

A stylized, abstract illustration of a human face, split vertically down the middle. The left side of the face is colored in a vibrant blue, while the right side is a warm orange. Both sides have large, almond-shaped eyes with pink irises and black outlines. The nose is a simple bridge with two nostrils. The lips are dark and slightly parted. The background is a mix of purple and pink tones. The overall style is graphic and modern.

TODO FENOMENAL

*Entre no me da la vida y todo fenomenal
se encuentra el origen de nuestros malestares*

Sokoia Lasa Azcunaga y Leire Serrano Alberdi

Prólogo de **Carmina Serrano Hernández**

ACERCA DE LAS AUTORAS

Son *Ä&Ä*, Sokoia Lasa *Äzcunaga* y Leire Serrano *Älberdi*, supervivientes de sí mismas y del sistema. Con gran espíritu crítico y reflexivo, tuvieron la inmensa fortuna de que el feminismo uniera sus vidas. *Disfrutonas*, apasionadas, ávidas de conocimiento y de experiencias que den sentido a sus vidas, como muestra este libro.

Tras años de experiencia en talleres, conferencias y debates sobre feminismo, bienestar y autoconocimiento; han querido plasmar su activismo de manera divertida, amena y honesta en este su primer libro: *Todo Fenomenal*.

Todo Fenomenal

TODO

FENOMENAL

Entre *No me da la vida y todo fenomenal*
se encuentra el origen de nuestros
malestares

SOKOA LASA AZCUNAGA y LEIRE SERRANO ALBERDI

*A nuestras madres, abuelas,
amigas y hermanas*

*A todas las mujeres que, aun
teniendo el viento en contra, se han
dedicado a sacar adelante a la
humanidad*

A ti, Sokoia

A ti, Leire

INTRODUCCIÓN

La escritura de este libro ha sido terapéutica, emocionante, divertida, sanadora, loca, frustrante y todo lo que os podáis imaginar. Lo que no sabíamos era que Todo Fenomenal se había estado gestando dentro de nosotras durante años, años de sentir una necesidad imperiosa de contar todo lo que íbamos aprendiendo e incorporando en cuanto a feminismo y relaciones saludables se trataba.

Este libro está escrito a 4 manos y 2 teclados. Una enfrente de la otra.

Nuestras vidas son diferentes, nosotras somos muy diferentes, tenemos malestares diferentes, vidas diferentes, familias diferentes, problemas diferentes.

Pero ambas hemos perseguido saber qué nos pasaba y hemos buscado el conocimiento que nos permitiría “explicarnos”. En la búsqueda del bienestar hay muchos caminos pero ambas elegimos un camino similar: hemos ido a terapia, nos hemos formado, nos hemos documentado, hemos leído. Cada una a su manera, como hemos podido.

Y aunque los males fueran diversos y diferentes, pudimos

Todo Fenomenal

ver cómo muchos de los malestares tienen un denominador común o más bien un “dominador común”.

Hace algo más de 10 años, tuvimos la suerte de conocernos a través de Carmina Serrano Hernández. Bebimos gran parte de su conocimiento y entramos a formar parte de la Asociación Terapia y Género. La verdad es que Carmina ha sido y es nuestra maestra, la que nos guía en este mundo hiperconectado y lleno de información donde es fácil perderse. Una gran generosidad por su parte, compartiendo su saber. Tuvimos muchísimas horas de debates dentro de la Asociación y ello nos ha permitido asentar con rigor y vivencia propia lo que defendemos.

Esto nos unió pero sobre todo el entusiasmo y tomarnos las cosas con cierto sentido del humor. Este enfoque nos ha permitido reírnos y disfrutar de todo, con todo, pero sobre todo de nosotras mismas: de nuestros pensamientos, nuestros comportamientos, nuestras contradicciones, de nuestros errores, de nuestra incapacidad para hacernos entender.

Aprovechábamos cualquier momento para hablar de feminismo y sacar a la luz el susurro que tanto daño nos hacía, una comida familiar, en el trabajo, en una sobremesa con amigas/os, en la cola de un baño,... donde la mayoría de las

Todo Fenomenal

conversaciones se zanjaban con la frase “a mi eso no me pasa”, esa frase era el punto final para echar por tierra todos nuestros argumentos bien fundamentados, estudiados y sobre todo experimentados. Qué impotencia.

Mientras que a nosotras el feminismo nos hacía mucho bien, se quedaba en nuestras interminables llamadas telefónicas en las que todo cobraba sentido a través del feminismo. Una amiga que estaba en una crisis de pareja, feminismo, una madre preocupada con el disfraz de carnaval, feminismo, un amigo que empezaba a hacer deporte como un loco, feminismo, una compañera de trabajo que no dormía últimamente, feminismo,...

A nuestro alrededor solo escuchábamos o *no me da la vida o todo fenomenal*.

Era frustrante, pero nuestra amistad, saber que la causa lo merecía y el humor nos han ayudado a “sostenernos” en este camino.

Por eso a través de una historia mundana de Ángela, Laura y Javi vamos a tratar de mostrar el daño que hace un sistema patriarcal como el que tenemos. Esperamos lograrlo.

Aunque Ángela y Laura no somos nosotras, seguramente nuestras personas queridas nos identificarán en muchas cosas. Tampoco son nuestras amigas ni Javi es uno de nuestros amigos/parejas/ex parejas pero seguramente todas y todos se reconocerán en muchos de los pensamientos de los personajes. Todo está hecho desde el máximo cariño y respeto, por supuesto.

