me/te/nos). Me hizo darme cuenta de que ya no distinguía entre lo que quería y buscaba ansiosamente oír y lo que estaba dispuesta a escuchar en serio. De tanto buscar palabras y respuestas, me di cuenta de que le tenía miedo al silencio y ya estaba acostumbrada al ruido de mis propios pensamientos.

Ahora que he tenido el tiempo y el espacio para sentirme extraña y ajena a mí misma, y me he ido reconociendo poco a poco, me sorprende a cada rato deseando hacer las cosas de una manera diferente y sin embargo a veces sigo cayendo en las mismas luchas que otrora sentía que se debían al otro.

.....  
*¿Cuándo fue que  
 empezamos a darnos  
 cuenta de que la única  
 persona con la que  
 estamos todo el tiempo  
 somos nosotras mismas?*  
 .....

Noto que he sido yo, y solo yo, quien se ha impuesto formas de mantener los lugares, los tiempos, las rutinas, y que ahora que nos las tengo que negociar con nadie más, sé que pueden ser de cualquier modo y que, a la final, esas formas ya no tienen más importancia. Siempre fue así, pero reconocerlo con la distancia que hemos tomado resulta en ocasiones abrumador, otras tantas esperanzador y, no pocas, una ironía.

No es que nunca haya tenido ese tiempo-espacio, no es verdad, siempre me sentí libre y apoyada para alcanzar mis sueños, hacer realidad mis proyectos y dedicarme a lo que siempre quise (incluso cuando no tenía ni la más remota idea de qué era eso que quería o necesitaba). Pero habitar una casa en la que el otro ya no está me ha dado el chance de escudriñar en el silencio; de observar cómo me agito en medio de mi propio ruido y delirio; de moverme, tambalearme y bailotear obedeciendo únicamente a mi instinto; de mirar(me), tocar(me) y sentir(me) hasta saber y reconocer mi propio deseo; probar mis límites y proveerme el placer que siempre he buscado que los otros colmen.

También me ha permitido aceptar que soledad no hay una sola, que son muchas, de naturaleza muy diversa, debido a los aspectos contextuales tan puntuales que las rodean y que dejan huella de una manera muy distinta a lo largo de nuestra vida. Imagino la soledad que tendré cuando tenga la edad de mi madre y me pregunto si será la misma que ella experimenta ahora. Divago entre los sistemas económicos, políticos y sociales tan particulares que marcan nuestras geografías, muy a pesar de la globalización, y las formas de vida que éstos nos imponen (incluyendo la posibilidad de llegar a una vejez digna). Rememoro las sensaciones de soledad en la infancia, más parecidas al abandono, que se han ido cicatrizando —unas veces más, otras menos— con la adultez. Despierto algunas heridas y con ello varios miedos, no a estar conmigo misma —una completa desconocida—, sino a estar sin el otro.



Me enfrento a la experiencia de quedarme en una casa que con el duelo me parecía vacía, desconociendo que era yo quien la estaba habitando y que el vacío no estaba en el lugar, sino dentro de mí. Fui haciéndome cargo de habitar esos vacíos (emocionales y arquitectónicos) desde lo más ínfimo hasta lo más complejo, desde lo más prosaico hasta lo más simbólico. Así, fui recurriendo o inventando herramientas para llenar el lugar con mi propia existencia, una a la que le estoy dando sentido sin más cada día. Con “sin más” me refiero a sobreponernos a esos mandatos sociales según los cuales el sentido de nuestras vidas se deposita en la pareja, la familia, el trabajo (refugio de muchos), la profesión o, en el peor de los casos, los bienes materiales.

De este modo, me sobrepongo al repertorio social constreñido por las definiciones de soledad como carencia de compañía, lugar no habitado, pesar y melancolía. Y decido presentarme poco a poco ante esa desconocida que era para mí y me doy la oportunidad de abrir mi corazón, de entregar(me)lo, de recibir(me)lo y de confiar en que soy capaz de resignificar cada día el valor que tienen esas nuevas soledades. Imagino que son como un “sol”, cuya luz revela y proyecta tanto realidades como sombras a nuestras diferentes “edades”. Decido, entonces, dejar atrás las SOLedades que ya no están, temiendo menos a las del mañana y haciéndome más a cargo de las que experimento hoy.

