

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

Nada humano me es ajeno

COLEGIO DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

LICENCIATURA EN CIENCIA POLÍTICA Y ADMINISTRACIÓN URBANA

DIPLOMADO COMO OPCIÓN DE TITULACIÓN

**Las mujeres en la perspectiva de las ciencias sociales y humanidades.
Política feminista y el enfoque de género**

Desmitificando el amor romántico; autoetnografía para la liberación

TRABAJO FINAL QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN CIENCIA POLÍTICA Y ADMINISTRACIÓN URBANA

PRESENTA

Brenda Vanessa Mendez Espinosa

Comité del Diplomado

**Dra. María Norma Mogrovejo Aquise, Dra. Gloria Luz Alejandre Ramírez,
Dra. Violeta Cárdenas Hernández**

Ciudad de México, abril de 2024

SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

DERECHOS RESERVADOS[©]

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

Dedicatorias

A todas las mujeres que han estado en mi camino y que como yo, han sido víctimas de este sistema y me han tendido la mano desde sus saberes y sororidad.

A mamá, a quien admiro profundamente y de quien he aprendido la fuerza, la perseverancia y el valor del esfuerzo; su amor a la vida ha sido mi mayor ejemplo de fortaleza.

A mis hermanas, Michel & Erika, quienes han sido mis compañeras en esta vida.

A papá, que siempre está dispuesto a escucharme y debatir conmigo para construir puentes de entendimiento.

A Christian, por su paciencia y compañía en este largo proceso de deconstrucción.

A mis amigos de cuatro patas, Olí, Teo & Miri, cuya presencia ha llenado de alegría este viaje.

A la UACM, que me enseñó que nada humano me es ajeno.

Índice

I.- Introducción.....	1
II.- Justificación.....	2
III.- Metodología.....	4
3.1- Descripción del problema.....	8
3.2- Categorías analíticas.....	9
3.3- Preguntas de investigación.....	9
3.4- Objetivos de investigación.....	9
IV.-Marco Teórico.....	10
4.1.- El mito de que el amor todo lo puede.....	10
4.2.- El mito del amor sacrificado.....	20
4.3.- El mito del príncipe azul.....	27
4.4.-Y lo que viene después de escapar.....	40
V.-Conclusiones.....	44
VI.-Referencias.....	49

Introducción

La concepción del amor se ha ido construyendo a través de distintos momentos en la historia y se encuentra marcado por distintos mitos o relatos que sustentan su idealización, su relación con lo divino y su disfrazada incuestionabilidad. El mito del amor romántico es un conjunto de ideas que han construido el tipo de amor que anhelamos alcanzar y a través del cual nos relacionamos en el ámbito amoroso. Sin embargo, estos mitos como que *el amor todo lo puede, el amor es sacrificio o el mito del príncipe azul* pueden generar expectativas poco realistas e imposibles de alcanzar, que pueden llegar a generar dependencia emocional y ponernos cautivas sobre todo a las mujeres en ciclos de violencia difíciles de romper. Por lo tanto, esta investigación tiene el objetivo de ser una autoetnografía que me ayude a comprender las implicaciones del amor romántico y su estrecha relación con la violencia de género en mi vida, Asimismo, el papel de mi familia en la construcción de mis percepciones y expectativas relacionadas con el amor y a través de mis vivencias de violencia en dos de mis relaciones amorosas comprender cómo tuvieron influencia las estructuras de poder patriarcal y también la violencia de género desde mi historia de manera reflexiva. En este ensayo fui recapitulando y a su vez realizando un análisis de las violencias que viví por parte de Alan y Jair, y los mitos de amor que contribuyeron a ocultar la violencia de la cual fui víctima.

Justificación

Decidí iniciar este viaje autoetnográfico porque sentí la gran necesidad de comprender y compartir mi experiencia personal de violencia de género en mis relaciones de pareja y la forma en que el amor romántico ocultó esa violencia. Si bien, en algunos momentos de mi vida escuché información durante mi educación básica o incluso en los medios de comunicación sobre lo que llamaban “violencia en el noviazgo”, un término que surgió en la década de los 80’s y que hacía referencia a algo que con frecuencia vivíamos las mujeres y normalizamos, en ese entonces, no tenía un acercamiento al enfoque de género. Fue hasta este momento de mi vida a mis 28 años en el que he conectado a través de la universidad con otras experiencias y saberes de otras mujeres, y he caído en cuenta que no se trata de un tema de índole personal, sino que tiene dimensiones políticas y sociales. “Lo personal es político” de Carol Hanisch, es una frase que las feministas ya analizaban en las décadas de los 60’s y 70’s en Estados Unidos. Durante este tiempo, comenzaron a compartir sus propias historias e intercambiar ideas entre sí, dándose cuenta de que los problemas que enfrentaban en realidad eran colectivos. Este lema, lleno de contenido, puede ayudarnos a comprender que aquello que experimentamos de manera individual como el amor, está íntimamente relacionado con las estructuras de poder, la organización y jerarquización social, así como con el sistema patriarcal y capitalista, (Bell Hooks, 2000).

A lo largo de mi vida he sido víctima de distintas violencias, que hasta hace muy poco, comprendo que han sido en relación con mi condición de género y que se han sostenido por distintos mitos de amor que lamentablemente siguen vigentes en la sociedad. El

saberme víctima ha sido duro y difícil de asimilar porque no fue nada fácil distinguir cuando estuve en peligro o cuando mis parejas me violentaron ya que en mi propio entorno familiar de eso no se hablaba y podía parecer incluso algo normal. Después de un análisis profundo en colectividad con otras mujeres en mi vida y en la universidad que vivían historias o dolencias muy parecidas a las mías, me di cuenta de que las dinámicas de poder, control y violencia están muy arraigadas en aspectos culturales y sociales más amplios que están íntimamente relacionadas con la forma en la que vivimos el amor (Lagarde, 2001). Es por ello, que sentí la urgencia de explorar estas conexiones culturales, sociales y políticas desde una perspectiva personal y reflexiva para arrojar luz sobre este tema que ha sido tan doloroso para mí y estoy segura de que también para muchas otras mujeres.

Para comprender de manera más amplia la importancia de estudiar este tema, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, aproximadamente 641 millones de mujeres en el mundo son víctimas de actos de violencia perpetrados por un compañero íntimo y este tipo de violencia es el más común que enfrentan las mujeres (OMS, 2021). A nivel nacional este problema también está presente, de acuerdo con datos del INEGI (2021), siete de cada diez mujeres en México han experimentado violencia por razón de género entre ellas se encuentra la violencia económica, sexual, psicológica o física a lo largo de su vida. En ciudad de México, las cifras que mostró la ENDIREH en (2021), casi la mitad (41.6%) de las mujeres mayores de 15 años han experimentado algún tipo de violencia por parte de su pareja a lo largo de la relación, mientras que un porcentaje significativo (18.9%) reportó haber vivido situaciones de violencia en los últimos 12

meses. Es así, que la violencia y el vínculo de confianza como lo es el amor pueden estar íntimamente relacionados dentro de las vivencias de las mujeres. Integrar estos temas en la discusión contemporánea de la ciencia política y la administración urbana, permitirá abordar y complejizar de manera más amplia los desafíos sociales relacionados con el género, el poder y la violencia, tanto a nivel individual como institucional. Al examinar, cómo las narrativas de amor romántico pueden estar vinculados con temas sobre lo político, la organización y jerarquización social, o la economía, las relaciones de poder y la violencia.

Metodología:

Este trabajo de investigación se realizará desde la corriente epistemológica feminista. Concebida como un enfoque alternativo válido para la generación de conocimiento. Esta elección inicial proporciona un punto de partida sólido para la investigación y el desarrollo de nuevos saberes; ya que además hace un cuestionamiento a la corriente epistemológica clásica dominante entendiendo que esta puede tener una dimensión colonial y patriarcal en la manera de hacer ciencia de acuerdo con lo señalado por Harding (1988). A lo largo de las últimas décadas, investigadoras feministas han desafiado las perspectivas convencionales en ciencias sociales relacionadas con el género y la sociedad. En términos de metodología, destaca cómo las teorías existentes han sido adaptadas para incluir la perspectiva de género, y en términos epistemológicos, resalta la creación de otros enfoques que desafían la ciencia convencional e incorporan que las experiencias de las mujeres pueden ser una fuente válida de conocimiento.

De acuerdo con Blázquez (2010), los estudios feministas de la ciencia, también entendidos como crítica feminista a la ciencia, se basan en la idea fundamental de que el género de las personas en combinación con otras variables como (clase, raza, etnia, edad, entre otras) actúan como un elemento determinante para la organización de las sociedades. En este sentido, se argumenta que la construcción de conocimiento científico no puede ser separada de las implicaciones del género como categoría social. De tal modo, que podemos entender a la epistemología feminista como aquella que busca cuestionar los criterios establecidos por la epistemología tradicional, abordando como el género influye en las concepciones del conocimiento en la persona que conoce y en los métodos de investigación, indagación y justificación. (p.22).

Para realizar este ensayo académico, la metodología a utilizar será de carácter cualitativo por sus características que pueden realizar un gran aporte a la investigación social ya que ayuda a analizar realidades subjetivas y puede tener una secuencia no lineal. Además, destaca su amplitud lo que nos ayudará a abarcar una variedad de perspectivas y contextos relacionados con el tema de estudio. La metodología cualitativa contribuye a contextualizar el fenómeno dentro del entorno social, cultural e histórico lo que facilita una comprensión más profunda y completa del tema. De acuerdo con Sampieri (2014), citando a Sparkes & Smith (2014) y Savin-Baden y Major (2013), este enfoque también es conocido como investigación naturalista, fenomenológica, interpretativa o etnográfica, en la cual abarca una variedad de concepciones, perspectivas, métodos y estudios no cuantitativos, donde se pueden encontrar diversos marcos interpretativos, como el interaccionismo, la etnometodología, el constructivismo, el feminismo, la fenomenología,

la psicología de los constructos personales, la teoría crítica, entre otros., que se incluyen en este “paraguas para efectuar estudios”. Esta metodología se utiliza principalmente porque permite analizar la experiencia humana y sus entendimientos que no podrían obtenerse de otros métodos como los cuantitativos.

La técnica cualitativa que utilizaré será la autoetnografía, una forma de investigación en la que se tiene un enfoque de análisis y está vinculada a la narración personal de un fenómeno social. Esta técnica, nos permitirá sumergirnos en la propia experiencia y realizar un análisis de modo contemplativo a fin de comprender los fenómenos de estudio. De acuerdo con Ellis, Adams y Brochner (2015). “La autoetnografía se puede entender como un enfoque de investigación y escritura que tiene como objetivo describir y analizar sistemáticamente la experiencia personal para comprender la experiencia cultural. (párr.4). Por lo que me permitirá hacer un análisis crítico de mi experiencia en profunda relación con el contexto cultural y social sobre el amor romántico, su construcción y perpetuación a fin de analizar ciertos patrones y temas recurrentes presentes en mi historia. Esta técnica ha sido utilizada frecuentemente en estudios feministas, debido a su capacidad para dar voz a aquellas experiencias de conocimiento valioso que tienen las mujeres para hacer una crítica a la forma convencional de hacer ciencia y producir conocimiento. Tal como lo adelantaron Ellis, Adams y Brochner (2015), hacer y escribir autoetnografía, implica sobreponer los principios de la autobiografía y de la etnografía. De tal modo que la autoetnografía es a su vez, proceso y producto” (p. 249).

