



nº **17** .Zenb.

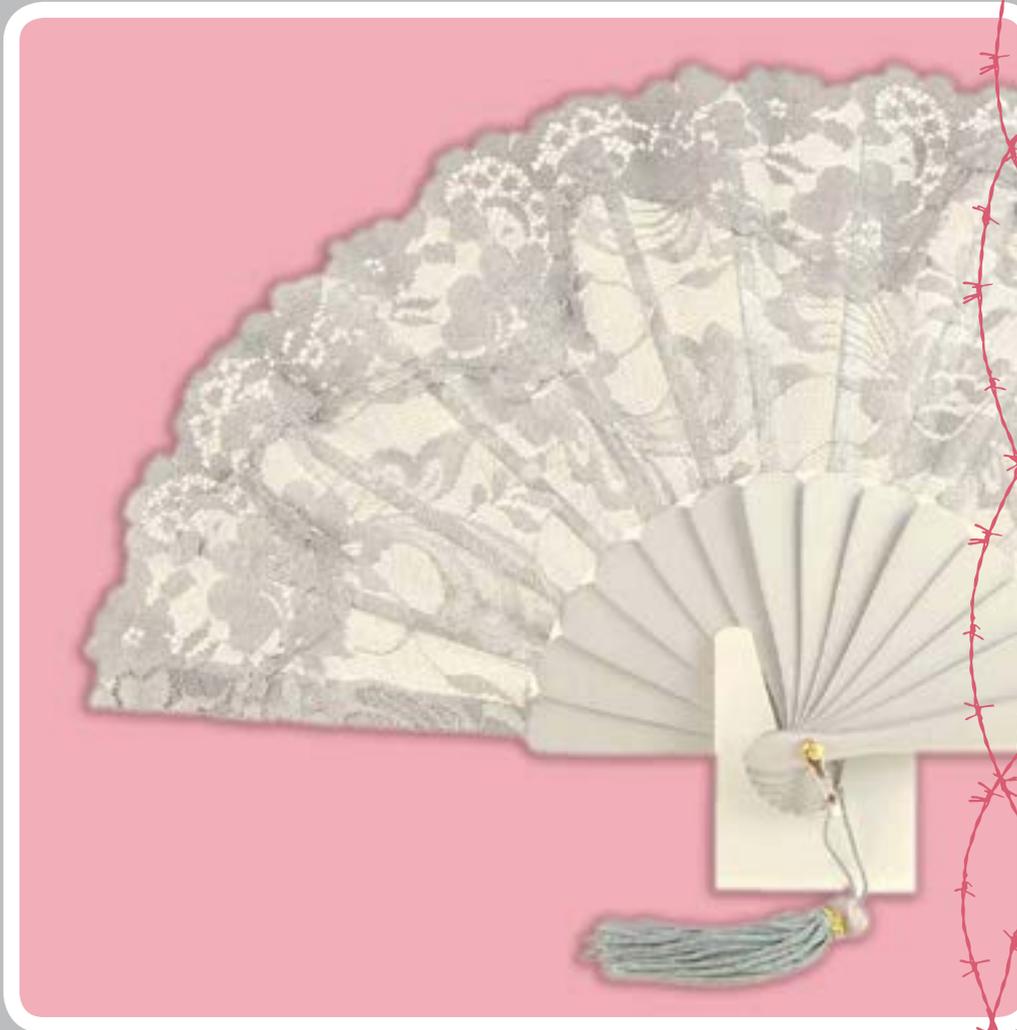
mayo
2013
maiatza

GIZATIAK

*Erromo-Areetako Emakumeen
Elkarte Sozio-kulturala*

*Asociación Sociocultural de
Mujeres de Romo-Las Arenas*

desde la **P**enumbra



Ilunantzetik

Sumario

Laburpena

Editorial / Editoriala	3
Opini3n / Iritzia	4-5
Igualdad / Berdintasuna	6-7
Retaguardias esenciales / Oinarrizko atzealdeak	8
Una mujer / Emakume bat	9
Salud / Osasuna	10-11
C3digos femeninos / Emakumeen kodeak	12-13
Edificios singulares / Etxe bereziak	14-15
Nuestras sugerencias / Gure gomendioak	16
Excursiones / Txangoak	17
Encuentros / Topaketak	18-19



Este n3mero de la revista est3 dedicado a la memoria de Conchita Orduna, compa3era de redacci3n en pasadas ediciones

AGRADECIMIENTOS / **ESKERRONAK**

Al Departamento Comercial de *San Joseren*, por su gran amabilidad al facilitarnos tanta informaci3n y el acceso al edificio.

A Luis Mar3a Guti3rrez Vidal, por acercarnos los interiores de *San Joseren*.

A David Garc3a, profesor de Bellas Artes de la UPV, por su generosidad al poner a nuestra disposici3n im3genes id3neas para ilustrar esta revista.

A Carmen Gasta3aga (profesora), Garbi3ne Echevarria (psic3loga) y Mar3a G3mez (agente de Igualdad), por sus interesantes, amenos e instructivos art3culos.

A Isabel Bilbao, por las andanzas *gallegui3nas*.

Edita / Argitaratzailea: **Gizatiar**

Coordina / Koordinatzailea: **Carmen Plano** /

Equipo de redacci3n / Erredakzio taldea: **Bego3na D3az; Carmen Pe3a; Charo G3mez; Mar3a Jes3s Mart3nez; Marisa Pedrero** /

Dise3o / Diseinua: **Gizatiar** /

Maquetaci3n / Maketazioa: **Imprenta Arenas** /

Euskera: **Servicio de Traducci3n del Ayuntamiento de Getxo** /

Fotograf3as / Argazkigintzak: **colecti3n particular de Luis Mar3a Guti3rrez; Archivo de San Joseren; Fondos de Internet; Archivo de Gizatiar** /

Imprime / Inprimatzailea: **Imprenta Arenas** /





EDITORIAL

¡Hola a todas!

De la Asamblea de enero salió una nueva Junta Directiva a la que, como se ha hecho en otras ocasiones, queremos presentaros por medio de nuestra revista.

Pero antes que nada tenemos que agradecer a las salientes su labor y la dedicación que han prestado a la Asociación en los últimos años. Gracias a ellas, *Gizatiar* sigue viva y animosa.

Para encarar el futuro hay nuevos refuerzos. Otras repetimos en los mismos o en distintos puestos y todas estamos muy ilusionadas con la tarea a realizar para que *Gizatiar* siga creciendo, estimulando y ayudando a las socias.

Este año queremos tener un recuerdo para las Mujeres que a lo largo de la Historia han estado *en la penumbra*, a veces por ignorancia, otras por imposición de roles frustrantes. También, por limitaciones físicas o socioeconómicas permanentes o puntuales.

Efectivamente, muchas Mujeres no gozaron de la Igualdad de Oportunidades que hoy nos parece tan natural. A unas fue imposible desarrollar la vocación a la que hubieran querido dedicar su vida. Otras, aun habiendo desarrollado grandes tareas, no obtuvieron el reconocimiento que merecieron. Estas Mujeres fueron mantenidas en una semioscuridad y no pudieron caminar por el mundo con sus propios pies. En ocasiones incluso tuvieron que inventarse claves y lenguajes ocultos para comunicarse entre ellas y evitar el aislamiento.