### La Bullisucia {Bogotá, Colombia}

*Me gusta hacer bullicio feminista en la esquina de Alharaca Radio Feminista, un espacio que, como este, ha sabido acogerme paciente y sororamente ([www.alharacaradio.com](http://www.alharacaradio.com)).*

## Sobre las soledades... de nosotras

*¿Es la soledad un estado del alma?*

Empiezo por preguntarme si la soledad es externa, algo que no depende de nosotras, sino que es creada por otros y por las circunstancias. ¿Tal vez es inherente al ser humano en los diferentes momentos de su vida, o es una construcción ideológica y cultural? ¿Tal vez es una construcción personal propia de algunas psiques? Creo que es una situación que se alimenta de múltiples variables: por un lado, la experiencia íntima; por el otro, la racionalización que de ella hacemos en su momento, dependiendo de sexo, edad, cultura, ilustración; es un tema vasto.

No es una situación propia de las mujeres, ni de los mayores o de los jóvenes, ni de los blancos, negros o amarillos; es un estado emocional y físico que nos toca a todos. Aquí, sin embargo, deseo enfocarlo desde mis características personales de mujer, adulta, algo ilustrada, además de muy latina, tropical, madre y etcétera, etcétera..., todo lo que yo soy.

Soledad significa ausencia de compañía. Y estar acompañado nos dice de la cercanía de personas, animales y cosas, en el mismo tiempo y lugar. En la cotidianidad normalmente estamos rodeados de personas: cuando vamos de compras, en el transporte público, en la fila del banco y en todos los sitios de interés general; también con frecuencia tenemos mascotas en casa, familiares, vecinos, amigos, conocidos y personas cercanas. Entonces, ¿qué motiva la expresión recurrente de “Me siento sola”?

*Nunca se está tan solo como cuando se está rodeado de personas.* ¿Es cierta esta expresión? Y si lo es, ¿entonces por qué nos lanzamos al mundo continuamente en busca

de compañía, teniendo en cuenta que la primera impresión respecto del otro —por instinto, miedo, competitividad o cultura— es una impresión prejuiciosa y casi, casi, un tanto negativa? Un ejemplo son los encuentros familiares para las bodas, funerales, conmemoraciones... Bueno, estoy segura de que casi nunca salimos bien paradas, y los otros tampoco frente a nosotras, y hemos de tener en cuenta que estamos en un círculo familiar y conocido.

Son difíciles las relaciones humanas, cuando somos conocidos y cuando no lo somos. Nuestra cultura es individualista y competitiva, ello nos lleva a ser solitarios y perfeccionistas. Entonces ¿por qué acudimos a la queja de “Me siento sola”, si no fuimos educadas para ser cooperativas, solidarias y empáticas? Esta realidad nos deja muy solos a todos: los juzgados y los juzgadores. No se nos educó para querernos y amarnos a nosotras, se nos educó para gustarle a los otros —y ni siquiera Dios ha podido caerle bien a todo el mundo—; siempre en una carrera loca por lograr la aceptación social, familiar, grupal. Efectivamente, .....  
somos seres sociales, gregarios; es saludable socializar, compartir actividades y opiniones con otros seres iguales o diferentes. Esta socialización es compañía; ¿ella nos aleja de la soledad?

*¿Por qué acudimos a la queja de “Me siento sola”, si no fuimos educadas para ser cooperativas, solidarias y empáticas?*  
.....

En todo momento social se comparten objetivos e intereses comunes. También en el transcurso de nuestra vida se cuenta con un mejor amigo, o amiga, con quien desnudamos nuestra alma y con quien compartimos buenos y malos momentos. Este amigo personal y los amigos pasajeros nos acompañan, pero, ¿su papel es obviar nuestra soledad? Creo que dependiendo del cómo, el para qué, el porqué de estas relaciones, ellas nos enriquecen

y acompañan, o no nos dicen nada; aunque, sea cual sea la experiencia, siempre aprendemos y aportamos.