Por su parte García Guevara (2011) citando a Niels Bohr (Sf.) señala que, la objetividad surge a partir de la observación, si bien, el acto de observar puede resultar subjetivo puede estar condicionado por lo que se observa y quien lo está observando. En este sentido toma gran relevancia el lenguaje, ya que a través de él se construyen subjetividades, realidades y percepciones del mundo que nos rodea. De acuerdo con Montenegro, M. y Pujol, J. (2003). El lenguaje asume un papel muy importante, ya que es una herramienta fundamental que da forma a nuestra comprensión de la realidad pues moldea nuestras percepciones y es partícipe de la construcción en el mundo que habitamos. Por lo tanto, estas interpretaciones pueden tener una influencia significativa en nuestra percepción de la realidad social. Es así, que la investigación autoetnográfica podría estar estrechamente vinculada con experiencias situadas de quien investiga, tal como ya lo ha adelantado Donna Haraway, en su propuesta epistemológica feminista “Conocimientos situados: la cuestión científica en el feminismo y el privilegio de la perspectiva parcial. Ciencia, cyborgs y mujeres. La reinención de la naturaleza”, (Haraway, 1995). Donde plantea que el conocimiento está influenciado por aquellos que lo producen, esto implica que no existe neutralidad en la forma de conocer ni en el conocimiento generado.

Por todo lo anterior, considero que realizar esta investigación a través de la autoetnografía brindará claridad para comprender mis experiencias amorosas y de violencia desde una perspectiva feminista. Al adoptar el rol de generadora de conocimiento y a su vez analizar como las estructuras sociales, culturales y políticas han

influido en mi experiencia personal será posible explorar a detalle cómo estas dinámicas han moldeado las relaciones afectivas en mi vida.

Descripción del Problema

A lo largo de mi vida, las expectativas asociadas al amor romántico han moldeado mis decisiones, mis emociones, mis interacciones con los demás e incluso la percepción sobre mí misma. Yo creía el *por amor todo es posible*, y que *el amor todo lo puede*, esta fue una creencia que me hizo daño por mucho tiempo, mi relación con el primer novio que tuve Alan estuvo llena de tantas “omisiones” por lo que no me vi más que orillada a aceptar el vínculo sin responsabilidad afectiva que él me ofrecía, con tal de tener migajas de su amor.

Al crecer en un entorno familiar patriarcal donde se normalizaba y se ejercía violencia, aun con lo que parecía cierta libertad de pensamiento, los roles entre hombres y mujeres se encontraban muy presentes y eran frecuentemente exigidos. Aprendí de mis padres que lo más importante en mi vida y en la vida de las personas es el amor de pareja porque es lo único que me podía salvar y lo que debía procurar, por lo que sentía una eterna esperanza de encontrar al *amor de mi vida*, al *príncipe*, al *hombre bueno*, al que sí me cuidara. En casa, existía la violencia doméstica por parte de mi padre hacía mi madre y mis hermanas, era un acontecimiento tan reiterado que estaba normalizado, Por lo que mi única opción de esperanza era encontrar al príncipe que me salvaría. Tenía normalizado que donde hay “amor” también podía coexistir la presencia de maltrato (Bell Hooks, 2000).

Recuerdo cuando conocí a Jair en distintos momentos estas expectativas me llevaron a sentirme atrapada en una relación de violencia y que, en lugar de brindarme felicidad, me causaba ansiedad y sufrimiento. Sentía una gran presión para cumplir con un ideal que era inalcanzable, lo que anulaba mi autonomía, bienestar y libertad.

Categorías Analíticas

Amor romántico, percepciones y expectativas sobre el amor, mitos del amor romántico, relaciones amorosas, familia patriarcal, roles de género, violencia de género y estructuras de poder.

Preguntas de Investigación

1. ¿Cómo se construyen y perpetúan los mitos del amor romántico, y ¿de qué manera han impactado en mis relaciones amorosas?
2. ¿Cómo ha influido mi familia en la formación de mis percepciones y expectativas sobre el amor?
3. ¿De qué manera han influido las estructuras de poder y la violencia de género en mi vivencia del amor y como se han manifestado en mis relaciones amorosas?

Objetivos de Investigación

1. Analizar los mecanismos que construyen y perpetúan los mitos del amor romántico, y de qué manera han impactado en mis relaciones amorosas.

2. Analizar la influencia de mi familia en la formación de mis percepciones y expectativas sobre el amor
3. Analizar cómo han influido las estructuras de poder y la violencia de género en mi vivencia del amor y como se han manifestado en mis relaciones amorosas.

Marco Teórico

El mito de que el amor todo lo puede

A lo largo de mi vida, ha estado presente un ideal engañoso de manera recurrente: el mito de que *el amor todo lo puede*. Esta creencia está arraigada en nuestra cultura y se ha transmitido de generación en generación. Se nos ha presentado como un ideal aparentemente inofensivo ya que está ligado con la omnipotencia del amor. Se nos enseña que el amor tiene el poder de mover montañas en sentido figurado, resolver los más grandes problemas, dar sentido y seguridad a nuestras vidas, y que tiene la capacidad de superar cualquier desafío. Se nos dice que el amor es una fuerza invisible y poderosa que puede transformar la vida de aquellos que lo experimentan. Aunque este ideal podría parecerse maravilloso puede generar expectativas poco realistas y disfrazar episodios de violencia en nombre del amor.

Cuando era adolescente, ya tenía claro que quería encontrar a un hombre que me amará incondicionalmente y que me cuidará tal como soy. En casa, las cosas no iban tan bien; mis padres discutían de manera constante y yo era muy tímida e introvertida, lo que me dificultaba hacer amigas. Mi única opción parecía ser encontrar a alguien que me

acompañara y me sacara del ambiente insoportable en el que vivía, lleno de gritos y maltratos. Mi madre solía decirme frecuentemente: “consíguete a alguien que, si te cuide”, esto en el contexto de violencia que ejercía mi padre hacia ella y a nosotras sus hijas. Esto, claramente podría otorgar poder hacia otra persona sobre mi bienestar, lo cual evidencia cierta negligencia por parte de mis cuidadores (mis padres), quienes en realidad en ese momento debían haberse encargado de protegerme, Sin embargo, a esa edad yo no comprendía nada. Si continuamos repitiendo los mismos relatos y estereotipos, el patriarcado seguirá con su legado de una generación a otra. (Herrera, 2024).

En esa etapa me encontraba en secundaria, los directivos y maestros me consideraban muy rebelde. Decían que, aunque era bonita, era poco inteligente, demasiado contestona y poco disciplinada, características a consecuencia de mi inconformidad en el contexto educativo. Sabía en el fondo que sus formas de tratarnos no eran las más adecuadas, ya que eran adultocentristas y anulaban toda forma de desarrollo de la personalidad del adolescente, ahora me doy cuenta de que se trataba de misoginia¹. Esto afectaba mi autoestima y, como consecuencia, mi rendimiento escolar se veía perjudicado. Fue entonces, en medio de problemas familiares y escolares, cuando conocí a Alan. A pesar de que él estaba en un grado escolar delante de mí, nos habíamos frecuentado poco, pero yo sentía que no éramos tan diferentes. Al principio, me pareció un chico muy tierno;

¹ Misoginia: ‘Aversión a las mujeres’. Procede del griego misoginia de miso- odio- y gyné ‘mujer’, por lo que su significado se traduce a odio a las mujeres o a lo relacionado con lo femenino. Real Academia Española y Asociación de Academias de la Lengua Española (2024). Diccionario panhispánico de dudas (DPD).2.^a edición (versión provisional). [en línea], <https://www.rae.es/dpd/misoginia>.

me escribía cartas y poemas para llamar mi atención y expresar su interés. Pronto nos hicimos novios, y todo parecía muy romántico; él me quería y yo a él. Sin embargo, con el paso del tiempo, noté que Alan dejó de prestarme atención. Las redes sociales cobraron importancia en esa época y se convirtieron en nuestra principal forma de comunicación. Me entristecía no recibir noticias suyas durante días. Después de un tiempo de incertidumbre, descubrí que ya estaba saliendo con otra chica, al saber esto, sentí mi corazón roto y que mi autoestima se desmoronaba; creí que ya no le interesaba y llegué a cuestionar mi valía personal, no me sentía suficiente ya que la opinión de Alan era fundamental para mí. Esto se trataba nada menos que de violencia psicológica en forma de manipulación mental, esta implica a desestimar el valor de la persona afectada, como individuo con respecto a su libertad, autonomía, y derecho a tomar decisiones sobre su propia vida y sus valores. Salvazán, N. L., Alminán, Y.C., Durán Y.D. (2014).

Por fin, un día decidió reaparecer en mi casa después de una larga espera e incertidumbre sobre mis sentimientos, pero a los pocos días decidí terminar la relación ya que no me sentía cómoda y una profunda decepción inundaba mi mente. Pensé que eso marcaría el fin de nuestra historia, pero fue solo el comienzo de una dependencia severa que se arrastraría durante años. Posteriormente, a lo largo de seis años nuestra comunicación continuó intermitentemente en diferentes etapas de mi vida. A pesar de “terminar la relación”, y que nunca hubo una intención concreta de reconciliación, yo seguía interpretando que Alan y yo nos amábamos. Él venía y se iba, salíamos en *mood* de cita, me dedicaba canciones, nos besábamos cuando le apetecía y nos tomábamos de la mano, había una atracción muy fuerte emocionalmente y sexual entre ambos, esto

se trata de una de las fases del ciclo de la violencia de acuerdo con Leonor Walker (1978). En la que señala tres momentos distintos: En la primera fase se produce un aumento de tensión caracterizado por la acumulación de hostilidad y conflictos que generan un ambiente de confusión para la víctima. Esto da paso a la segunda fase, en la cual el agresor tiene la intención de aleccionar a su pareja y puede presentarse en violencia psicológica, física o sexual haciendo sentir responsable a la víctima. En la tercera fase, el agresor busca evitar la ruptura de la relación por lo que muestra un exceso de atención, gestos de compensación o, en mi caso, creo un ambiente extremadamente amoroso y de apego que me mantuvo en este círculo de violencia por mucho tiempo. Y aunque a veces nos veíamos solo para charlar, él siempre mostraba un interés romántico hacia mí. Bajo la apariencia de “amistad”, se acercaba con cualquier excusa. En una *no relación* no existen compromisos ni negociaciones, no hay responsabilidad, exigencias ni reproches. No importa su duración, puede ser un mes, un año o una década: ellos están convencidos de que no quieren pareja. Aunque la tengan. (Herrera, 2017).