Algún ejemplo de estas Mujeres extraordinarias lo vais a encontrar a lo largo de estas páginas.

Ahora, os deseamos que disfrutéis de las mismas, preparadas con el cariño de siempre y con mucho entusiasmo.

EDITORIALA

Kaixo denoi!

Urtarrileko Batzarretik Zuzendaritza berri bat irten zen, eta, hain zuzen, beste hainbatetan esan den bezala, Zuzendaritza hori gure aldizkariaren bitartez aurkeztu nahi dizuegu.

Baina, beste ezer baino lehen, eskerrak eman nahi dizkiegu Zuzendaritza utzi dutenei, azken urteetan Elkartean egin duten lanarengatik eta izan duten dedikazioarengatik. Haiei esker, *Gizatiar*-ek bizirik eta gogotsu jarraitzen du.

Etorkizunari aurre egiteko, errefortzu berriak ditugu. Beste batzuk lanpostu berberetan edo desberdinetan gaude, eta denok gaude ilusio handiz egin beharreko lanarekin, *Gizatiar*-ek hazten eta bere bazkideak adoretzen eta laguntzen jarrai dezan.

Aurten, gogoan izan nahi ditugu Historian zehar *ilunantzean* egon diren emakumeak. Batzuetan ezjakintasunagatik egon dira hala, eta beste batzuetan rol frustragarrien inposizioarengatik. Bai eta muga fisiko edo sozioekonomiko iraunkorren edo unean unekoengatik ere.

Hain zuzen ere, Emakume askok ez zuten izan Aukera Berdintasunik, guri gaur hain normala iruditzen zaigun hori. Batzuek ezin izan zuten beren bokazioa garatu, nahiz eta bokazio horri bizitza eskaini nahi izango lioketen. Beste batzuek, lan handiak egin bazituzten ere, ez zuten lortu merezi zuten aintzatespena. Emakume horiek erdi ilunpetan egon ziren, eta ezin izan ziren munduan beren kabuz ibili. Batzuetan, ezkutuko gakoak eta mintzairak ere asmatu behar izan zituzten elkarrekin komunikatzeko eta isolamendua saihesteko.

Orrialde hauetan aurkituko duzue emakume bikain haien etseñplu bat edo beste.

Orain, orri hauez goza dezazuen opa dizuegu, beti bezala maitasunez eta gogo biziz prestatu baititugu.



En constante evolución



Si recorremos la historia de la Humanidad desde sus orígenes lo que se observa es que, bien por tradición, por política o religión, la existencia de la Mujer ha estado vinculada a la vida de la casa y de su entorno, dirigiendo su economía, educando a los hijos y procurando, en definitiva, el bienestar de toda su familia. Éstos eran sus roles.

Pero al mismo tiempo, y eso es lo más contradictorio, se ha infravalorado esta labor dentro del hogar, convirtiéndose la Mujer en un ser invisible al realizar un actividad que no estaba remunerada.

Su papel nunca ha sido la de protagonista; es más, se puede decir que ha estado *a la sombra*, aunque todos sabemos que, desde su anonimato, su influencia en todos los campos ha sido manifiesta.

Solo una minoría podía compaginar ambas facetas, la

personal y laboral, eso sí, con muchas dificultades. Aunque el talento de las Mujeres siempre ha estado ahí, sus aportaciones al mundo científico, literario se han considerado *menores* y muchas no llegaron a obtener un reconocimiento propio por ese trabajo. La pérdida del apellido por razón de matrimonio (como señala el profesor y escritor Seve Calleja), *ha dificultado componer sus biografías y minimiza los éxitos que consiguieron al ser asociados al apellido de su mentor, quien disfrutaba de un prestigio al que ellas mismas contribuyeron*. En la sociedad actual, gracias a la no interferencia de este rasgo legal - que ha supuesto un obstáculo menos-, el camino se ha tornado más fácil para que la Mujer pueda desarrollarse.

Incluso muchas, tuvieron que camuflarse con nombres y ropajes masculinos para adentrarse en un ámbito público que era exclusivo del varón. Éste es el caso de la escritora santanderina (aunque afincada en Bilbao) Dolores Fernández Prados (entre otros muchos ejemplos), que tenía que firmar sus obras con el seudónimo de Juan Antonio Alvarado para que éstas se vendieran.

Pero las Mujeres de hoy se desenvuelven y se desarrollan en un mundo que, afortunadamente, las estimula a la persecución de nuevas metas. Por eso, sin dejar, porque es innato en ellas, el cuidado de (su tesoro máspreciado que es) la familia, pide y reclama un espacio que le permita desarrollar su capacidad personal y espiritual como ser individual. Esto demuestra que están llenas de inquietudes y en constante evolución.

Consideran que no es necesario dejar atrás todo lo que han hecho, pero muestran la capacidad de conjugar su papel de madre y esposa con el de *Mujer en el mundo*, dándose tiempo tanto para su familia como para emprender nuevos proyectos.

Algunas lo hacen de forma individual; otras cuentan con la ayuda de las instituciones. En el primer caso tenemos el ejemplo de Jimena (como podría ser otro nombre cualquiera), una mujer chilena que, como



ella explica, a los diecisiete años tuvo que dejar de estudiar para ayudar a su familia. Hoy, con cuarenta y dos, casada y con tres hijos, ha emprendido sus dos sueños. El primero, estudiar. *Siempre me ha gustado, dice, demostrarme a mí misma todo lo que soy capaz de hacer.* Y el segundo, siguiendo ese impulso por aprender y superarse, la embarcó hace dos años en un proyecto de vida: construir un restaurante con sus manos. Esta mujer anónima ha reconocido que sin la ayuda de su familia no lo hubiese conseguido y aclara: *lo que voy a dejar a mis hijos con esto, más que dinero, son lecciones de vida; que no hay cosas imposibles, solo personas incapaces.* Si observamos atentamente los Medios de Comunicación, encontramos cada vez más casos como el que he mencionado. Y no únicamente la ayuda debe venir de la familia; de hecho, la sociedad actual, consciente del pilar que supone la Mujer para el sostenimiento de nuestras vidas y sabedora del avance que está realizando en todos los campos, ofrece cada vez de forma más profusa medios que la enriquezcan y cultiven. Así, son muchas las Mujeres que llenan los cursos y talleres que se organizan desde asociaciones culturales u organismos oficiales.