Algunas personas —y casi siempre mujeres— contamos con inteligencia social: se es capaz de conversar con todo el que se nos atraviesa, acerca de todo o de nada, y disfrutarlo; otras tenemos empatía, otras somos solidarias, otras regalamos sin problema, o invitamos a la mesa con mucho placer, lo que conduce a un continuo barullo social, a interrelaciones continuas. ¿Éstas personas no conocen la soledad?

A través del tiempo —y dependiendo de nuestra edad, situación económica, vida laboral y diversos intereses— hemos tenido buenos amigos, compartimos momentos maravillosos o dolorosos con otros, nos expresamos y alegramos en algunos encuentros interpersonales, tenemos conversaciones reveladoras, enriquecedoras. Pero nunca nadie puede reemplazarnos a nosotras mismas para percibirnos, conocernos, amarnos, criticarnos, juzgarnos y entendernos. Nosotras somos nuestra compañía y para ello nos encontramos solas —lo que significa ausencia de compañía externa—.

Me gusta pensar que nuestra existencia es un cúmulo de soledades cuando no aprendemos a estar presentes en nuestra vida. Quiero vivir pensando que cada cotidianidad es enriquecedora y una de las consecuencias de esta actitud es sentir que soy mi mejor amiga, soy la com- .....  
pañía que nunca me deja sola.

*Sentir que soy mi mejor  
amiga, soy la compañía  
que nunca me deja sola*

Hay momentos funda- .....  
mentales en nuestras vidas  
en los que estamos acompa- .....  
ñadas, pero en realidad son  
tan íntimos y definitivos que solo nosotras en soledad los  
podemos asimilar en su intensidad y consecuencias. Mo-  
mentos como el engendrar y parir: ahí estamos solas frente  
a muchas emociones, sentimientos y necesidades; y aunque  
haya médicos, parejas, amigos o vecinos, es tu momento de

dolor y alegría, solo a ti te pertenece. Ambas experiencias —engendrar y parir— son maravillosas, deliciosas, mágicas.

Cuando nació mi hija le pregunté: “¿Ahora qué haremos tú y yo en este nuevo camino?”. Ella expresó con su llanto la necesidad de mí, de mi historia y capacidad... Ahora éramos dos en compañía frente a la vida, y así será hasta que alguna de las dos ya no exista físicamente. Cuando eso suceda quedarán los recuerdos de una vida construida. Ellos —los recuerdos— nos hacen compañía, pero la experiencia de parir y concebir son actos íntimos, míos y solitarios.

Muchas mujeres no pueden concebir, pero sí pueden derivar esta necesidad de la maternidad en otros. El no concebir puede conducir, o no, a la depresión, la soledad y la desvalorización personal; estas emociones son una elección personal y solitaria en la que, efectivamente, se puede estar, o no, acompañado. Hoy en día las mujeres somos realistas frente a nuestra capacidad de enfrentar la vida con hijos estando solas, sin el padre o compañero, y lo logramos de maravilla.

Con frecuencia las mujeres de las nuevas generaciones han optado por la no maternidad, o la posibilidad de una maternidad tardía. Eso las deja muy tranquilas; aunque se enfrentan a la extrañeza o la censura social —que hoy en día es más relajada, pero existe—, ellas se mantienen en su autenticidad y ausencia maternal. Estas mujeres no se sienten solas por no haber concebido ni parido, ¡qué bien por ellas! Considero que lo importante en esta decisión es saber cuál es el papel de los hijos en la vida femenina y su aporte al estado de soledad.

Por otro lado, se encuentran aquellas mujeres que conciben sin planearlo y se llenan de hijos; su maternidad es un medio para encontrar compañía masculina. También están las que son felices procreando y procreando, asumiendo las consecuencias de ello a nivel económico, personal e íntimo. Son felices con sus críos así no haya compañía de pareja: la maternidad no las deja solas.