El seguía quedándose de ver con algunas chicas, seguía saliendo con ellas y conociendo nuevas personas, lo cual en su momento no me pareció mal pues él era libre. Ya no estábamos juntos, pero entonces yo me cuestionaba, y ¿por qué no me deja ir?, ¿por qué si salgo con alguien más parece no agradarle? o ¿porque no está conmigo de nuevo como pareja?, ¿hay algo de malo en mí?, ¿no soy suficiente?, eran los cuestionamientos que frecuentemente giraban en mi mente.

Esto me hacía sentir bastante mal, siempre estaba pendiente de cuándo volvería a escribir porque para él los cuestionamientos que yo le hacía sobre qué era lo que quería conmigo eran interpretados como demasiada exigencia y bajo esa lógica para él eran demasiado intensos. Claramente, había un miedo de su parte a comprometerse afectivamente conmigo, esta situación podría estar derivada de falta de confianza, miedo al rechazo o miedo a perder cierta libertad.

Por supuesto, yo trataba de evitarlos, ya que si se lo mencionaba podía ofuscarlo y todo lo vivido podría romperse y ser en vano. Por eso dejé de preguntar, yo creía que, si me mantenía disponible a sus tiempos, cuando él deseara eso le haría ver que yo no era como las demás, que yo le podía ser leal, incondicional y solo así él podía por fin elegirme a mí. Yo no estaba de acuerdo con esa relación a medias, ausente, fantasma, pero con tal de tener migajas de su amor terminé aceptando sus condiciones. La trampa del patriarcado es hacernos creer que podemos ser las elegidas, que podemos y debemos satisfacer todas sus necesidades. A ellos les gustan las mujeres libres para el sexo, y las sumisas para casarse. Y nosotras creemos que podremos desempeñar ambos roles simultáneamente: ser amante y esposa. La amiga, la enfermera, la psicóloga, la madre, la cocinera, la compañera; soñamos con cumplir todos estos roles para ser las candidatas al trono del matrimonio, (o en mi caso al menos ser objeto de su amor) y al paraíso romántico en el que podrás vivir si eres coronada como la Reina de su corazón curado. (Herrera, 2017).

En mi mente siempre revoloteaba la idea de que “debía darme a respetar”, en casa me decían eso frecuentemente, siempre decían esta frase acompañada de “un hombre llega

hasta donde la mujer quiere”, claramente esto me hacía sentir que si él no quería tomarme en serio como en su momento lo hizo, tenía que ser mi culpa que la relación se haya tornado de ese modo. Ahora entiendo, que a pesar de cualquier circunstancia todos y todas merecemos respeto y esta es la base fundamental para relacionarse con los demás. Yo desde siempre creí en el mito de la importancia de *luchar por amor* y que eso me traería la gran recompensa del amor para siempre, su amor para toda la vida. Sin embargo, esta incertidumbre constante, me desgastó, desgastó mi autoestima, anuló toda idea de que el amor es libertad, reciprocidad y consentimiento.

Este mito, también estuvo frecuente en mi vivencia del amor, pues nos dicen que *luchar por amor* es algo natural. Nos inculcan la idea de que debemos sacrificarnos en el nombre del amor y luchar por él nos traerá el premio de ser dignos del amor. Sin embargo, esta concepción puede resultar muy dañina ya que puede normalizar la violencia y disfrazarla haciéndonos creer que el amor tiene que ser doloroso, difícil, y codependiente. Además, nos inserta la idea de que podemos perder al ser amado para siempre, lo que nos lleva a hacer y tolerar cualquier cosa por miedo a perderle.

El amor se nos ha dicho, es algo intrínseco a la naturaleza humana para tener una vida plena e incluso hasta saludable. Debemos experimentar lo que es el amor hacia el otro y es necesario ponerlo en práctica hacia el prójimo. También se nos ha dicho que el amor mueve voluntades que es necesario para tener una vida y sociedad en la que esté regida por la paz. Algunos dicen que el amor es importante para cuidar el mundo en el que vivimos, otros para mantener la especie, también incluso podría fungir como un “sentimiento” que motiva nuestro sentido de pertenencia en la sociedad en la que

vivimos. En el día a día nos hacen creer que el amor y como lo demostramos solo depende de la persona que lo siente en lo privado y que se encuentra adherido a lo individual, por lo que es importante comprender que este “sentimiento” tiene una construcción más profunda. Olaya García argumenta que el amor, puede generar bienestar emocional, sexual e identitario (García, 2018). Por otro lado, Herrera señala que el amor se configura según la moral, las normas, los tabúes, las costumbres, creencias, perspectivas sobre el mundo y necesidades de cada sociedad, lo que conlleva a que el amor experimente cambios con el tiempo y varía según el lugar, de modo que no se manifiesta de la misma forma en China que en Nicaragua, ni los inuit sienten amor de la misma manera que los Semais. (Herrera, 2013).

Lo que me mantuvo en esa relación con Alan, fue las expectativas que aprendí sobre el amor, la idealización que hice sobre él y quizás la idealización del amor mismo, de lo que más me gustaba era su físico por razones que ahora entiendo son culturales. Cuando lo conocí iba en secundaria, en ese momento entre el grupo de amistades al que pertenecía lo más apreciado era el físico. El, era muy parecido a la belleza hegemónica y era lo que me mantenía atraída, en los cuentos, las novelas y los medios de comunicación ese tipo de belleza se manifestaban en los protagonistas y donde estaban los hombres más guapos, los más deseados, y los que constituían el modelo de masculinidad deseada (fuertes, blancos, ojos claros, altos y cabello claro) Alan era todo eso. De acuerdo con la concepción de amor que yo tenía en ese momento, estaba influida por los medios de comunicación, la música, las telenovelas de amor, y los programas de televisión. Yo normalice que el amor fuera tan importante en mi vida, se volvió una conversación muy

recurrente con mis amigas o compañeras de la escuela. Con el tiempo, adopté la creencia de que el amor debía ser unas de mis finalidades como mujer, y después de encontrarlo debía luchar hasta lo imposible por él; también, creía que el amor era universal que si yo amaba en automático me iba a corresponder con su amor de la misma manera, tal como en esas historias de televisión. De acuerdo con Mogrovejo (2020). El amor se convirtió en un dispositivo que puede enmascarar la violencia. De este modo, la colonialidad no se reduce únicamente a la imposición del poder que ejerce dominio, sino que también es inculcado e internalizado, y se arraiga en la subjetividad de los grupos subyugados, quienes terminan asimilándolo y aceptándolo como parte de su propia identidad. (p.14).

Entre Alan y yo el amor parecía estar suspendido y aunque esto no me dejara avanzar que nuestro vínculo fuera tan intermitente e inestable por un lado me generaba ansiedad, estrés y tristeza. Pero, por otro lado, mantenía en mi la idea del amor platónico, de lo fugaz, de lo etéreo, de cierta sensación de conexión espiritual mágica.

Mogrovejo (2019), citando a Rougemont (1939), afirma que la concepción del amor de platón está vinculada con la belleza, la cual es concebida como esencia intelectual de la perfección increada, representando la idea suprema de toda excelencia. Se argumenta que esta influencia del platonismo en la cultura occidental ha generado una confusión, donde se percibe de manera errónea que el amor esta ligado principalmente a la belleza física (p.76-85).

Durante este tiempo de intermitencia, me involucré en una relación con Jair durante casi tres años, durante la cual Alan y yo dejamos de vernos. Luego de esto, cuando me separé de esta relación Alan me volvió a contactar y me propuso ser pareja formal e incluso vivir juntos parecía que ya por fin estaba “listo”. Sin embargo, a pesar de que era lo que yo quería desde hace mucho tiempo no acepté; faltaba el respeto y la responsabilidad afectiva, siempre me quedé esperando, y había una profunda dependencia yo no reconocía que esto también podría tratarse de violencia emocional.

Las idealizaciones y mitos del amor romántico han construido el tipo de amor que anhelamos alcanzar y a través del cual nos relacionamos con los demás entre hombres y mujeres en el ámbito amoroso de manera nociva, generando expectativas poco realistas, imposibles de alcanzar, que pueden llegar a generar dependencia emocional y ponernos cautivas sobre todo a las mujeres en ciclos de violencia difíciles de romper. En este sentido, Hirigoyen (2006), nos advierte que la dependencia emocional emerge como consecuencia del dominio y la manipulación presentes en las relaciones de pareja violentas creándose así una adicción al compañero; fenómeno que puede ser explicado por mecanismos neurobiológicos y psicológicos con el fin de evitar el sufrimiento y obtener un cierto grado de tranquilidad. Esto no es único en mi vida; he visto que por los mismos motivos esta situación similar puede afectar a muchas mujeres, creer ciegamente en los mitos del amor, puede causarnos mucho sufrimiento, dolor, ansiedad, y sentido de insuficiencia, anular nuestra autonomía, nuestra libertad y en algunos casos poner en riesgo nuestra propia vida ya que funciona como mecanismo para mantener el estado de las cosas. Mogrovejo ya nos advertía sobre esto, explicando que el amor establece jerárquicamente lo social según (sexo, género, raza, clase, edad)

convirtiéndose así en un sistema político obligatorio y colonizante. Utilizado por los Estados-Nación para ejercer control social, político, económico e ideológico sobre las mujeres. Mogrovejo (2019).

Alan no era muy comunicativo conmigo, pero no por incapacidad u otros motivos, sino porque mantenerme a su disposición le beneficiaba. Recuerdo dado que la relación no estaba bien establecida y aparentemente él era libre, yo era consciente que seguía saliendo con otras chicas, tampoco con ellas estableció algún vínculo duradero; pero por alguna razón conmigo siempre regresaba cuando ellas no lo “trataban bien”, o eso era lo que me hacía creer. Ciertamente era evidente que él se servía del cariño de otras mujeres al igual que conmigo, para mí eso era imposible de ver en ese momento, pero eso me hacía sentir bastante miserable y a la vez especial porque quería seguir viéndome. Desde esta perspectiva, Lagarde (2001) nos dice que existe una diferenciación en la forma en la que hombres y mujeres aman, por lo que no hay una universalización del amor como camino hacia la felicidad. Además, puede ser fuente de desigualdad al dar lugar a relaciones de dominio, dependencia y posesión que causan sufrimiento y daño. El amor no precisamente puede ser un camino hacia la felicidad ya que dentro de las relaciones amorosas existen mecanismos de poder y diferenciación hacia las mujeres caracterizadas por el dominio y opresión. Por otro lado, Herrera (2017) nos advierte que para romper con la cultura del romanticismo patriarcal, es importante abandonar la expectativa del milagro romántico, y el mito de que el amor lo puede todo.

El mito del amor sacrificado

El mito del *amor sacrificado* está estrechamente vinculado al ideal romántico de que el *amor todo lo puede*. Sugiere que solo el amor verdadero implica entrega total, y que la plena felicidad solo puede lograrse al poner las necesidades del ser amado sobre las propias, es así que se idealiza la abnegación y el sacrificio como expresión máxima de amor. Bosch F., Herrezuelo R., Ferrer P., (2019) *El amor romántico, como renuncia y sacrificio; ¿Qué opinan los jóvenes?*, en Marcela Lagarde (2012), señala que el amor sirve como uno de los pilares de opresión de las mujeres. Conceptos como la entrega, servilismo, sacrificio y sumisión amorosa a los otros perpetúan la desigualdad representando así una forma extrema de opresión. (p.186).