Las Asociaciones de Mujeres constituyen, en palabras de Teresa Alba (autora del libro *Las asociaciones de mujeres como nuevo sujeto social*), un nuevo fenómeno social, político y cultural emergente. En ellas, destaca tres funciones básicas:

- * la personal, que posibilita la salida por decisión propia del estrecho espacio del hogar e incorporarse a un colectivo que legitima ese pequeño acto de libertad
- * la grupal y
- * la comunitaria, donde las Asociaciones hacen de puente con las distintas instituciones públicas adquiriendo un protagonismo social que las convierte en sujeto social

Un claro ejemplo de ellas es la nuestra, *Gizatiar*. De esta forma la Mujer, ama de casa, jubilada o trabajadora fuera del hogar, puede satisfacer las inquietudes que bullen en su interior. Por lo que no es raro que la Mujer vaya evolucionando culturalmente durante los últimos años de forma tan rápida. Hasta hace bien poco, era impensable ver a Muje-

res caminando al lado de ejecutivos, dirigentes, o en órganos políticos ocupando puestos de secretarías, ayudantes, intérpretes. Desconocidas *en la sombra*, pero necesarias. Semejante progreso, sin embargo, no se realiza de forma fácil. Aún hay dificultades. La sociedad, aunque avanza de forma rápida, mantiene sectores conservadores que recelan de la evolución e interés de la Mujer por todo aquello que la rodea, sin darse cuenta, o más bien sin querer admitir, que esta sociedad y la venidera deben y deberán mucho a la labor de esas Mujeres anónimas.

¿Os suena todo lo que digo? Claro que sí. No es nada nuevo. Todas lo sabemos y estamos convencidas de que hay que seguir trabajando, esforzándonos día a día para que esta sociedad siga transformándose y valore a todos por igual.

Carmen Gastañaga
Profesora



Retos (y lastres) socioeconómicos

Como todos sabemos, a lo largo de la Historia y en lo que se ha venido en llamar *Sociedad Tradicional*, las Mujeres han sido educadas por y para la reproducción, el cuidado de las personas y el trabajo doméstico.

Estos roles, propios del Modelo de Género tradicional y asignados a las Mujeres por la estructura social machista, las han situado con el paso de los años en una situación de subordinación y de sometimiento permanente hacia los Hombres, impidiendo así su Independencia Económica. Esta situación de inferioridad ha generado por tanto en ellas sentimientos de dependencia, insatisfacción y discriminación.

Esta limitación, sin embargo, no ha ocurrido ni ocurre en la vida de los Hombres, en la que se da prioridad a la autonomía y a la realización personal. Con respecto a los objetivos vitales de las Mujeres (por suerte, algunos alcanzados, pese a la exigencia de las tareas mencionadas al comienzo del artículo), se sigue pensando en el fondo que una Mujer no cumple con el *mandato de Mujer* si no ejerce las funciones arriba señaladas.

Sin embargo, son muchos los factores que están favoreciendo de manera progresiva un mejor posiciona-



miento socioeconómico de las Mujeres. Entre ellos, las costumbres urbanas, que han supuesto un cambio de mentalidad y de actitudes en muchas parejas como consecuencia de la misma dinámica de la ciudad. La liberalización del control de la familia de procedencia (que, de manera directa o indirecta, se daba en el pueblo), la incorporación de la Mujer al mundo laboral, el incremento del nivel de instrucción alcanzado por las personas que conforman la pareja, el patrimonio personal heredado por cada uno de ellos y ellas, la secularización de la sociedad moderna...

contribuyen a que esta relación sea más igualitaria y menos machista.

Por tanto, aunque los valores tradicionales han estado muy presentes en los hogares y han determinado en gran medida la situación de las Mujeres en la sociedad, la actividad de la Mujer es otra de las causas determinantes para la distribución de roles dentro de la familia, al igual que el grado de instrucción alcanzado. Ya que, cuanto mayor sea su preparación intelectual y cualificación profesional, la adjudicación de papeles tiende a ser más igualitaria, crecen las posibilidades de trabajar fuera de casa y, de hecho, su independencia económica, también.



No obstante, al resultar todavía reducido el número de Mujeres que realizan una actividad profesional y laboral al margen de las labores del hogar, esta independencia de la Mujer no está generalizada, lo que sigue condicionando las relaciones de pareja.

Por otro lado y como consecuencia de lo anterior, la mayoría de los contratos que se ofrecen a las Mujeres que acceden al mercado laboral son contratos precarios a tiempo parcial. Además, ocupan en la mayoría de los casos los puestos de *perfil bajo* o *perfil asistencial*. Añadamos que las Mujeres que se emplean fuera de casa continúan cobrando menos que los Hombres en los mismos puestos de responsabilidad. A este panorama hay que sumar el fenómeno conocido como *Techo de Cristal*, con el cual se alude a una superficie superior invisible en la carrera profesional de las Mujeres, difícil de traspasar, que nos impide seguir avanzando. Su carácter

de invisibilidad viene dado por el hecho de que no existen leyes ni dispositivos sociales establecidos ni códigos visibles que impongan a las Mujeres semejante limitación, sino que está construido sobre la base de otros rasgos que, por su invisibilidad, son difíciles de detectar, es decir, aun aquellas Mujeres que consiguen (gracias a su bagaje intelectual y profesional) ascender a las altas jerarquías de la política, la administración o la empresa, se quedan siempre a un paso de los niveles reales de decisión o poder.

Las causas de este estancamiento provienen en su mayor parte de los prejuicios empresariales sobre la capacidad de las Mujeres para desempeñar puestos de responsabilidad y con respecto a su disponibilidad laboral (ligada a la maternidad y a las responsabilidades familiares y domésticas).

Solo uno de cada siete miembros de los Consejos de Administración (13,7%) de las principales empresas de Europa y uno de cada 30 presidentes de los Consejos (33,2%) es una Mujer. En los últimos años se han producido progresos limitados, ya que el número de Mujeres presidentes de Consejos de Administración de grandes empresas incluso ha descendido, reduciéndose al 3,2% en enero de 2012 (en 2010, la estimación era del 3,4%).

Por tanto, aunque la incorporación de las Mujeres al mercado de trabajo no se contemple en las mismas condiciones que la de los Hombres, por todas es reconocido que unos ingresos económicos autónomos permiten a las Mujeres un mayor control sobre sus vidas, un considerable poder de decisión y un superior estatus socioeconómico dentro de las familias.

María Gómez Gómez
Agente de Igualdad

Fuentes consultadas: *El País* (Joaquín Almunia/ Viviane Reding). 7 de marzo de 2012 // http://www.stecyl.es/Mujer/el_techo_de_cristal.htm



Compromiso silencioso

Este rinconcito de la revista queremos dedicarlo a resaltar expresamente la labor del Equipo Humano -de Voluntarias-, que hace posible el desempeño de las tareas concernientes a las áreas de Secretaría y Tesorería de *Gizatiar*.

Estas compañeras, así como las actividades que llevan a cabo, no siempre resultan *visibles* cara a las asociadas porque trabajan *en retaguardia*, pero son vitales e imprescindibles en una Organización como la nuestra, con gran número de personas por atender así como con muy diversas, innumerables y constantes funciones a realizar.

Las Secretarías y Tesoreras, con gran disposición y dedicación, hacen posible que las distintas Comisiones puedan desarrollar su trabajo: confeccionan la documentación, la distribuyen pertinentemente, gestionan las subvenciones, atienden los cobros y pagos, llevan el *día a día* de las cuentas, balances... gestionan las reservas de los locales, asumen las consultas varias... etc.