Otro momento que nos induce a sentirnos solas es vivir el abandono por una pareja o un amigo, momentos de relaciones rotas. ¡Oh, por favor, es brutal! ¡Qué momento tan cruel y redentor al mismo tiempo! Nada te deja más descolocada, dolida y aporreada que ver partir a aquel con el que cuentas y a quien amas; llega el desespero y la soledad, especialmente cuando este abandono es producto de una muerte inesperada o incomprensible.

Pero en cambio el abandono por falta de amor nos libera, nos centra, nos soluciona la vida, nos ayuda a corregir malas decisiones; porque en tales situaciones no hay compañía, el desamor enloquece, resulta doloroso y humillante, el ego se resiente. Frente a ese abandono es redentora la oportunidad de encontrarse sola ante esta realidad y reinventar la vida. Es segurísimo que siempre se puede volver a empezar, con otras posibilidades y perspectivas, aprovechando la oportunidad para reevaluar y sanar heridas.

Y qué diremos de la soledad cuando abandonamos... Cuando se toma esta decisión es necesario ser fuerte y decidida, ser valiente para romper relaciones que nos dañan o no nos dicen nada, relaciones que efectivamente nos dejan solas si nos quedamos, solas si nos vamos... Es un gran encuentro con nosotras mismas. De nuevo, es la oportunidad de reinventarnos.

También estamos solas al cuidar, atender y apoyar a otros en la enfermedad y la muerte, especialmente cuando esos otros han sido parte de nuestra historia y objeto del amor (padres, hijos, amigos). Digo que estamos solas porque es una relación única, que te enfrenta a uno de los mayores miedos: el ver, sentir y compartir el sufrimiento de otro ser humano, que además ha sido cercano e íntimo en tu vida.

En esta situación encuentro dos aristas: una es la falta de compañía para atender una situación dolorosa, falta de compañía de tu medio familiar y social. Seguramente encuentras solidaridad y comprensión, mas no compañía... La vida sigue

para los otros, mas no para ti como cuidadora; ahora tú estás entregando parte de ti a aquel que te necesita. Es una situación bastante exigente que requiere de nosotras un alto equilibrio para no desmoronarnos; ese equilibrio puede ser sostenido cuando se le encuentra sentido a la situación y a nuestro protagonismo en ella... Es muy doloroso, pero coyuntural.

La otra arista es la confrontación con nosotras mismas en el rol de cuidadoras, la riqueza que podemos encontrar, descubrir y disfrutar de nuestra capacidad, a partir de la fortaleza, el amor y el compromiso. Es un acto de crecimiento personal, lo que necesariamente nos acompaña. En estas situaciones se viven muchas emociones: temor, desasosiego, rabia, desesperanza, dolor físico, falta de sueño, abuso de estimulantes, enfermedad propia, sentirse frustrada y defraudada. Reconocer y arropar esas emociones, reconocer que te duele mucho, es aceptar que se cuenta con el dolor pero que el sufrimiento es una .....

opción. Todas estas emociones te pertenecen solo a ti, ahí estás contigo, en tu compañía, en tu soledad.

*Todas estas emociones te pertenecen solo a ti, ahí estás contigo, en tu compañía, en tu soledad*

Cuando las personas a quienes cuidaste se van, quedan grandes experiencias, queda su recuerdo que te acompaña. Tú .....

ya cambiaste, aparecerá su ausencia en tu rutina, pero es hora y momento de emprender la búsqueda de renovadores saberes, de reinventar la vida que te queda.

Estamos solas cuando deliberadamente no queremos o no necesitamos compañía. Aunque siento y creo que es cuando menos solas estamos, pues por fin rompemos el estereotipo de “tener” a alguien al lado, al final del día, en la noche y en cada momento, para que necesariamente nos alimente alma y cuerpo. Indudablemente una buena compañía es maravillosa; sin embargo, ¡el estar con nosotras mismas es excelente!