Desde que era pequeña, recuerdo mi infancia como un periodo algo inestable, marcado por frecuentes discusiones en casa, un recuerdo que perdura en mi memoria. La relación entre mis padres siempre me pareció muy intensa con una carga emocional muy fuerte, llena al menos desde mi perspectiva en ese momento de mi infancia. En casa éramos principalmente mujeres, y desde temprana edad se nos enseñó a ser independientes, asumiendo responsabilidades en las labores del hogar y atendiendo a papá como muestra de amor y agradecimiento cuando regresaba del trabajo; prepararle sus alimentos, ayudarle con su trabajo, o plancharle la camisa antes de que saliera a trabajar era de las actividades habituales a atender en casa.

Mi madre solía insistir en enseñarnos a cocinar, diciéndonos: "Aprende esta receta, para que cuando te cases sepas cómo hacerlo". Siempre me resistí a estas dinámicas, no me

sentía a gusto haciéndolas para alguien más, pero mis padres insistían que era mi deber como hija y era lo normal por ser mujer. La socialización de género moldeada por el sistema patriarcal establece roles diferenciados asignados a hombres y mujeres. Estos roles, no son naturales, sino que son contruidos en este sistema a través de instituciones socializadoras como la familia, la educación, la religión y otras vías como los medios de comunicación. Kate Millet (1970), nos advirtió sobre este fenómeno, señalando que las instituciones sostienen y refuerzan estas ideas de manera sistemática, a los hombres se les ha asignado el papel de proveedores y protectores, asociándose con la fuerza, dado sus cualidades naturales de inteligencia sosteniendo así la supremacía masculina del sistema patriarcal lo que les otorga ciertos beneficios a través del poder y dominio sobre las mujeres. Por su parte, a las mujeres se les asigna un rol secundario que tiene que ver sobre todo con el espacio emocional como su cualidad natural, lo que las mantiene en el ámbito privado, aquello que tiene que ver con el amor, la maternidad y los cuidados. Se les considera aquella parte sensible de lo que no están dotados los hombres (o más bien no les es permitido); manteniéndose así en lo privado dentro del hogar y lo doméstico y el trabajo no remunerado, tema que Silvia Federici (2018) denomina, trabajo no pago o trabajo esclavo, oculto tras el amor. Las mujeres lavarán, planchará, cocinarán gratuitamente, por amor. De este trabajo gratuito se benefician los hombres y el sistema capitalista. De esta manera la división sexual del trabajo y roles de género se perpetúan generando desigualdad entre hombres y mujeres. En este sentido, Valle Melón (2018) afirmó que “El nacer con unos determinados genitales continúa condicionando hoy en día la asignación de una serie de patrones y de

roles sociales tanto a hombres como a mujeres. A partir de consideraciones biológicas, la sociedad impone que cada individuo construya una identidad de género y se someta a ese mandato tradicional por el cual, los hombres ocupan el espacio público y las mujeres se limitan al espacio privado. En la cultura occidental y, hasta hace pocas décadas, la división tradicional de roles de género ha sido el fundamento principal de la familia, que es unidad básica de nuestra estructura social". (p.7).

En la dinámica familiar, las discusiones eran habituales en nuestra casa, ya que mis padres no lograban ponerse de acuerdo en la administración de las actividades domésticas, de crianza y en cuestiones económicas. Estas discusiones solían escalar desde insultos y humillaciones hasta jalones y, a veces, golpes por parte de mi padre hacía mi madre. Una vez que mi padre descargaba su ira con mamá, a menudo nosotras éramos las siguientes en recibirla. A pesar de los esfuerzos de mamá por protegernos en medio de los episodios violentos, siempre terminábamos cediendo y obedeciendo a las decisiones de papá. La imposición de roles y normas sociales fundadas por el género conduce a la percepción de superioridad en los hombres. Dicha superioridad puede reflejarse en la capacidad para tomar decisiones y en la imposición de expectativas de obediencia en las mujeres, con el propósito de preservar el status quo. Cuando estas expectativas por alguna razón no se cumplen, es frecuente que surja la violencia como resultado. (Cagigas Arriazu, 2000).

Las discusiones entre ellos y los consiguientes regaños hacia mis hermanas y yo, solían comenzar por lo que a mi parecer, eran asuntos que podían resolverse fácilmente. Recuerdo que alrededor de estas disputas y maltratos, nadie intervenía. Eran asuntos

familiares y se creía que la "ropa sucia se lava en casa" por lo que debían mantenerse en silencio y en privado. En una de esas peleas, mientras consolaba a mamá, recuerdo que ella decía con lágrimas en sus ojos y sollozando: "Por eso, hijas, consíganse a alguien que las cuide, las provea y las procure". Esta situación, resultaba para mí una bomba profunda de pensamientos y emociones que no entendía, entre ellos tristeza y mucho dolor. Lo que sí sabía es que mamá al igual que yo y mis hermanas también eran víctima de violencia doméstica. Este tipo de violencia afecta los derechos de las mujeres, emergiendo de una dinámica de dominación física o psicológica, basada en la discriminación de la mujer. Tales acciones resultan en la violación de los derechos de la víctima, en especial en su derecho a la integridad personal. Por consiguiente, la violencia física implica la perpetración de golpes o maltratos que pueden llegar a constituir una forma de trato cruel, degradante o inhumano ocasionando lesiones graves y duraderas. Huertas Diaz, O. (2012).

Lo que también entendí en ese momento, era que debía conseguir una pareja que se hiciera cargo de mí y de mi felicidad. Pensaba ingenuamente que quizás lo que había entre mamá y papá, si podía resolverse, ya que después ellos estaban juntos "trabajando en equipo" como si nada de estas peleas o malos tratos hubieran sucedido. Irremediablemente supe, que el amor de mis padres no era precisamente amor y estaba lleno de violencia de muchos tipos y de dependencia. Con el paso de los años, lo normalicé. A menudo, a las personas les resulta difícil aceptar que no puede haber amor en un entorno de abuso y violencia están a la orden del día. Por lo general, a los niños que han sufrido maltrato físico o psicológico, sus padres o tutores les enseñan que el

amor puede coexistir con el maltrato. En situaciones extremas, incluso ese abuso se llegó a considerar como una manifestación de amor. (Bell Hooks, 2000).

Años después, cuando apenas había ingresado a la universidad, mis padres decidieron mudarse. En una conversación posterior a una discusión que tuvieron, mamá me dijo: "Por eso me lo llevé lejos, para que ustedes no tuvieran que soportarlo, para protegerlas", haciendo referencia a mi padre. Esto resultó demasiado doloroso para mí ya que mi madre también había sido víctima del engaño del amor y objeto de tantas violencias durante más de 35 años en ese matrimonio, y se había mantenido cautiva y sacrificándose otra vez por amor, pero ahora hacia nosotras, sus hijas. De acuerdo con Mary Luz Esteban (2011), el amor no solo influye en la socialización e identidad de las personas, que quedan así definidas como mujeres y hombres, diferentes y desiguales, sino que también influye en la organización de la vida cotidiana. El amor impulsa la creación de leyes, por ejemplo, en lo relacionado con la infancia, la familia o en la atención y cuidados, por lo que afecta a la vida política e institucional. (Esteban, 2011).

Distintos autores han estudiado sobre cómo es que se configura la familia y su papel en la sociedad, pero de acuerdo con su definición etimológica el concepto familia viene del latín *famīlia*, que quiere decir, "Grupo de siervos y esclavos, patrimonio del jefe de la gens", asimismo derivado de *famūlus*, que significa "siervo, esclavo". El término abrió su campo semántico para incluir también a la esposa e hijos del *paterfamilias* en la antigua roma, bajo cuya autoridad legal pertenecían. (Enciclopedia Británica, 2009: 2). Esta definición ligada a la antigua Roma, en donde el *paterfamilias* o el padre de familia hace referencia al hombre que tenía la posición del jefe de familia y el cual tenía autoridad y

poderes legales y religiosos sobre los miembros de su familia entre ellos hijos, esposa y cualquier otro miembro que viviera bajo su techo, de modo que se inserta cierta jerarquización en la familia. Por ende, para las mujeres no estaba permitido tomar un papel protagónico en la familia si no que al igual que los hijos debía tomar un papel subordinado bajo el mandato y el poder del marido. De acuerdo con Camou, A. (2023) en Parsons (1955), el Padre-esposo tiene un rol independiente como mediador y se configura como el “líder instrumental” del sistema familiar. El hombre sólo puede amar a una mujer madura que asuma los roles de esposa y madre, y la mujer a su vez, sólo puede amar a un hombre que cumpla con las responsabilidades del hogar y del mismo modo tenga un rol ocupacional. La familia cumple una función social secundaria pues su función principal está destinada, no al sistema social, sino al sistema de la personalidad, de modo que en la familia ya se van configurando ciertos roles de manera jerárquica, donde el padre es el líder y guía del grupo familiar. (p.339). Si bien no podríamos hablar de un modelo de familia único y generalizado, si pudiéramos hablar de un modelo dominante donde la influencia de figuras jerárquicas familiares se ha sostenido a lo largo del tiempo por las figuras del padre dueño de la familia y sus miembros y así la asignación de los roles.

De lo que escuchaba frecuentemente en casa, era que todo amor debía culminar en el matrimonio. Recuerdo que para mamá y papá era inadecuado que en la adolescencia tuviera algún novio, y por su parte el tema de la sexualidad era un tabú y estaba más que sepultado. Si bien no se hablaba en términos de sexualidad sobre la virginidad al llegar al matrimonio, si existía una división entre las mujeres que de aquellas que *servían* para

casarse y las que no. A las mujeres que disfrutaban de su sexualidad en mi contexto familiar se referían como “locas”, “tutis” o “tita” etc. Palabras desde la dicotomía, que servían para hacer referencia de entre las mujeres “putas” y las “santas” conceptualización que partía de la misoginia, en referencia a las mujeres que “servían” para casarse y para las que “no servían” para este fin estaba muy presente. Por su puesto, dado el desprecio que percibía en sus rostros cuando hacían esta dicotomía en alguna conversación, yo desde adolescente entendía muy bien que no quería ser como ellas. Yo quería ser de aquellas que son dignas para casarse, porque había entendido que el amor culminado en matrimonio era la cúspide, era el trato cerrado para tener amor para siempre. Desde pequeña, recuerdo haber platicado con mis compañeritas de primaria sobre si quería casarme y cuántos hijos era que quería tener, para mí esto estaba normalizado. Entre mis juguetes a esa edad, ya se encontraban los bebés de plástico, las carriolas, los trastecitos para tomar el té, más adelante las Barbies y Ken fueron participes en mis juegos de manera habitual de la niñez, barbie debía tener un novio y después debía casarse. De acuerdo con Reich (1985), la institución matrimonial constituye la base del poder autoritario, siendo la familia patriarcal una manifestación de esta dinámica, impulsada por intereses económicos, que demanda la sumisión de las mujeres en lo económico y sexual. Por su parte Carlo Frabetti (S.f) sostiene que la exclusividad y la posesividad inherentes del amor corresponden con la organización familiar nuclear de la sociedad, centrada en la pareja junto con su posible unidad afectivo-sexual y económica. La afectividad y la sexualidad se desarrollan en el seno familiar, y tienden a reproducirla (Todo amor es, en cierto modo, edípico)”. (Pp. 6).