En definitiva, constituyen el núcleo esencial, el mecanismo interno de nuestra Asociación. Y mostrando, además, un eterno talante positivo y una gran capacidad de superación.

¡Qué haríamos sin ellas! Chicas, nuestro agradecimiento...



De izquierda a derecha:

Inmaculada Martínez, Aurora Céspedes, Begoña Díaz, Natividad Rodríguez, Maribel de los Mozos y Maite Eguia
(Secretarías y Tesoreras *salientes* y *entrantes* de 2013)



Camille Claudel

A la sombra de Rodin

La francesa Camille Claudel nació en 1864 en el seno de una familia pequeñoburguesa. Su obra ha trascendido en el tiempo más por ser amante del escultor Auguste Rodin que por su propio talento artístico. A Camille le costó mucho esfuerzo que sus padres aceptaran su verdadera vocación, en un tiempo en que las cosas no eran fáciles para una Mujer. Pero en 1881 su familia se traslada a vivir a París. Camille siente pasión por la escultura y se matricula en una academia de prestigio. Por aquel tiempo, Rodin era ya un escultor de renombre, artífice, entre otras tallas, de *El Pensador*.



Camille y Rodin se conocieron cuando él, entonces con 43 años, visitó el espacio donde ella, de 19, trabajaba. Aquel primer encuentro fue impactante para el artista. Camille le deslumbró, pero no solo fue su belleza lo que le fascinó, sino sus creaciones. Nada más ver sus trabajos, descubrió en ella un alma gemela.

No pasó mucho tiempo antes de que Rodin la propusiera trabajar en su taller. Era la única Mujer entre sus alumnos y pronto se constató el magnetismo que ejercía sobre el Maestro.

Ambos se quedaban más tarde que los demás en el estudio para estar solos hasta que Rodin alquiló una casa para los dos; allí estableció un taller privado. Nunca fue un verdadero hogar ya que él estaba unido sentimentalmente a otra mujer, Rose Beuret, a quien nunca abandonó (soslayando así las numerosas promesas hechas a Camille).

Aunque trabajaban *de igual a igual*, siempre fue considerada la alumna de Rodin o, peor aún, su querida. Y cada vez que exponía su obra, le llegaban comentarios, de quienes veían en ella la mano del Maestro. Camille se sentía humillada, oscurecida por la intensa personalidad del artista. Quería demostrarse a sí misma y a los demás, que era una Mujer, sí, pero también una gran escultora.

A partir de esta convicción, inició un progresivo distanciamiento -convertida en ruptura definitiva,- cuando fue consciente de que Rose siempre se interpondría entre ellos: Rodin ni siquiera se

planteó dejarla cuando quedó embarazada de un hijo nonato.

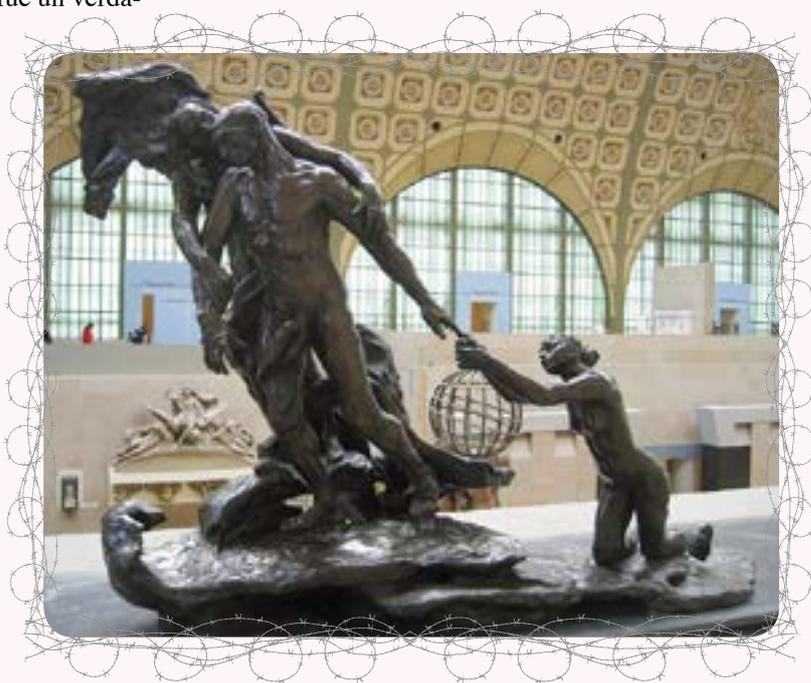
En 1898 se establece por su cuenta y uno de sus trabajos más ambiciosos, *La Edad Madura* (en la foto), lo acomete cuando zanja la relación con Rodin. En este conjunto, que consta de tres figuras, se hace evidente el sentimiento de abandono de su amante.

La artista, se reclusó en su estudio, presa por completo de la ira y el odio hacia el que había sido el gran amor de su vida, destruyendo parte de sus esculturas.

Una tarde, por orden expresa de su madre, echaron la puerta abajo y le pusieron una camisa de fuerza. Fue ingresada en un sanatorio psiquiátrico en el que estuvo encerrada treinta años.

Al final de su vida, recuperó la cordura y dejó escritas numerosas cartas en las que acusaba a Rodin de aprovecharse de ella y de presentar como suyas obras producto de su talento.

Murió sola y olvidada por todos. En la actualidad, el *Museo Rodin* conserva la mayor colección de obras de Claudel. En todas ellas consigue demostrar que brilla con luz propia, pese a la alargada sombra de su mentor.



La depresión en la Mujer



A lo largo de la vida, todas las personas pasamos por momentos emocionales mejores o peores, experimentamos alegrías y tristezas, momentos de euforia y de decadencia.

Sin embargo, cuando esos *momentos anímicos bajos* se alargan demasiado en el tiempo e interfieren en nuestra forma de funcionar en el día a día, podemos estar sufriendo una Depresión sin saberlo. Hay bastantes personas que la padecen sin ser conscientes de ello y por tanto tardan un tiempo valiosísimo en poner remedio a esta enfermedad.

La Depresión es un diagnóstico que afecta al cuerpo, a la mente y al estado de ánimo. Puede afectar tanto a Hombres como a Mujeres, aunque las estadísticas constatan que la tasa de Mujeres que sufre Depresión a lo largo de su vida, casi duplica al de los Hombres.