Siento que la soledad no existe si entendemos la vida a partir de nuestra presencia viva. Qué mejor compañía que un libro, pintar, tejer, apasionarnos, un buen desayuno, un jardín, aprender cada día con cada cotidianidad, nuevos saberes.

Otro momento en el que nos sentimos solas es cuando nos “saboteamos” a nosotras mismas con vicios, hábitos, mañas y culpas. Al no ser capaces de enfrentarlas, entenderlas, encausarlas, nos hundimos —ahora sí— en la falta de compañía y auxilio; sin embargo, siempre es posible volver a empezar, solucionar poniéndole la cara a las situaciones y crecer. Cuando lo hacemos, de nuevo, contamos con la mejor amiga que es posible encontrar: yo misma.

La vejez física es otro momento de la vida en el que se habla de “la soledad”. Con frecuencia las personas mayores se quedan solas físicamente, sin compañía: no encuentran paciencia en los jóvenes, no hay tiempo de nadie para ser atendidos, llega la enfermedad y, con frecuencia, la escasez económica; sin embargo, es un ser humano con cúmulos de experiencia y sabiduría. Esta necesidad de apoyo, cuidado y compañía es requerida aquí, ahora y ya; además, con las condiciones de personas necias, la compañía es difícil de encontrar en ese momento, y es cuando más la requerimos.

En verdad creo que la vejez es uno de los momentos difíciles de la vida. Es el momento de poner las cartas sobre la mesa, ya la vida se va y no volveremos a disfrutar de muchas cosas propias de la juventud. Pero desde otra óptica podemos percibir que al volvernos viejas cronológicamente, también evolucionamos emocional y espiritualmente; la comprensión, lectura y visión de la vida son otras, y deben ser enriquecedoras y proporcionarnos mucha paz, especialmente cuando aprendemos o reforzamos la capacidad de reírnos de nosotras mismas y de la nueva situación.

Sentir y ver envejecer el cuerpo lo vivimos todas. Para algunas la dificultad radica en las arrugas y la flacidez, para otras,



en su imposibilidad de autonomía, y para todas seguramente implica el placer, los recuerdos y la alegría de una vida disfrutada; aquí en este punto nos abandona la soledad del alma.

En esta etapa de la vida se intensifica la necesidad de la espiritualidad, de depositar en alguna creencia la fe de nuestra existencia (se encuentran muchas personas mayores en las iglesias, por ejemplo). Acudimos a fuerzas de la naturaleza, las energías o un Dios —cualquiera que sea—, para sentir entonces su compañía, la que brinda paz, conocimiento interior y esperanza.

Qué bien compartir estas reflexiones logradas en el transcurso de la vida, eso me deja feliz y en compañía de ustedes. Mi reto, después de haber tenido muchas experiencias, es aprender a soltar las tristezas y dolores, aprender a vivir conmigo misma, apañarme con las alegrías cotidianas y reconocer los dolores que siempre estarán presentes; pero, ante todo, encontrar paz en el alma, esperando así disfrutar de mi compañía y decirle adiós a la soledad.

### Sara Patricia Montoya Acosta {Medellín, Colombia}

*Soy un ser humano femenino, mayor de edad y madre. Vivo sola por accidente y decisión propia, casi-casi-casi ermitaña. Lo que me gustaría lograr como ser humano es la capacidad de reír a carcajadas de la vida. Me gusta de mis congéneres los buenos comentarios y el buen sentido del humor. Me encanta el aspecto no político de mi personalidad; no sé decir las cosas con rodeos, pero más me gusta la reacción de las personas frente a eso; hay mucha tela que cortar al respecto, pues es una forma de inscribirte en la sociedad que te lleva a estar sin compañía, ¡pero no sola!*

*Vivo sola por decisión propia, ya crie hijos, despedí padres, suegros, tíos y conocidos, trato de superar vicios y aprendo a disfrutar del placer de estar sola.*



Ilustración: *Magic of fresh spring air*  
(Magia del aire fresco de primavera)

🦋 Tijana Lukovik {Gante, Bélgica}.