El mito del príncipe azul

El mito del *príncipe azul*, es una creencia que puede estar ligada a la época medieval en la que el príncipe era el modelo idealizado a lo que las mujeres debían aspirar; un hombre valiente y fuerte destinado a salvar a su princesa frágil, sumisa y desprotegida de toda amenaza para conquistar su amor. Este mito se ha esparcido a lo largo de generaciones y aún podemos encontrarlo en interpretaciones más modernas. El príncipe azul es aquel hombre atractivo, fuerte, acomodado y poderoso que vendrá a salvarnos de los más terribles peligros y del sufrimiento. Según Coral Herrera (2010), dos mitos fundamentales del amor romántico son el príncipe azul y la princesa maravillosa. Estos se basan en una división de roles sexuales (él como el salvador, ella como el descanso del guerrero) y en estereotipos de género idealizados (él valiente, ella miedosa, él es dominador, ella es sumisa). Estos patrones de feminidad y masculinidad patriarcales son la raíz de gran parte del sufrimiento que experimentamos al enamorarnos y desenamorarnos, ya que se nos vende un ideal que no se corresponde a la realidad. (Herrera, 2010).

A la edad de 18 años, estaba por culminar la preparatoria y entré en la relación que hasta el momento considero la más dolorosa de mi vida. Después de un accidente automovilístico que tuve en un día de trabajo, me lesioné el cuello, debía de estar en recuperación por lo menos un mes. En ese tiempo, no tenía nada más que hacer que descansar y recuperarme. Revisando las redes sociales me llegó una solicitud de amistad. La acepté porque era del perfil de un compañero de la escuela que reconocí enseguida. Después de un par de *likes* recibí un mensaje, su nombre era Jair, recuerdo muy bien que era muy carismático y ciertamente vanidoso, en mi perspectiva era muy atractivo, sus ojos claros, cabello rizado y era muy alto, de igual manera que con Alan

fue de lo primero que me atrapó, su belleza. Entre las cualidades además de su físico que percibí en primera instancia fue que era muy trabajador, romántico e inteligente. Quedé muy enamorada de inmediato, para mí significaba una nueva etapa en mi vida. Dado que de manera previa había tenido una relación intermitente llena de incertidumbre. En ese momento seguía en búsqueda de mi *príncipe azul*, seguía creyendo en el mito. Estaba esperanzada de que algún día encontraría a alguien especial que me llenará en todos los sentidos.

En esta relación hubo mucha dependencia; él siempre me llenaba de elogios, detalles, regalos y aunque vivíamos cerca por alguna razón siempre me causaba estrés separarnos y no dejaba de pensar durante mis actividades diarias sobre nosotros y nuestro *amor*. No me había dado cuenta de que esa dependencia no era del todo mía, poco a poco Jair sin darme cuenta fue creando cierto control sobre mis actividades, por lo que yo sentía que otras cosas como ir a la escuela, estar con mi familia o amistades me quitaban tiempo para estar con él. Para entender de mejor manera la dependencia emocional es importante tener en cuenta que, desde la infancia, se espera que las niñas adopten comportamientos y roles de género estereotipados ligados a la feminidad. Se les enseña a ser sumisas y dependientes de los hombres, y esto está relacionado con los mensajes que se reciben en el seno familiar, los medios de comunicación, los cuentos, narrativas y la publicidad. (Marín, 2023).

La primera vez que Jair me violentó fue por la ropa “inapropiada” que traía puesta, un día quedamos de vernos y en cuanto él llegó a mi casa a recogerme salí a recibirlo. Ese día vestía un short muy simple y era lo que habitualmente solía usar en temporada de calor.

Al momento de saludarnos noté su rostro disgustado. Le pregunté, ¿qué tienes? y de inmediato me respondió con voz fría: "ve cámbiate, hay muchos hombres que les gusta ver a las mujeres, cámbiate, córrele". Yo en primera instancia me mostré escéptica. Al instante quedé desconcertada y lo primero que me salió de la boca fue decirle que no.

Enfurecido me tomó del brazo con fuerza y me dijo: "si no te cambias no te voy a llevar conmigo, no quiero que te esté viendo nadie, ¿que no te has visto?". Desconcertada lo único que hice fue correr a ponerme un pantalón para evitar una discusión con él. Esto se trata de violencia física y control, pero yo no lo percibía así. De acuerdo con el Instituto Chihuahuense de las Mujeres (s.f) se define a la violencia física como cualquier acto que inflige daño a la mujer a través del uso de la fuerza física, sustancias, armas u objetos y que puede provocar lesiones. El control también es un tipo de violencia que tiene como objetivo ejercer poder y dominio para crear un ambiente de sumisión a la víctima. Yo me creí el mito de que *los hombres cuidan* y pensaba que si hacía lo que me pedía iba a ser más fácil que pudiera cuidar de mí. La violencia siempre se manifiesta como una forma de demostrar que se ostenta el poder mediante el empleo de la fuerza física, psicológica, económica, política, etc., implica el ejercicio del dominio hacia el individuo subyugado. (Cagigas Arriazu, 2000).

Al principio de la relación había cierta atracción erótica y de amor. Jair en algunos momentos me pedía que le enviara fotografías de mi cuerpo, argumentando que él y solo él las tendría. Me decía que era porque yo le gustaba mucho y porque me amaba. Sin embargo, yo nunca accedí porque no me sentía cómoda con esas dinámicas que según él, eran normales entre las parejas. Yo me negué y siempre eran constantes discusiones

por esto y cada vez más fueron subiendo de tono, decía que si no se las enviaba era porque no lo amaba. Jair pasaba de mostrarse tierno y “lastimado” en un segundo a un estado fúrico en estos momentos, me decía que si no le mandaba esas imágenes era porque seguramente ya me estaba viendo con alguien más y que probablemente lo estaba engañando. Esto era totalmente falso, y me lastimaba que pensara esto de mí, esto también era violencia psicológica y no podía verlo. Estas órdenes y mandatos no constituyen una demostración de amor, sino de vigilancia y control. Aunque las leyes de nuestros países afirmen que hemos nacido en libertad e igualdad con respecto a los hombres, lo cierto es que la mayor parte de las mujeres de este planeta no gozan de libertad ni pueden elegir cómo desean vivir sus vidas. (Herrera, 2024).

Jair tenía un carácter extremadamente cambiante; un día expresaba su amor por mí y al día siguiente afirmaba que me odiaba porque no era lo suficientemente buena con él. A pesar de su insistencia para que le enviara imágenes de mi cuerpo, había momentos en el que me decía que yo no le gustaba tanto, que consideraba mi cuerpo demasiado delgado y me sugería hacer más ejercicio para verme atractiva para él. Esto evidentemente me rompía y me generaba frustración, ya no entendía cuál era la manera de hacer que él se sintiera bien a mi lado, todo este tiempo creí que para que mis relaciones funcionaran, debía satisfacer los deseos de los demás y al final las mías. Con el tiempo poco a poco me fui aislando de mis amistades y amigos porque él me sugería con quien si debía hablar y con quien no con el argumento de que no eran buenas influencias para mí, este tipo de violencia está vinculada con la violencia psicológica y se denomina violencia coercitiva o control coercitivo. Munguía (2022) lo describe como una

táctica de manipulación que utiliza el agresor de forma constante sobre la víctima con la finalidad de minar su autonomía y autoestima, en un entorno de abuso psicológico y emocional. Esto conduce a la persona afectada al aislamiento, pues se siente degradada e insegura.

Jair frecuentemente controlaba mis redes sociales, mi celular y a donde salía, tenía que pedirle una especie de permiso o como él lo llamaba “avisarle” para que pudiera estar segura. A mí en ese momento no me parecía mal, yo accedía, pero muy en mi interior sabía que esas situaciones no eran correctas, no me sentía dueña de mi vida. Experimentaba un miedo profundo y ansiedad cada vez que hablaba con alguien o salía con alguna amistad, ya que si Jair se enteraba iba a molestarse y me iba a volver a acusar erróneamente de engañarlo. De acuerdo con Barash y Lipton (2003). La moral monogámica plantea un dilema, ya que la fidelidad muchas veces se impone mediante coerción física o a través de violencia simbólica. Es por ello, que el adulterio, infidelidad o incluso la simple sospecha contribuyen a una causa significativa de divorcio, en muchos casos desencadenan violencia, llegando a los casos más extremos han sido causa de feminicidio.

Cuando estas discusiones sucedían, él siempre mantenía una actitud de dominio, alzaba la voz, me insultaba y en varias discusiones hubo jalones, tirones de pelo, empujones, apretón en las muñecas y mostraba cierta intimidación con su cuerpo ya que él era bastante más alto que yo y físicamente más corpulento. Cuando yo mostraba alguna resistencia o acción de huida para escapar de esa situación solía tomar una actitud intimidante hacia mí. La violencia física es un último recurso para proteger al patriarcado

de la oposición individual y colectiva de las mujeres. Es una forma de mantenimiento del orden sociocultural establecido frente a los esfuerzos de las mujeres de reubicarse en dicho orden y forma parte de su condición de masculinidad. (Cagigas Arriazu, 2000). En tanto que, Alejandro Ramírez, G.L. (2023). Señala que la violencia aprendida y reproducida, puede sustentar modelos de conducta arraigados en un sistema de opresión y dominación vinculados con relaciones desiguales de poder entre hombres y mujeres. En estas dinámicas, los hombres ejercen una superioridad que frecuentemente no reconocen, identifican ni aceptan como violencia, si no que la interpretan como una conducta inherente y natural a su condición sexo-genérica.

De los tipos de violencia en términos generales más frecuentes que viví en esta relación de acuerdo con UN Women. (s.f.) en "*tipos de violencia contra las mujeres y las niñas*", los define de la siguiente manera:

1. **Violencia Física:** Consiste en causar daño a la pareja a través de golpes, pellizcos, patadas, empujones, mordidas, tirándole del cabello, negándole atención médica, obligarla a consumir sustancias, o ejerciendo cualquier forma de fuerza física hacia la mujer.
2. **Violencia Psicológica:** Consiste en provocar temor mediante la intimidación, y amenazas de causar daño físico a familia, mascotas, o bienes, hijos o hijas, etc. Forzar el aislamiento de la familia o las amistades, escuela o trabajo.

3. **Violencia Emocional:** Consiste en minar la autoestima a través de críticas constantes, infravalorar capacidades, insultarla o someterla a distintos tipos de abuso verbal, dañar la relación de pareja a través de sus hijos e hijas, no permitir a la pareja ver a sus familiares y amistades.