Para que se pueda diagnosticar una **DEPRESIÓN CLÍNICA** tendrían que darse al menos cinco de los siguientes síntomas persistentes durante al menos seis meses (será fundamental que una persona especialista haga el diagnóstico y que valore lo que interfiere en el funcionamiento diario de la persona afectada):

- Humor persistente de tristeza, ansiedad, o sentimiento de “vacío”
- Pérdida de interés o placer en actividades que antes resultaban agradables
- Tendencia a aislarse del entorno e incluso de las personas a las que se quiere
- Disminución del deseo y de la actividad sexual
- Inquietud, irritabilidad, llanto excesivo
- Sentimientos de culpabilidad, de no tener valor, impotencia, desesperanza, pesimismo...
- Dormir demasiado o muy poco, despertarse varias veces a lo largo de la noche
- Pérdida de apetito y/o peso o comer demasiado y engordar
- Disminución de energía, fatiga, sentir mayor lentitud a la hora de hacer cosas
- Pensamientos negativos recurrentes
- Ideas de suicidio o de *empezar de cero en otro sitio*
- Dificultad para concentrarse, recordar cosas, planificar mentalmente lo que quiero hacer
- Síntomas físicos persistentes que no responden a tratamientos, tal como dolores de cabeza, contracturas musculares, trastornos digestivos y dolor crónico

Causas de la depresión

Existen numerosos estudios e investigaciones que intentan responder a las posibles causas de una Depresión.

En primer lugar, es importante no obviar los **FACTORES GÉNÉTICOS**, ya que algunas personas tienen un historial familiar de Depresión que puede indicar una mayor vulnerabilidad biológica de las personas de esa familia a padecerla. Hoy día se sabe que hay factores bioquímicos en el cerebro que están en la base de una Depresión.

Los **FACTORES AMBIENTALES**, es decir, todo aquello que me rodea es lo que puede generar como reacción un estado depresivo. Los cambios y las pérdidas que experimentamos en momentos concretos de la vida o el cúmulo de varios de ellos, produce en algunas personas estados depresivos.

Por último, no podemos olvidarnos de los factores qui-



zás más importantes, como son los **PSICOLÓGICOS Y DE PERSONALIDAD**. Hay personas con tendencia a ser más pesimistas, más miedosas, con más necesidad de control sobre las cosas. Todas estas variables generan una vulnerabilidad a la Ansiedad y a la Depresión. Con algunos de estos rasgos nacemos, pero otros se van creando desde nuestra infancia.

¿Por qué las mujeres tenemos más riesgo de padecer una Depresión?

Como hemos dicho al inicio, las Mujeres duplicamos a los Hombres en tasa de Depresión. No están claras aún todas las causas, pero parece que la clave no está tanto en los factores biológicos que nos diferencian de los Hombres, sino en LA MANERA EN QUE HEMOS APRENDIDO A VIVIR.

Desde niñas asimilamos -de una manera un tanto inconsciente- la forma en que tenemos que comportarnos, relacionarnos y lo que se espera de nosotras mediante un proceso llamado *Socialización*: aprendemos a ser más responsables, más activas, a tomar más decisiones, a ser más sacrificadas, a hacer más lo que debemos y menos lo que queremos, a implicarnos más emocionalmente, a querer hacer las cosas mejor, a esforzarnos más...

Y cuando nos adentramos en la adolescencia, en la juventud y en la edad adulta, las cosas no mejoran. De hecho, vamos asumiendo cada vez más responsabilidades: for-



mativas, laborales, en cuanto a las tareas domésticas, sobre la crianza, el cuidado de las personas que nos rodean (tres de cada cuatro personas que cuidan de alguien con discapacidad somos Mujeres)... etc. A esto hay que sumar la presión, que aún es mayor sobre nosotras, para estar bellas, bien cuidadas, con un peso adecuado, atractivas, deseables... aumentado con nuestro sentimiento de deber en relación a ser buenas profesionales, demostrar nuestra valía en las empresas y de no descuidar entre tanto la gestión del hogar y el cuidado de hijos/as.

Todo esto compone un coctel explosivo que incrementa en la Mujer las posibilidades de sufrir ansiedad, agotamiento y Depresión. Intentar controlar todos esos aspectos convierten la vida de la Mujer en un puzzle imposible de encajar, con riesgo de perder por el camino nuestra salud física y mental.

Iniciativas ante la Depresión

La Depresión es un diagnóstico que puede ser tratado exitosamente incluso en los casos más severos. Es esencial tomar conciencia de la importancia de realizar un buen diagnóstico y de comenzar la intervención de la manera más precoz posible. Lógicamente, las diferentes propuestas no pueden eliminar las causas ambientales, pero sí crear las condiciones mínimas físicas y psicológicas para afrontar de manera más adecuada las situaciones.

Las alternativas más frecuentes usadas para la Depresión son los medicamentos antidepressivos, la Psicoterapia, o una combinación de las dos. Cuál es la más idónea para cada persona depende de la naturaleza y severidad de la Depresión y, hasta cierto punto, de la preferencia individual. En la Depresión leve o moderada, uno o ambos criterios pueden resultar útiles, mientras que en la Depresión severa o incapacitadora, generalmente se recomienda el tratamiento farmacológico como el primer paso en la curación. La medicación puede aliviar los síntomas físicos con cierta rapidez, mientras que la Psicoterapia permite la oportunidad de aprender opciones más efectivas para encarar los problemas.

La Depresión es por tanto un diagnóstico tratable y, en la gran mayoría de casos, recuperable. Es importante solicitar ayuda profesional y así lograr y mantener lo más valioso que tenemos: nuestra SALUD FÍSICA Y MENTAL.

Garbiñe Etxebarria Martín
Psicóloga – Psicoterapeuta
 Colegiada BI-2222



La escritura Nushu



El *Nushu* fue descubierto en 1982 por una profesora china y es el único lenguaje exclusivamente femenino del mundo.

Ésta es su historia...

Durante el siglo III, Oriente vivía una situación de machismo incluso superior a la que muestra hoy día. Tan grandes eran las limitaciones sufridas por las Mujeres en la China antigua, que no solo les estaba prohibida la educación sino que, además, debían vivir encerradas en las casas de sus padres o maridos.

Ante estas condiciones tan difíciles, las Mujeres supieron encontrar una salida para canalizar sus sentimientos y emociones a través de estrechos lazos de amistad con otras Mujeres de su grupo de edad, con las que establecían hermandades y acompañaban en todas las edades de su vida. Estas uniones eran más importantes para ellas que sus propios matrimonios. Por tanto, inventaron un sistema secreto de escritura para comunicarse, llamado propiamente *Nushu*, y al que los Hombres nunca tuvieron acceso.

Este idioma escrito se transmitía de madres a hijas, de tías a sobrinas o entre cuñadas. Serviría para establecer una correspondencia entre las casas, camuflado como dibujos abstractos en jarrones, abanicos y pinturas, resultando ser una herramienta inestimable para enviarse todo tipo de mensajes.

Lo más llamativo del *Nushu* son *Las cartas del tercer día*: folletos disimulados de diversas maneras que, secretamen-

te, serían escritos a manera de consejos, recomendaciones y canciones y entregados tres días después de la boda por las madres a sus hijas.

La mayoría de estos escritos no se han conservado puesto que solían ser quemados en el funeral de su autora; ya sea porque se los consideraba de mínimo valor para guardarlos, ya fuera por la creencia de que el fuego envía los objetos al *Más Allá* para que sus propietarios los posean eternamente.