## Maternidad y soledad

Desde siempre he reconocido que dentro de cada mujer hay una sabiduría profunda, enriquecida por una historia única. Tengo la convicción de que cada una debe tener la libertad para elegir lo que desea para su vida, y que cada una de nosotras tiene una manera particular de descubrir y entender su propio camino; sea cual sea éste, siempre estará acompañado de grandes anhelos, luchas, algunos tropiezos, pero también de grandes victorias y, sobre todo, un gran autodescubrimiento. En mi caso, este camino ha estado muy marcado por la maternidad; inmersa en ella me he descubierto de maneras que no imaginé, y he alcanzado un crecimiento que valoro profundamente. No es mi intención romantizarla o idealizarla, puesto que, aunque gracias a ella he cultivado en mí una gracia, madurez y valentía que hoy me conmueven —y de las que antes no me había apropiado con tanta fuerza—, después de diez años también debo reconocer que no ha sido sencillo. Existen muchas realidades alrededor de la maternidad y una de ellas, para mi sorpresa y aunque parezca ilógico, fue la de descubrirme en medio de la soledad, un concepto que para mí ha cobrado un nuevo significado.

Cuando miro atrás, pienso que la llegada de mis hijas también fue una especie de renacimiento, y al hablarlo con otras madres puedo constatar que para muchas es una realidad. A partir del momento en que te conviertes en madre,

.....  
*Cada una debe tener la libertad para elegir lo que desea para su vida, [...] cada una de nosotras tiene una manera particular de descubrir y entender su propio camino*  
 .....

sientes que lo que haces o dejas de hacer tendrá una trascendencia enorme, no solo en la propia vida sino en la de otro ser humano. Es así como la responsabilidad y los niveles de autoexigencia se elevan al 1000 %. Queremos dar lo mejor de nosotras, cuidar, proteger, guiar y dar lo mejor que tenemos para que ese nuevo ser se desarrolle con plenitud; se convierte en el eje de nuestra vida.

Una mujer a la que amo profundamente una vez me dijo que no había una escuela o universidad para aprender a ser madre, y esto es totalmente cierto. Sin embargo, aunque cada una de nosotras desarrolla su propio instinto y sabiduría materna, es inevitable que en esta construcción intervengan factores sociales, culturales, políticos y de otro orden, que pesan profundamente. La idea de la maternidad lleva moldeándose e idealizándose tanto tiempo que es muy natural relacionarla con la idea de una dedicación y entrega incondicional total y abnegada. Una madre es para muchas personas esa mujer que se sacrifica sin dudar, que deja de verse a sí misma o de “existir de manera egoísta” para entregarse y ver exclusivamente a sus hijos. Debo decir que no creo en ningún estereotipo, aunque parezcan encantadores halagos, pero la maternidad no escapa de ellos.

Por ejemplo, desde el momento en que quedé embarazada, mi vida social se vio afectada. Para ese momento yo era la única entre mi círculo de amigas que había decidido ser madre. Y no podía asegurarlo pero tal vez la idea que había alrededor de la maternidad era tan específica que —como comprobé años más tarde en una conversación con ellas—, de alguna manera, estas mujeres a las que quiero y admiro profundamente imaginaron que, al convertirme en madre, automáticamente yo era una especie de extraña que se marchó a otro planeta. Y aunque esta realidad sí me estaba transformando profundamente, ellas no podían imaginar que a partir de ese momento no todas mis conversaciones serían

sobre ecografías y pañales. Gracias a los arquetipos que pesan sobre las madres, en ese momento les costó entender que no por ser madre había renunciado a divertirme, a ser espontánea o a mi identidad; que la maternidad era un nuevo rol que, aunque importante, no eclipsaba nuestra amistad.