Cuando esta relación comenzó desde el principio no se presentó violenta, Jair desde el principio se mostró respetuoso, caballeroso, tierno y comprometido conmigo. A diferencia de la relación que mantuve con Alan, en esta nueva relación parecía por fin que me había encontrado con el *príncipe azul* de mis sueños. Para conquistarme, Jair me llenó de detalles, de hecho, en alguna ocasión a medianoche fue a cantarme con un amigo suyo bajo mi ventana, me trajo serenata. En casi toda nuestra relación él me presumía ante todos, me regalaba muchos detalles todo el tiempo entre ellos flores, chocolates, peluches, mensajes cariñosos por las mañanas, halagos, largas llamadas etc. Siempre estuvo muy pendiente de mí, yo creía que eso era amor y mis expectativas de cierta manera por ese lado se cumplían. La forma en la que configuramos el amor romántico esta intrínsecamente relacionada con la forma en la que nos organizamos social, económica y políticamente. Lo romántico tiene implicaciones políticas, y por ende, se construye a través de la ideología predominante en ese momento. Herrera, (2018). Estos detalles duraron de manera sostenidas varios meses, yo me sentía soñada, era lo que yo quería y lo que cualquier mujer querría. Recuerdo que a él le gustaba hacer estos detalles frente al público, siempre estaba mi familia, alguna amistad, o alguna persona suya conocida. Yo no había identificado esto hasta mucho tiempo después, esto mantuvo

hacia los demás una imagen suya como de *hombre ideal*, de *hombre bueno* incapaz de hacerme daño.

Esto se conoce actualmente como *lovebombing*, si bien este es un término relativamente reciente que se empezó a popularizar en las redes sociales, Vázquez Salazar, J.C., Benavente Benavente, A.B., Verdugo Herrera, N.I (2022) definen a este concepto como una técnica de manipulación en la cual se utilizan muestras excesivas de amor e incondicionalidad para generar dependencia emocional, sin embargo, una vez que se consigue enamorar a la persona, se retira esa atención. Esta técnica de manipulación Jair la usó con frecuencia para ganarse mi afecto y posteriormente cuando se disculpaba después de alguna pelea la cual siempre terminaba en maltrato. En este punto, también se manifestaba el ciclo de violencia donde mostraba un exceso de atención, mimos y cariños hacia mí.

En esta relación siempre hubo muestras de celos y control, en alguna ocasión Jair se enteró de la relación que mantuve con Alan por algún amigo suyo. Ese mismo día fue a mi casa, cuando llegó tenía un rostro desencajado, de inmediato comenzó a gritarme y a decirme: "cómo es posible que hayas estado con alguien más, que hayas amado a alguien más". Enseguida me dijo que le dolía que sus amigos pensarán que yo había tenido sexo en algún momento con otra persona, en ese momento lo que decía me parecía una broma e incluso ridículo, nuestras perspectivas sobre el amor eran distintas para mí el amor significaba salvación y cuidados, pero para él, posesión y sexo. Yo estaba por cumplir casi 20 años, era ingenuo borrar mis relaciones o decisiones del pasado, quise tranquilizarlo y explicarle, pero no me quiso escuchar, me empujó contra

la pared y me dejó con las palabras en la boca, de inmediato se fue muy enojado. Al día siguiente, me aplicó la ley del hielo todo el día, no leyó mis mensajes, no respondió mis llamadas y no hubo comunicación alguna. Pensé que era mi culpa por dejar que pensara eso de mí, yo de algún modo me sentía arrepentida tontamente, si bien era algo que no podía cambiar, en mi cabeza daba vueltas la idea que aprendí en casa de que había chicas buenas para casarse y otras que no, y las que no, eran “putas” o “titas” como les decían en mi familia, aquellas que disfrutaban su sexualidad y ese era el pecado y el único motivo por el cual se ganaban ese apodo y un profundo desprecio que les asigna la sociedad. Me sentí muy mal, e incluso pensé erróneamente que mi valor era otro. Por la tarde llegó Jair, me dijo que había pensado bien las cosas y que me iba a dar una oportunidad para que no lo pudiera engañar, de inmediato me dio un “*anillo de promesa*” que debía usar siempre, sobre todo cuando él no estaba conmigo para que los demás supieran que tenía pareja y que estaba comprometida. Desde pequeña me compré la idea de que el verdadero amor, y el amor con el *príncipe* azul termina en *matrimonio*, por lo que accedí. Nos hacen creer que sufrir es inevitable cuando nos enamoramos, que la violencia es una manifestación de la pasión, que los celos y las muestras de posesividad son pruebas de amor, y que los malos tratos y las turbulencias emocionales son naturales de las relaciones de pareja. (Herrera, 2018).

Esta situación con Jair entre altibajos, bombardeo de amor y violencia afectó mi rendimiento en la universidad, me dejó sin amistades ni redes de apoyo. Fue hasta que me animé a platicar con Pamela, una compañera de la universidad con la que entablé un gran compañerismo en las clases y ella me ayudó a comprender que esta situación tenía

solución y que debía salir de esa relación de inmediato. Por otra parte, mi familia nunca se dio cuenta de estas situaciones y tampoco otras amistades, porque nunca pude hablar con ellos sobre esto, ya que no quería dar explicaciones y no quería que me atacaran de tonta por no poder salir de allí o poner algún límite a tiempo, estaba inundada de vergüenza.

La violencia contra las mujeres tiene un estrecho vínculo con el amor pues éste frecuentemente se sostiene desde la subordinación social de las mujeres. De acuerdo con Ruiz Repullo (2016), existe una estrecha relación entre el amor romántico y la violencia de género, donde los mitos asociados a este tipo de amor se presentan en ejemplos de cómo debería ser el “amor verdadero”. Por otro lado, en el texto “10 mitos sobre la violencia machista” Coral Herrera (2024), enfatiza la posibilidad de poder reconocer el amor genuino, el cual no implica sufrimiento, ni lágrimas. Los actos violentos como bofetadas, empujones, tirones de pelo, intentos de asfixia, golpes y patadas no deben interpretarse como muestras de amor, sino más bien como actos de odio. Además, controlar, presionar, coaccionar y limitar la libertad de la pareja atentan contra los derechos humanos fundamentales.

Nos han hecho creer que nuestro amor puede cambiar al hombre que se ha convertido en *bestia*, y que solo debemos esmerarnos, entregarnos, no dejarnos desistir para que el hombre cambie y nos ame para siempre. Esta es una creencia errónea y de manipulación que frecuentemente nos impide salir de estos ciclos de violencia. Esto puede tener importantes repercusiones en las mujeres tanto a nivel individual y colectivo,

afectando su salud física y mental de quien lo vive y su bienestar en general. La violencia contra la mujer particularmente la ejercida por su pareja, junto con la violencia sexual, constituyen un grave problema de salud pública y representan una violación de los derechos humanos de las mujeres. (García Muñoz A., Navarrete Torres M., Sánchez Rosado O., 2019).

Las mentiras comenzaron a tomar un papel de importancia en la relación entre Jair y yo, bajo el control emocional en el que ya me encontraba, mentir para mi resultaba algo prohibido. Voluntariamente no era algo que yo quisiera hacer, simplemente en ese momento para mantener la relación en paz yo omitía algunas cosas que pudieran molestarle para evitar peleas o malos ratos entre nosotros porque si así sucedía era un torbellino casi imposible de detener. No darle detalles de lo que hacía en todo el día cuando no nos veíamos para él era igual a engañarlo y por lo tanto infidelidad, no responder a tiempo el celular para él era igual a engañarlo, no estar en casa cuando él quería verme porque yo estaba en la universidad o en mi trabajo era que podía engañarlo. Esta insistencia constante sobre el engaño me torturaba la mente, era un tipo de tortura emocional y mental que no me dejaba tranquila nunca. Prácticamente cualquier acción de mi parte podía ser interpretado así, actualmente entiendo que por sus propias inseguridades Jair fue manipulando poco a poco mi mente, creándome de manera silenciosa una duda sobre la realidad, sobre mi propia realidad y sobre lo que estaba haciendo. Yo solo no quería tener problemas, pero de manera permanente a toda costa mi prioridad era que no se molestara. A este tipo de violencia, se le conoce actualmente como *gaslighting*, y aunque este concepto se popularizó por las redes

sociales en la actualidad, surgió de la obra de teatro nombrada de la misma manera por Patrick Hamilton en 1938 y tiene que ver de acuerdo al contenido de la obra, cuando un hombre intenta convencer a su mujer de que está loca, manipulando pequeños objetos de su entorno e insistiendo de manera constante que ella es quién está equivocada o que está padeciendo lagunas mentales cada que ella menciona estos cambios.

Un día, cuando estábamos en mi casa viendo la televisión todo estaba tranquilo, él me apapachaba y me llenaba de cariños mientras veíamos una película en el sofá. En ese momento, sonó su celular y noté una expresión nerviosa y enseguida le pregunté: "¿Qué te pasa?", no me respondió, pero de inmediato con rapidez guardó su celular en el fondo de su pantalón. Entonces, le pedí que me mostrara el celular, quería ver qué era lo que me estaba escondiendo, solo se puso de pie y al quererme levantar me empujó nuevamente al sofá. Con un grito fuerte me expresó: "no te metas". Entre jaloneos y empujones logré quitarle el teléfono, en él había mensajes cariñosos con otras mujeres. Quedé impactada, de entre esos mensajes se interpretaba que se quedaba de ver con otras mujeres y que incluso le daban regalos a él. Todo esto me desmoronó. Otra vez sentí que yo no había hecho bien las cosas y que si me había engañado era mi culpa, porque tal vez era verdad lo que decía, quizás yo no había sido suficientemente buena con él. Ese día comenzó una interminable discusión, lloré demasiado y sentí que todo el esfuerzo y empeño que puse para que las cosas estuvieran bien entre nosotros no habían servido de nada. Al día siguiente, él negaba absolutamente todo lo que había pasado, le parecía exagerada mi reacción sobre la discusión, decía que no era para tanto. En el transcurso del día todas las cosas iban como habitualmente estaban después

de haber peleado tan fuerte, parecía como si nada de esto hubiera pasado y solo hubiera está en mi imaginación. Este tipo de violencia consiste en manipular a una persona para hacerla dudar de sus opiniones, percepciones o recuerdos, de entre sus características para identificarlas, se encuentra: hacer creer a la víctima que está perdiendo el amor de su pareja por sus errores, provocar el alejamiento de su círculo cercano para manipularla más fácilmente, insinuar infidelidad con cualquier pretexto. Utilizar frases como “Estás loca” o “Yo no dije eso” para distorsionar su percepción de la realidad y así minimizar sus sentimientos puede atribuirle problemas de salud mental, (García Meraz, 2024).

Me costó al menos ocho meses salir de esa relación, durante este tiempo todo era un torbellino de emociones y una sensación de vacío inmenso. Sentía una especie de abstinencia cuando terminábamos y cuando sentía cerca el final de nuestra historia, él volvía, con detalles entre ellos flores, chocolates y otros regalos y de nuevo empezaba el torbellino de amor. El *lovebombing* contribuyó en gran medida a que yo llegara a pensar que quizás todos esos malos tratos y humillaciones no podían ser tan malos.