La última conocedora y transmisora del *Nushu* fue **Yang Huanyi** (en la foto), viuda de un granjero y muerta a los 98 años, en 2004. **Yang** fue una de las principales representantes de China en la *Conferencia de las Naciones Unidas sobre la Mujer* celebrada en Pekín en 1995. Aprovechó el encuentro para entregar a los estudiosos gran cantidad de cartas, poemas y artículos. Los mismos, fueron recopilados posteriormente por la prestigiosa Universidad de Qinghua en un libro publicado en el año 2005.

Hoy en día hablaríamos de **Empoderamiento**, pero en aquel entonces el *Nushu* representó la rebeldía sutil y solapada de las Mujeres ante una mentalidad masculina impregnada de tradiciones inmovilistas, hostil e indiferente a la sensibilidades y necesidades femeninas. De esta forma, pudieron expresarse sigilosa pero libremente y compartir entre ellas muchas de sus alegrías, esperanzas y tristezas.

Tras el esfuerzo realizado por la señora **Huanyi**, el gobierno chino ha empezado a recopilar y recoger los escritos, a fin de poder conservarlos como parte invaluable de la rica y peculiar herencia cultural china.





El lenguaje del abanico

El abanico plegable es un invento chino del siglo VII. Su creador se inspiró en la estructura del ala del murciélago.

En Europa se conoce desde el siglo XV, ya que fue importado de China y Japón por los portugueses, responsables de la apertura de nuevas rutas comerciales hacia Oriente. En el siglo XVIII, durante el reinado de Luis XV de Francia, la etiqueta prohibía a las damas de la Corte abrir sus abanicos en presencia de la reina. También en la británica, fue obligatorio para las palaciegas su uso en recepciones y actos oficiales. En esta misma centuria llegó a España. Y el país acabó convirtiéndose en uno de los principales productores del mundo, rivalizando con Francia e Italia. En un principio disfrutado tanto por féminas como por varones, su utilización se vuelve exclusiva de las Mujeres a finales del XIX y principios del XX.

Cuando las jóvenes de un cierto nivel social asistían a bailes y eventos sociales, eran acompañadas por su madre o por una *señorita de compañía*. El objetivo: que éstas velasen por su *comportamiento* y ofreciesen la adecuada imagen de rectitud moral y recato. Dado su celo en el desempeño de esta labor, las jóvenes tuvieron que concebir un medio para poder alternar con sus pretendientes pero, a su vez, pasar desapercibidas.



El abanico, entonces, se convierte en el instrumento de comunicación ideal en un momento en el que la Libertad de Expresión, la Asertividad de las Mujeres, estaba totalmente restringida. Este objeto se convirtió en parapeto velado de todo un repertorio de demostraciones emocionales que abarcaban desde las sonrisas ingenuas, el rechazo y el desprecio, hasta auténticas declaraciones de amor. A diferencia del *Nushu*, en este caso la complicidad del Hombre era necesaria ya que eran los destinatarios de los mensajes transmitidos.

Se elaboraron diferentes *lenguajes del abanico* pero todos ellos aplicaban

como regla común la colocación del objeto en cuatro direcciones con cinco posiciones distintas en cada una de las cuatro. Mediante este sistema, se representaban las letras del alfabeto.

Además de este código general, se empleaban ciertos gestos implícitos -con significado tácito para las partes interesadas- como podían ser:

- Cerrarlo tocándose el ojo derecho: *¿cuándo podré verte?*
- Moverlo con la mano izquierda: *nos observan*
- Tocar su parte alta con la mano: *desearía hablar contigo*
- Cambiarlo a la mano derecha: *eres un osado*
- Arrojarlo con la mano: *te odio*

Abrirlo totalmente: *espérame*

Darlo vueltas con la mano derecha: *quiero a otro*

Moverlo alrededor de la mejilla: *te quiero*

Cubrirse la cara con él abierto: *sígueme cuando me vaya*

En la actualidad, interpretamos que esta tradición ha desaparecido puesto que no se aprecian vestigios aparentes de la misma. Pero la reflexión subsiguiente que queremos compartir con vosotras es: ¿persistimos en mantener nuestros *abanicos internos* cuando nos mostramos o expresamos? ¿hasta qué punto nos sentimos Libres?



San Joseren

Más allá de una fachada



Esta mansión fue construida por el arquitecto José Luis de Oriol y Urigüen, responsable además, entre otros, del Palacio *Arriluze*, en Neguri. Oriol, nacido en Bilbao en 1877 y casado con la bilbaína Catalina de Urquijo, fijó en ella su residencia familiar hasta febrero de 1932, fecha en la que se trasladó a Madrid, donde falleció en 1972.

El Palacio *San Joseren* (o de *San José*) es de carácter regionalista. Muestra un estilo de clara influencia inglesa de principios de siglo XX.

La fachada luce los escudos de la familia, Urquijo Oriol Urigüen y Gordo-Sáez. En el interior del tejado aterrazado existe un pequeño cuerpo coronado de pináculos. En este estilo se usan torres, herrerías, alicatados, vanos en fachada de diferentes estilos y tamaños junto con solanas.

La construcción se apareja en sillería de buena calidad. Aparece rodeada por un amplio jardín murado con un bello portón de acceso. Junto a la entrada posee un edificio auxiliar, diseñado como garaje de la finca por el mismo arquitecto en 1916. Estilísticamente se integra dentro de las corrientes del regionalismo *neovasco*. Es una estructura de gran calidad arquitectónica y ambiental.

El acceso original era por la torre, alicatada con azulejos sevillanos y con puertas de forja de cristales emplomados. Al ser destinada en ese momento a puerta principal, se coloca en la fachada el escudo de la familia. En la misma, existe también una vidriera, catalogada por la escuela de Bellas Artes y la Diputación. El citado vitral fue creado por Jules Maumejean, vidriero francés creador del taller *Vidriera Artística*, casa fundada en 1860 (pueden admirarse obras del artista en la Catedral de Burgos).

En cuanto a su compartimentación interna, estas residencias, basadas en modelos británicos, mostraban cuatro bloques delimitados: la zona de señores, la zona de niños, la de invitados y la de servicio. Cada uno de ellos estaba separado, y por eso podía llegar a haber hasta 4 escaleras. En *San Joseren* existen, en concreto, dos: la de servicio y la principal.

El sector principal, el de los señores, normalmente constaba de comedor, salón, biblioteca y despacho. El *hall* cobra gran protagonismo y también se trata de un lugar de reunión. Los dormitorios están situados en el primer piso y los cuartos de baño, junto con los vestidores, también. El servicio y las cocinas se sitúan en el sótano y en la última planta.





Etxe bereziak



También disfrutaba de casa de porteros, cocheras e invernadero.

Al traspasar la actual puerta de entrada, se accede a un gran hall de mármol blanco de Carrara con taco de mármol rosa portugués. Este *hall* está delimitado por dos columnas de mármol. La escalera de piedra, con barandilla de forja, tiene una gran cúpula.

El salón con chimenea está *empapelado* en madera de castaño hasta el dintel de la puerta. Como remate, muestra una cornisa para colocar adornos, característica repetida en las construcciones de la época.