Por otra parte, en general las exigencias o expectativas sobre la paternidad nunca han sido tan grandes como las que hay sobre las madres, ya que la sociedad, y muchas veces nosotras mismas, nos encargamos de poner sobre nuestros hombros ideales imposibles y también grandes culpas. Muchas veces creemos equivocadamente que, además de ser madres, debemos llenar las expectativas de los demás; pero además tener un máximo control sobre nuestras emociones y relaciones sociales, ser la mejor pareja y profesional, todo eso enmarcado por una gran

sonrisa y una fuerza inagotable. Y es así que, a pesar de que se llevara toda una vida construyendo una seguridad y confianza en el actuar, pensar y sentir, éstas se desvanecen o flaquean ante un suceso que se escapa de nuestro control, como que tus hijos se enfermen de mane-

ra inesperada, o que ocurra cualquier otro tipo de percances, a los cuales solemos evaluar con una inmensa culpa, preguntándonos si acaso fuimos negligentes, o tal vez hubo algo que pudimos hacer mejor para que el resultado fuera distinto; pero si además esto se acompaña del duro juicio externo, la receta para la frustración está completa.


Es muy probable que por estas razones muchas madres decidan aislarse y sientan que la maternidad es algo que solo ellas pueden entender o asumir, ya que, además de la excesiva autoexigencia, el sentirse juzgadas duele. Qué maravilloso

.....  
*Muchas veces creemos equivocadamente que, además de ser madres, debemos llenar las expectativas de los demás*  
 .....

es cuando quienes acompañan este proceso lo hacen de manera respetuosa y solidaria.

En este punto de mi vida contemplo en la maternidad un redescubrimiento; un proceso en el que, a través de la experiencia, los errores, aciertos y aprendizajes, renacemos; en el que las madres entramos en contacto con una dimensión que nos invita a profundizar de manera integral en nuestro propio ser; en la que dialogamos con la naturaleza de nuestros temores y anhelos más elevados; en la que encontramos una gran plenitud, una vez comprendemos que tenemos la libertad para construirla a nuestra manera, lejos de los estereotipos y de las expectativas ajenas, y que no tenemos que controlarlo todo, que tenemos derecho a equivocarnos o a rechazar los parámetros convencionales, que está bien pedir y recibir ayuda si es necesario. En pocas palabras: que nuestra maternidad no nos despoja de nuestra humanidad.

Agradezco de manera profunda la soledad que me obligó a descubrir estas verdades, esa que ahora es mi gran amiga, en la que me sumerjo de vez en cuando, pues, aunque estoy rodeada de personas maravillosas a las que amo y que me aman profundamente —como mi pareja y mis hijas—, la considero necesaria en ocasiones para encontrarme conmigo misma, para evaluar desde mi propia perspectiva el mundo de las ideas y las emociones; esa soledad en la que me he curado mis heridas, en la que he sanado, en la que hoy me siento tan a gusto y que me permite dar lo mejor de mí cuando estoy acompañada.

 **Fernanda Suárez Oviedo {Málaga, Santander, Colombia}**  
[Autora de la ilustración de la portada]

*Mi inspiración viene en gran parte de las mujeres de mi familia, mi madre, mis hijas, abuelas y tías. Admiro en todas su capacidad para amar y entregarse con pasión a la vida, sus experiencias, la sabiduría que han sabido transmitir.*

{ No le tengas miedo a la soledad }

*La voz más antigua para designar el concepto de «libertad» es «amaryi», [...] una expresión sumeria que significa retorno a la madre [...]. Seguramente hacía referencia a que la libertad sólo había existido en la sociedad matricéntrica. El concepto de «libertad» apareció en la conciencia humana cuando apareció la represión; no pudo aparecer antes, pues no es posible el concepto de «libertad» si no existe represión.*

MURRAY BOOKCHIN citado por  
CASILDA RODRIGÁÑEZ BUSTOS, en *La sexualidad  
y el funcionamiento de la dominación* (2009).



**SHEREZADE**  
*Ediciones femeninas*

[info@mujeresencirculo.org](mailto:info@mujeresencirculo.org)

*Esta edición se gestó  
durante otoño  
para ser lanzada en invierno  
(Hemisferio Norte),  
marzo de 2022, E. C.*





¿Tú también has sentido  
que la soledad es algo  
más profundo que estar  
sin otras personas?