Coral Herrera (2010) señala que algunos psicólogos argumentan que el amor puede ser considerado una adicción, ya que el enamoramiento puede generar estados de euforia, depresión y sobre todo dependencia afectiva. Es difícil controlar la pasión y puede dar lugar a diversas emociones como la ansiedad, obsesión, compulsión, distorsión de la realidad, dependencia emocional, y pérdida de autocontrol. En este sentido, el enamorado bajo esta influencia puede presentar tres síntomas comunes de la adicción: tolerancia, abstinencia y recaída.

Y lo que viene después de escapar ...

Desde hace al menos seis años, he estado en una nueva relación, y mis expectativas amorosas han evolucionado hacia un enfoque distinto alrededor del amor compañero y el apoyo mutuo, dejando atrás las perspectivas amargas del amor romántico que me generaron tanto dolor por mucho tiempo. Hace por lo menos unos cuatro años que vivo con mi actual pareja, quien tiene su trabajo en casa, mientras yo en ocasiones me encuentro fuera por motivos de trabajo. Si bien, en este apartado no voy a adentrarme en este momento de mi vida es importante mencionar esto para lo que viene a continuación. A principios de año, realicé un viaje de trabajo al extranjero y me encontraba muy emocionada porque significaba mucho para mí en términos de desarrollo profesional. Hace mucho tiempo que no me sentía tan tranquila y plena.

Desde mi infancia debido a las percepciones de mis profesores en la educación básica, por mucho tiempo tuve la creencia de que nunca podría ser capaz de estar en algún lugar de mayor responsabilidad en el ámbito profesional y menos desarrollarme exitosamente en el ámbito académico. Además, las experiencias de violencia que viví durante mucho tiempo reforzaron esta percepción sobre mis capacidades y durante mucho tiempo mi seguridad sobre lo que soy capaz estuvo mermada. Este viaje de trabajo se trataba de un reto personal que de verdad estaba buscando. El amor dejó de ser el centro de mi vida para ponerme a mí como prioridad.

Sin embargo, esta felicidad no me duró mucho tiempo, durante este viaje recibí un mensaje en mi celular, que me desconcertó. Mi pareja me informaba que había recibido

mensajes de un número desconocido al parecer de una persona “anónima”, que insinuaba una supuesta infidelidad de mi parte a él. Este momento fue impactante para mí, ya que hacía mucho que me sentía tan tranquila y esta acusación me causó mucha ansiedad y estrés. Además de las mentiras, en los mensajes se incluían fotografías íntimas aparentemente sobre mí que evidentemente muestran ser sin mi consentimiento y de las que yo no tenía ni idea de su existencia, y amenazas dirigidas hacia mí.

La razón, según esta persona “anónima”, me consideraba culpable de haberle hecho mucho daño en el pasado y a sus ojos era una forma de hacerse *justicia*. Esto se conoce como violencia digital, este tipo de violencia no está desconectada de la violencia machista que vivimos en las calles, en las casas y en las camas; es decir, no hay una dicotomía entre lo online – offline; la violencia digital es tan real como cualquier otra forma de violencia. Es un mismo viejo sistema que hace uso de nuevas vías como las plataformas digitales. (Luchadoras, 2023).

De acuerdo con INFOEM (2021). La violencia digital, es toda acción dolosa realizada mediante el uso de tecnologías de la información y la comunicación, por la que se exponga, distribuya, difunda, exhiba, transmite, comercialice, oferte, intercambie o comparta imágenes, audios o videos reales o simulados de contenido íntimo sexual de una persona sin su consentimiento, sin su aprobación o sin su autorización y que le cause daño psicológico, emocional, en cualquier ámbito de su vida privada o en su imagen propia.

Enterarme de esas fotografías me dejó fría, yo desconocía totalmente su existencia y también desconocí el número que las enviaba y que además nos amenazaba con difundirlas a la mayoría de los contactos que pudiese encontrar. Además de los problemas que podría haber ocasionado con mi actual pareja, me atajaban pensamientos de una profunda vergüenza. Sentí que mi dignidad fue demolida, y que todo el mundo me observaba y tendría una opinión sobre mí, sobre mi cuerpo, sobre quién era yo. En mi mente, solo pensaba en lo que yo había trabajado profesionalmente, como persona y hasta académicamente se había acabado. De acuerdo con el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA, 2021) las mujeres y las niñas víctimas de la violencia digital suelen sufrir distintas consecuencias, entre ellas la estigmatización y daños a la reputación, se identifica una menor productividad, así como efectos negativos sobre la salud mental y el bienestar psicológico en general, aislamiento tanto en el mundo virtual como en el mundo real, etc. Estas circunstancias contribuyen a reducir la participación de las mujeres y las niñas en los lugares de trabajo, las escuelas y los puestos de liderazgo.

Pedí a mi actual pareja me esperara a que regresara a México para poder hablar de esto. Yo tenía mucho miedo y no precisamente por la reacción de mi pareja, si no por saber quién era quién me estaba haciendo esto desde la comodidad del anonimato. Lo que sentí, no me era desconocido emocionalmente quedé paralizada, vulnerada y expuesta, sentí una sensación de miedo que ya había sentido antes, era una sensación conocida, mi pareja en respuesta a ese ataque digital mantuvo serenidad y no cayó en provocaciones. Durante estos últimos meses me he sentido bastante mal, efectivamente

esta situación mermó mi autoestima y mi rendimiento laboral y académico del cual todavía no logro reponerme, socialmente apenas he podido volver a ver siquiera a mis amistades, pero hay cierta vergüenza que me invadió por varios días que para mí se sintieron como si fuesen años; no podía si quiera mantener erguido ni mi rostro.

Mis principales sospechas están en Jair para mí no hay hasta el momento otra persona con tanta alevosía que después de tantos años (más de 7 años) tenga tanto interés por acecharme, hostigarme y acercarse a las nuevas personas de mi vida para hacer algo así. Su interés fue dejarme expuesta, sin herramientas, y paralizada. Su intención era traspasar a como dé lugar el límite firme y fuerte que puse entre nosotros para ponerme fuera de peligro. Con esto entendí, que a pesar de que decidamos salir de una relación violenta y rehacer nuestras vidas eso a las mujeres no nos asegura estar a salvo, hay todo un sistema y herramientas que no permiten que seamos totalmente libres, que ni siquiera seamos dueñas de nuestro cuerpo, nuestros deseos, nuestra intimidad, nuestra tranquilidad. El agresor siempre buscará la manera de traspasar nuestros límites con tal de conseguir lo que desee.

Este tipo de violencia ya se encuentra en el marco jurídico del estado mexicano y popularmente se conoce como “ley Olimpia”, y se trata de un conjunto de reformas que buscan combatir la violencia digital. Este marco, se originó a través de la lucha de Olimpia Coral quien al igual que yo fue víctima de una expareja que la expuso y vulneró. Es así como ahora colectivamente entre mujeres se busca se haga justicia a este tipo de violencia patriarcal. Y aunque el trabajo es arduo, experiencias como la mía, la de Olimpia y la de otras mujeres, son importantes para señalar que no es un hecho aislado, sino que

se trata de todo un sistema patriarcal que reproduce y se beneficia de la subordinación de las mujeres.

Luévano Martínez (2020) citando a Viveros (2016) argumenta que la violencia de género no debe ser considerada como un problema de las mujeres, sino un problema para ellas, en un contexto de una sociedad que las subordina y se muestra renuente al cambio. Por el contrario, esta forma de violencia sí constituye un problema de los hombres, quienes mayoritariamente ejercen la violencia de distintos modos y en diferentes ámbitos, así el género como estructura social, determina que todos los hombres de alguna manera ya sea por acción, omisión, complicidad, indiferencia o rechazo, contribuyen de la existencia de la violencia de género.

Conclusiones

El amor en la vida de las mujeres frecuentemente causa malestar, ya que ha tenido un impacto significativo que incluso influye en la formación de su autoestima y hasta personalidad, y de cierto modo en la construcción de su identidad como mujeres. El amor de acuerdo con los valores del sistema patriarcal debe ocuparnos todo el cuerpo, el tiempo, los pensamientos y las aspiraciones, entre sus leyes está ponerlo al centro de nuestras vidas despojándonos así de autonomía propia y hasta de nuestros pensamientos. El amor romántico de entre sus características debe ser, monógamo, exclusivo, debe haber fidelidad y sumisión y es estrictamente heterosexual y debe sobre todas las cosas haber un amor profundo y de admiración al hombre objeto de nuestra

devoción, está es una condición importante para amar y ser amada según el sistema patriarcal. Es así, que vivimos en el engaño creemos que solo esos mitos que tenemos hasta el tuétano como que *el amor todo lo puede, el amor debe ser sacrificio* o el mito de que solo *el príncipe azul* nos salvará es lo mínimo que merecemos y debemos aceptar. Estos mitos, funcionan como una guía de expectativas a la que debemos estar en constante apego y si no se cumplen caemos en una profunda desilusión y nos hacen creer que estaremos *incompletas* de acuerdo con el amor platónico, hasta que seamos merecedoras de ese tipo de amor. La desigualdad estructural y subordinación que vivimos las mujeres nos hace mantenernos en un ciclo de dependencia hacia los hombres que se justifica en la heterosexualidad obligatoria, la desigualdad entre hombres y mujeres, y los roles de género que no permiten nuestra libertad. Es por lo que nos engañan haciéndonos creer que casarse o emparejarse es la única alternativa para escapar de esta condición que, aunque conscientes de ello o no, estamos padeciendo. Es así, que quisiera rescatar lo que nos adelantaba Kate Millet (1980) “El amor ha sido el opio de las mujeres como el de la religión a las masas, mientras nosotras amábamos los hombres gobernaban”. De este modo, la autora plantea que el amor romántico y el amor suavizan la idea del patriarcado que naturaliza la posición subordinada de la mujer y el machismo. Señala que “El amor romántico es un instrumento de manipulación y control emocional” Millet (1980). Lo que yo viví, en mis relaciones amorosas se encontraban patrones muy similares, de entre ellos la entrega incondicional y la esperanza del eterno amor como lo llamó Coral Herrera.

Yo nunca fui protagonista de mi vida hasta este momento, siempre el hombre tuvo un rol central en mi vida. Desde mi padre en casa, y posteriormente en mis relaciones por lo que aprendí que ellos son los que deciden, ordenan y mandan incluso sobre mis propios deseos y hasta en mi propia interpretación de la realidad. En este sentido, mi familia tuvo un papel fundamental en la configuración de mi identidad, construcción de la personalidad e ideales, mi rol como mujer y expectativas sobre el amor. Esta institución social está vinculada a cómo comenzamos a conocer el mundo y nuestro primer acercamiento con lo social y el sentido de pertenencia. Es allí, donde aprendemos valores, normas sociales insertas en lo social, y también cómo relacionarnos con el otro, incluido lo relacionado con el amor y sobre las relaciones románticas. Al ser nuestros padres la guía de comportamiento, también en ese espacio aprendemos cuál es nuestro lugar en el mundo y cuál debería ser nuestro rol. En casa, entendí que para que yo pudiese estar bien, necesitaba un hombre que me cuidará, que se hiciera cargo de mí, porque naturalmente solo ellos son los que pueden protegernos, proveernos y tenernos bien a las mujeres, de modo que la perpetuación de estos roles patriarcales de género influyó en la manera en la que experimenté y expresé el amor. He normalizado la concepción de que es posible que el amor y el maltrato coexisten, ello contribuyó en gran medida a mantener dinámicas desiguales en mis relaciones de pareja. Para el sistema patriarcal, la familia es el primer contacto donde se aprende la desigualdad entre hombres y mujeres por lo que es una institución que mantiene un papel disciplinador tan importante y es donde se transmite y mantiene el orden patriarcal.