A su lado, el despacho. Los techos son originales en planta baja y escalera. Las cornisas y molduras se realizaban en madera que más tarde se cubría con yeso. De ahí su conservación. Las lámparas son originales de la casa. Las del salón son muy similares a las de la Diputación de Bizkaia.



La estancia hoy destinada a guardarropía era utilizada anteriormente como biblioteca.

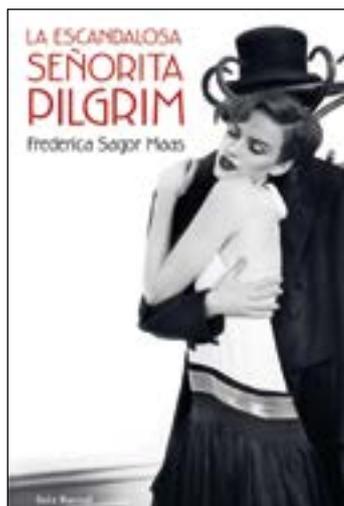
El comedor principal, hoy llamado *Oriol*, se ha restaurado manteniendo los suelos de barro cocido originales.

Con intención de respetar el proyecto original, en los cuartos de baño se ha colocado mármol blanco al igual que en el *hall*; también se han aprovechado las puertas de la antigua capilla de la casa así como un empapelado de diseño de principios de siglo XX, conservado en el *Victoria and Albert Museum* y recuperado por *Designers Guild*.

Situado en el número 52 de la Avenida *Zugazarte* y rodeado de árboles centenarios, *San Joseren* destina sus dependencias (con capacidad para más de quinientas personas) a la organización de todo tipo de eventos sociales y profesionales.

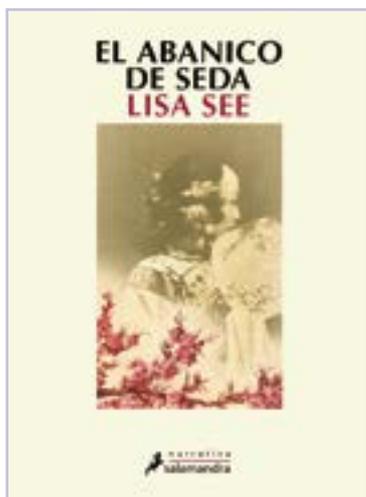


¡A leer!



La escandalosa señorita Pilgrim

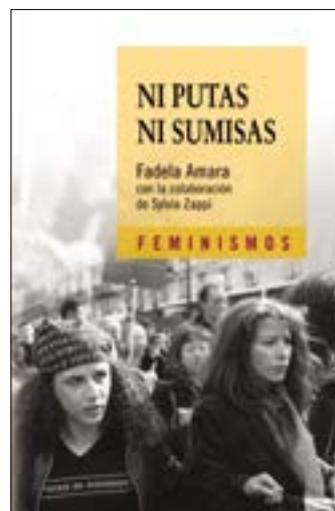
Frederica Sagor Maas / Editorial Seix Barral. 397 páginas.
La autora, codiciada guionista de cine mudo en los años “dorados” de Hollywood, pasó del éxito a sufrir el robo de ideas y textos, envidias y traiciones en un mundo netamente masculino. En este libro relata aquellos años, de manera ingeniosa y sin tapujos.



El abanico de seda

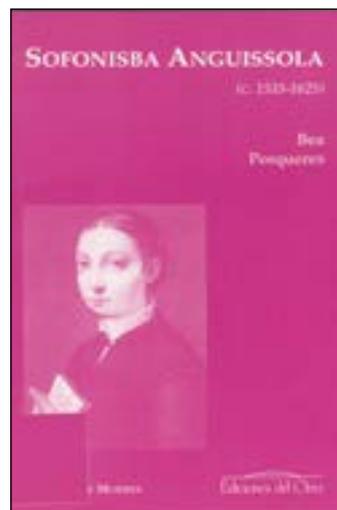
Lisa See / Ediciones Salamandra. Colección: Narrativa. 317 páginas.
En la remota provincia china de Hunan, las mujeres crearon hace siglos un lenguaje secreto para comunicarse libremente entre sí: el *nu shu*, con el que, a pesar de su aislamiento, testimoniaron un mundo tan sofisticado como implacable.

Irakurtzera!



Ni putas ni sumisas

Fadela Amara (con la colaboración de Sylvia Zappi) / Ediciones Cátedra. Colección: Feminismos. 177 páginas.
A raíz del asesinato de una joven, quemada viva en una barriada humilde de París, un puñado de chicas lanzó este manifiesto voluntariamente provocador, denunciando el machismo y la violencia masculina.



Sofonisba Anguissola (c. 1535-1625)

Bea Porqueres / Ediciones del Orto. Colección: Biblioteca de Mujeres, número 47. 94 páginas.
Pintora famosa y reconocida en su tiempo, trabajó en la corte de Felipe II y parte de su obra cuelga en el *Prado*. A pesar de ello, algunos de sus cuadros han sido atribuidos a pintores coetáneos y poco se conoce de su vida y circunstancias.

Éstos y otros libros los encontraréis en la Biblioteca Pública de Getxo. Sólo necesitáis estar en posesión de la tarjeta ONA de Osakidetza o del carnet específico que se formaliza en el mostrador de cualquiera de las sucursales de la Biblioteca y que cuesta 1 €. Con ellos, y de manera gratuita, podréis hacer uso de los fondos de todas las bibliotecas de la Red Vasca. Además, vía *Internet* (www.liburutegiak.euskadi.net), tendréis la posibilidad de consultar desde casa –o desde la propia sucursal que elijáis– el Catálogo de todas las obras de la Red y solicitar préstamos, renovaciones, reservas...

Más información en la sucursal sita en el *Polideportivo Gobela*: Adultos (Tfno: 94.464.48.10) e Infantil-Juvenil-Mediatca (94.464.04.68)





Galicia, siempre

Fueron tan gratos los recuerdos y las impresiones vividas en nuestro viaje a Galicia en el año 2006, que decidimos retornar. En esta ocasión, optamos por un itinerario por las Rías Altas gallegas, la Costa Lucense y la ciudad de Lugo. También nos trasladamos a la *Costa da Morte*. Visitamos Ezaro, donde se localiza el río Xallas, único río que desemboca en cascada. Después, nos dirigimos a Finisterre. A lo largo del trayecto descubrimos peregrinos apurando el último tramo del *Camino de Santiago*. Por la tarde fuimos a Muxía, donde pudimos admirar el Santuario de Nuestra Señora Virxen da Barca y su famosa *Pedra da Abalar*. Allí se encontraban las conocidas *palilleiras*, virtuosas en el arte del encaje de bolillos. Al día siguiente nos trasladamos a San Andrés de Teixido. Camino de Viveiro, divisamos diferentes pueblecitos pesqueros (Ortigueira, Cariño, Cedeira...) hasta llegar a Ribadeo. Puesto que había bajamar -y por tanto la posibilidad de disfrutarla en todo su esplendor-, efectuamos una parada previa para poder contemplar la Playa de Las Catedrales. En Viveiro llevamos a cabo la visita guiada al Casco Antiguo. En Lugo, optamos por un recorrido, también organizado, a la Ciudad, la Muralla, la Catedral y el Museo Provincial. Por la tarde visitamos el Parque Natural

Fragas do Eume. Como es habitual, la última noche celebramos la Fiesta de Disfraces y el *Amigo Invisible* para regocijo de todas. Aunque a estas alturas pueda resultar reiterativo, hemos pasado cinco días intensos, divertidos e inolvidables.



Ante el mítico faro de Finisterre



Descubrimos los fondos del Museo Provincial de Lugo



Cumplimos con el ritual y visitamos a la "Virxen da Barca" y la mágica "Pedra da Abalar"

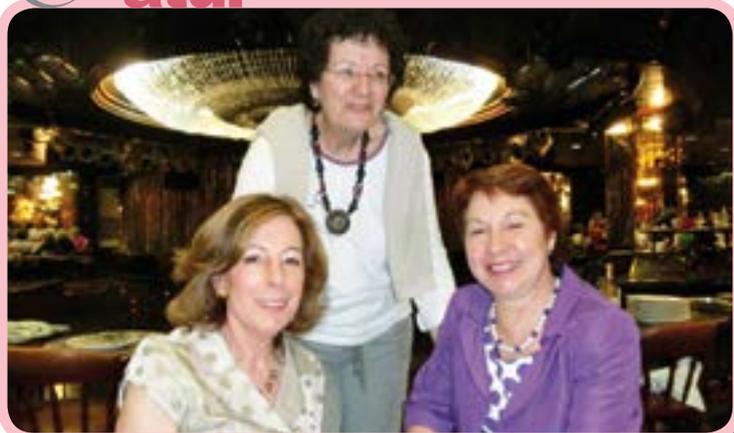
Añadimos las Salidas Culturales y Excursiones que hemos organizado a lo largo del curso para calibrar y valorar lo que estos meses han dado de sí: visitas a los Museos de *Bellas Artes*, *Guggenheim* y *Marítimo*; a la *Alhóndiga* de Bilbao y al Consorcio de Aguas. Excursiones a Lekeitio y Santander. Deseamos enfatizar la excursión de Voluntarias y Delegadas de Talleres: este año hemos ido a Elgoibar, Aránzazu y a Oñati. Finalizamos el periplo en esta villa cara a visitar la Fundación *Hazi*, responsable de gestionar los productos *Eusko Label*.



Topaketak

Abrir puertas al campo: atravesar Dinteles, seleccionar Umbrales, atrevernos con Soportales, Cancelas y hasta con Aberturas y Resquicios... evitar las inercias, la inacción y el anquilosamiento que nos marginan a deambular por pasadizos o subterráneos umbríos, tenebrosos. La pretensión de *Gizatiar* es facilitar la Autorreflexión y Formación de cada una de nosotras para que, desde nuestro legítimo derecho a decidir quiénes somos o qué aspiramos a ser, *nos comamos* el Mundo. Grande o pequeño, pero el elegido. El nuestro. El que fusionamos y conjugamos con los restantes para aportar Realce, Sentido y Plenitud a la Vida.

Satur



Satur Abón, “de *Bagabiltza*” –en el centro, en la fiesta de fin de curso de esta Fundación- es un referente, una de las Pioneras del Asociacionismo en Bizkaia. Y una Persona muy valiosa y querida. Profesora de centenares de Mujeres (entre ellas, muchas asociadas de *Gizatiar*), ha *trillado* nuestros Senderos cara a sensibilizarnos ante el Arte y la Belleza.

Nos sentimos tremendamente orgullosas de nuestro Grupo de Guitarra; es una *lanzadera* social y cultural de la Asociación. Acuden a diferentes residencias de mayores (la sita en Santa María de Getxo, la *Misericordia*...) para aportar, con su presencia y buen hacer, Alegría y excelentes Momentos a los que allí se encuentran. Aquí las vemos en una reciente actuación en el algorroteño *Sagrado Corazón*.

A cordes y Melodías



Con Vistas a la Mar



Aprovechamos la invitación de la Asociación de Mujeres de Lekeitio para establecer lazos de Amistad y también, por qué no, para disfrutar de su hermoso pueblo costero. Hasta nos recibió la alcaldesa. Qué más se puede pedir...





Foro de Igualdad

Asistimos a la celebración del X aniversario del Foro para la Igualdad organizado por la Diputación. Y como Compartir momentos agradables e interesantes nos encanta, intercambiamos impresiones, entre otras compañeras, con la presidenta de la Asociación gitana *Chanelamos Adikirar*.



Encuentros... con el mundo Topaketak... *munduarekin*

Seguimos haciendo

Con gran satisfacción, os presentamos la relación desglosada de los proyectos solidarios que ha asumido *Gizatiar* en esta campaña, junto con las aportaciones específicas destinadas a cada uno:

EN ÁFRICA

- * Proyecto *Ditunga Prodi* (República Democrática del Congo): 1.000 €.
- * Misiones Diocesanas (Mufunga, República Democrática del Congo): 1.000 €.
- * *Korhongo Diguite Progres* (Costa de Marfil): 1.000 €.

EN ASIA

- * Fundación *Sonrisas* (Bombay, India): 1.000 €.

EN NUESTRO MUNICIPIO

- * Monjas de la Caridad de Algorta - Monjas del Puerto (ayuda para el comedor de personas sin recursos): 1.300 €.



Nuestra impronta en tierras lejanas





GIZATIAK

Parque de Gobelaurre s/n
48930 Getxo
Tfno. y fax: 94 463 50 12
gizatiar@hotmail.com
<http://gizatiar.org>

Gobelaurre parkea, z.g.
48930 Getxo
Telefonoa eta faxa: 94 463 50 12
gizatiar@hotmail.com
<http://gizatiar.org>

Atención a las socias

Lunes de 18:00 a 19:00
Martes de 11:00 a 12:00 y de 18:00 a 19:00
Miércoles de 18:00 a 19:00

Bazkideentzako arreta

Astelehenetan, 18:00 - 19:00
Asteartetan, 11:00 - 12:00 eta 18:00 - 19:00
Asteazkenetan, 18:00 - 19:00

Servicios

Escuela de voluntariado / Talleres y cursos / Encuentros (conferencias, charlas, fórum...) / Salidas culturales / Asesoría psicológica y jurídica.

Zerbitzuak

Boluntarioen Eskola / Tailerrak eta ikastaroak / Topaketak (hitzaldiak, mintzaldiak, forumak...) / Kultura irteerak / Aholkularitza psikologikoa eta juridikoa.

Entidades colaboradoras:



Bizkaiko Foru Aldundia
Diputación Foral de Bizkaia

Laguntzen dute:



Getxo
UDALA • AYUNTAMIENTO
bizi ezazu



EMAKUNDE
EMAKUMEAREN EUSKAL ERAKUNDEA
INSTITUTO VASCO DE LA MUJER