La violencia de género y las estructuras de poder estuvieron siempre presentes en mis relaciones amorosas. La violencia de acuerdo con Alejandro (2023) se perpetúa y arraiga por patrones aprendidos, por lo que no es algo inherente a la condición humana, sino que más bien puede ser aprendida y se reproduce en la sociedad. Para Jair, siempre fue natural ejercerla y lo hacía con tanta frecuencia sin tener conciencia de que esa violencia no es propiamente de su “naturaleza” masculina.

De las consecuencias que todo lo anterior tuvo en mi vida, fue mantenerme paralizada por muchos años, no creía en mis capacidades, no creía ni en mis propias ideas o pensamientos, mermó demasiado mi autoestima que llegué a creer que la violencia era la única forma de entender el amor, que el control y la manipulación eran consecuencia del amor desmedido y desbordante que estaba viviendo, también creí que primero mis parejas, nunca yo, debían estar de entre mis prioridades, que la culminación del amor eterno y para toda la vida estaba en el matrimonio; también me tragué el cuento que hay mujeres que valen más que otras, que yo podía ser más especial que ellas, lo que generó una especie de competencia y misoginia de mi parte hacía ellas. También aprendí que desgastarme por el amor era lo normal y la única forma de amar. Todo esto, no tiene por qué ser así, no debería ser normal que las mujeres tengamos que dejar de ser nosotras mismas para mantener una relación y merecer amor, tampoco debería ser normal que el amor sea el centro de nuestras vidas, tampoco que sea frecuentemente el centro del tema de conversación entre nuestras amigas, no debería tampoco ser normal que siempre nos sintamos incompletas o no realizadas si no tenemos amor de pareja en nuestras vidas, no debería ser normal creer que el amor es igual a los cuidados como lavar, planchar o pensar que es nuestra prioridad y que está en nuestra naturaleza servir

a los hombres. No es normal, no sentirnos libres y no poder decidir sobre nuestro cuerpo, nuestra intimidad, nuestra sexualidad o nuestros deseos. No debería estar normalizado cancelar a las amigas, o aislarnos de nuestra familia o nuestros seres queridos para dedicarle toda nuestra atención y afecto solo a él. Romper con los mitos del amor romántico, y repensar las formas de relacionarnos es fundamental para que las mujeres podamos ser totalmente libres. Este viaje autoetnográfico personalmente fue un reto. Situarme desde lo que me construye desde lo social, cultural y político es un gran desafío emocional, de análisis y estudio, pero estoy segura de que analizar lo personal y su dimensión política nos acercará a comprender de manera más profunda el mundo en el que vivimos y tomar acción para cambiarlo.

Referencias

- Almansa, I. (2015). *Diccionario Español de Términos Literarios Internacionales (DETLI)*. Universidad de Valladolid. [Archivo PDF]
<http://www.proyectos.cchs.csic.es/detli/sites/default/files/Amor%20cort%C3%A9s.pdf>
- Blanco, M., (2012). *Autoetnografía: una forma narrativa de generación de conocimientos*. Andamios, [Archivo PDF]
<https://www.redalyc.org/pdf/628/62824428004.pdf>
- Bosch Fiol, E., Herrezuelo, R., & Ferrer Pérez, V. A. (2019). *El amor romántico, como renuncia y sacrificio: ¿Qué opinan los y las jóvenes?* Revista Femeris, [PDF]
<file:///C:/Users/training/Downloads/4935-Texto%20del%20art%C3%ADculo-7919-1-10-20190927.pdf>
- Camou, A. (2023). *Talcott Parsons: del estructural funcionalismo al modelo AGIL. Cuestiones de teoría social contemporánea*. La Plata: Universidad Nacional de La Plata; EDULP. [Archivo PDF]
<https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/libros/pm.5844/pm.5844.pdf>
- Chicote, G. (2009). *El amor cortés: otro acercamiento posible a la cultura medieval*. Centro de Estudios de Teoría y Crítica Literaria, Universidad Nacional de La Plata, CONICET. [Archivo PDF]
https://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/41439/Documento_completo.pdf?sequence=1#:~:text=El%20amor%20cort%C3%A9s%20puede%20definirse,invocada%20con%20un%20tratamiento%20masculino.

Corona, Morales. (2000). *El amor como vínculo social, discurso e historia:*

aproximaciones bibliográficas. Espiral, vol. VI, núm. 17, pp. 49-70. Universidad de Guadalajara, México.

Ellis, C., Adams, T. E., & Bochner, A. P. (2011). *Autoethnography: An Overview*.

Forum Qualitative Sozialforschung / Social Research,. [Archivo PDF]

file:///C:/Users/Home/Downloads/valentin,+Journal+manager,+AUTOETNOGRAF%C3%8DA,+un+panorama.pdf

Eskenazi de León, S. (2013,). *El amor romántico, una mirada revolucionaria*. Letra

Urbana al Borde del Olvido. [Blog] De <https://letraurbana.com/articulos/el-amor-romantico-una-mirada-revolucionaria/>

Fabetti, C. (s.f.). *Contra el amor*. [Archivo PDF]

https://www.mujerpalabra.net/libros/pdf/contra_este_amor.pdf

Flores Fonseca, Verceli Melina. (2019). *Mecanismos en la construcción del amor*

romántico. La ventana. Revista de estudios de género, 6(50), pp. 282-305.

Recuperadode:http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-94362019000200282&lng=es&tlng=es.

Gobierno de la Ciudad de México. Secretaría de las Mujeres. (s.f.). *Manual de contenidos*

Laboratorio de análisis multidisciplinario. Sobre ley Olimpia. [Archivo PDF]

https://semujeres.cdmx.gob.mx/storage/app/media/ViolenciaDigital/Manual_Contenidos_Lab_Ley_Olimpia.pdf

Haraway, D. (1995). *Conocimientos situados: la cuestión científica en el feminismo*

y el privilegio de la perspectiva parcial. Ciencia, cyborgs y mujeres. La reinención de la naturaleza, 14, pp. 313-346.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P.(2014).

Metodología de la investigación (6a ed.). Interamericana editores, s.a. de c.v.[ArchivoPDF]https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf

Herrera, C. (2007). *Los Mitos del Amor Romántico en la Cultura Occidental*. [blog].

El Rincón de Haika, recuperado de:

<http://w390w.gipuzkoa.net/WAS/CORP/DBKVisorBibliotecaWEB/visor.do?ver&amicus=673603>

Herrera, C. (2012). *¿Qué es el Amor?* [Blog] Recuperado de

<https://haikita.blogspot.com/2022/10/el-amor-de-pareja-en-cifras.html>

Herrera, C. (2018). *Mujeres que ya no sufren por amor: Transformando el mito*

romántico. Madrid, España: Los Libros de la Catarata. [Archivo PDF]

https://diariofemenino.com.ar/df/wpcontent/uploads/2023/01/Mujeres_que_ya_no_sufren_por_amor_Transf.pdf

Hooks, B. (2021). *Todo sobre el amor: Nuevas perspectivas*. (M. J. Viejo, Trad.).

Editorial Paidós Contextos. [Archivo PDF]

https://proassetspdlcom.cdnstatics2.com/usuarios/libros_contenido/arxiu/46/45810_Todo_sobre_el_amor.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2024). *Panorama nacional sobre la*

- situación de la violencia contra las mujeres en México: ENDIREH 2021*. México: INEGI. [Archivo PDF]
https://www.inegi.org.mx/contenidos/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bviniegi/productos/nueva_estruc/889463917236.pdf
- Lagarde, M. (2001). *Claves feministas para la negociación del amor*. 1ª. Ed. Managua: Puntos de Encuentro.
- Lagarde y de los Ríos, M. (2012). *El feminismo en mi vida: Hitos, claves y topías*. Gobierno del Distrito Federal, Instituto de las Mujeres del Distrito Federal [Archivo PDF].
<https://www.legisver.gob.mx/equidadNotas/publicacionLXIII/ElFeminismoenmiVida.pdf>
- Lamas, M. (Sin Fecha). *El enfoque de género en las políticas públicas*. Mimeo. [Archivo PDF] <http://www.corteidh.or.cr/tablas/r23192.pdf>
- Millet, K. (1970). *Política sexual*. Valencia, España: Ediciones Cátedra, Universidad de Valencia, Instituto de la Mujer. [Archivo PDF]
<https://revistaemancipa.org/wp-content/uploads/2017/09/Kate-Millett-Politica-sexual.pdf>
- Mogrovejo, N. (2019). *Descolonizar y des territorializar el amor romántico*. Una propuesta civilizatoria. [Blog]
<https://normamogrovejo.blogspot.com/2019/11/descolonizar-y-desterritorializar-el.html>
- Munilla Gimenez, V. (2021). *Amores eternos: El cortejo en la época victoriana*. [Blog] <https://victoriamunilla.es/amores-eternos-el-cortejo-en-la-epoca-victoriana/>
- Pateman, Carole. (1995). *El contrato sexual*. Barcelona, Editorial Anthropos y

Universidad Autónoma Metropolitana. [Archivo PDF]:

<https://jcguanche.files.wordpress.com/2014/01/131498859-carole-pateman-el-contrato-sexual-1995.pdf>

Pérez Correa, F., & Alejandro Ramírez, G. L. (Coordinadores). (2023). *Temáticas sobre la violencia contra las mujeres en México y las posibilidades de reformulación educativa, de lo público a lo privado*. [Archivo PDF]

https://fddf0ba6-dda4-4b29-8584-6142831cf6bb.usrfiles.com/ugd/fddf0b_c734a4f72d7d4ad2ba85f0ab78b5085e.pdf

Reich, W. (1985). *La revolución sexual: Para una estructura de carácter autónoma del hombre*. Obras Maestras del Pensamiento Contemporáneo. (Coedición mexicana). México, D.F. Editorial Artemisa.

Viveros, E. (2010). *Roles, patriarcado y dinámica interna familiar: reflexiones útiles para Latinoamérica*. Revista Virtual Universidad Católica del Norte (31), pp. 388-406. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1942/194214587017.pdf>

Wittig, M. (1992). *El pensamiento heterosexual y otros ensayos* (pp. 45-59). [ArchivoPDF]<https://ia902802.us.archive.org/14/items/EIPensamientoHeterosexualMoniqueWittigWEB/EI%20pensamiento%20heterosexual%20-%20Monique%20Wittig%20-%20WEB.pdf>