Somos muy conscientes de que el libro muestra un ejemplo de personajes y de realidad sesgada en tanto en cuanto no reflejamos los millones de realidades que se dan en la vida. En este libro reflejamos lo que vemos y sentimos en nuestro entorno más cercano, hemos intentado reflejar lo que conocemos. Hablar de otras realidades de una forma tan íntima nos resultaría muy complicado, por no decir imposible.

Hemos simplificado así la complejidad a un entorno más concreto (Bilbao, tiempo actual, clase media) con unos personajes algo exagerados y estereotipados para explicar cómo cala el susurro del patriarcado sin ser conscientes. Esperamos honestamente lograr al menos que las personas comprendan una gran parte del origen de su manera de ser, saliendo del “me parezco a mi madre”, del “lo hago porque quiero” y de “a mi eso no me pasa”. Aún siendo conscientes de la complejidad del individuo y de que cada persona se

Todo Fenomenal

construye a través de sus figuras de apego, de sus propias experiencias vitales y de las relaciones que va manteniendo a lo largo de la vida.

Lo que nos permitió persistir fue sin duda la pasión y el absoluto convencimiento de que las mujeres, y también los hombres, debíamos tomar conciencia de lo que supone el género en nuestro día a día, en nuestras relaciones y por lo tanto en nuestro bienestar.

Más allá de este libro, nosotras seguiremos en el activismo. Pura felicidad. Tener la posibilidad de seguir aprendiendo, mejorando nuestras vidas y hacerlo juntas es un auténtico placer. El feminismo cambió nuestras vidas y solo podemos estar inmensamente agradecidas por ello.

Quién sabe cómo seguirá esta historia pero que seguirá es incuestionable.

AGRADECIMIENTOS

Este libro no habría sido posible sin nuestro entusiasmo, nuestra sed de abrir los ojos y por el apoyo y la escucha de las personas que nos han animado, soportado y querido a pesar de ser muy, pero que muy, pesadas.

A Carmina por trabajar incansablemente y regalar generosamente todo su esfuerzo, por compartir además sus emociones y vivencias siempre desde el respeto y la tolerancia. Formas parte de nosotras, de nuestras voces y este libro forma parte de ti.

A nuestros padres y madres por apoyarnos incondicionalmente cada cual a su manera y, por supuesto, por habernos educado en la curiosidad y esfuerzo permanente. Somos inmensamente afortunadas.

A nuestras amigas y hermana con las cuales hemos tejido la red de seguridad, de bienestar, de amor incondicional, de hermandad, tribal, de respeto, de tolerancia, de momentos de risas, lloros, angustias, de baile, de paseíto, de viaje, de naturaleza. Sabemos que gran parte de que el mundo siga en pie es gracias a las amigas. Sin vosotras, no solo el libro, sino

Todo Fenomenal
nosotras mismas no seríamos posibles.

A esa persona, aún no queriendo ser nombrada. Has sido un gran aliado en esta aventura. Has creído en nosotras de una forma incondicional, nos has facilitado el camino y tu generosidad ha cruzado mares y montañas. Gracias.

A nuestros amigos por obligarnos a esforzarnos con cada argumento, por permitirnos ser tal cual somos y apoyarnos siempre. Es una suerte teneros.

A Ibon, mi pareja de ya una mayor parte de mi vida, por haber querido aprender, mejorar y adaptarse conmigo en el camino de buscar una vida mejor y hacerlo a través de la igualdad. Eres una parte esencial para mi convencimiento de que sin igualdad no es posible una buena relación de amor. Hacen falta más cosas, claro, pero esas las reservo para nosotros.

A ti, amiga del alma, siempre cerca a pesar de la distancia y compañera de vida. (Sokoia)

A mis hijos, Juan y Anton, por hacer que me esfuerce en ser vuestro mejor faro. Sois mis grandes compañeros de vida. (Leire)

Todo Fenomenal

A Leire por cambiar mi vida para bien.

A Sokoia por cambiar mi vida para bien.

1

NO ME DA LA VIDA

ÁNGELA

Hola, soy Ángela. Tengo 42 años. Estoy casada, tengo dos hijos y me dedico al marketing. Me sobran un par de kilos. Vamos, lo normal.

El caso es que estoy bien, pero creo que igual estoy premenopáusica porque últimamente me siento rara.

Desde hace unos meses no duermo bien, pero leí que es normal y que, con la edad cada vez dormimos menos, así que no le doy mucha importancia y tomo de vez en cuando una *Dormidina*. Ni tan mal, a mis amigas también les pasa y alguna está con ansiolíticos.

Porque la noche qué dura es... Lo que es la mente. Mi

cabeza da mil vueltas, pero con una falsa lucidez y claro, siempre en negativo.

Por la mañana, la verdad es que no entiendo de dónde salen todos esos demonios cuando yo, como dice mi madre, *no me puedo quejar*: no tengo problemas graves, tengo salud y mi familia también; además, nada ha cambiado realmente en mi vida. No como mi amiga Laura que la pobre... Su madre, enferma; se acaba de separar; sin hijos...

Así que cuando me levanto por la mañana y preparo el desayuno (*por descontado: variado, completo y saludable*), mi mente y mi cuerpo se ponen en marcha y todo va mejor.

Nota mental 1: comprar aguacates y descongelar el pescado para la cena.

Nota mental 2: llamar a mi suegra que es su cumple.

Nota mental 3: decirle a Javi que felicite a su madre.

Eso me gusta, tener la mente dando vueltas, pero de forma productiva (*no como en la oscuridad de la noche*).

Ya viene Javi, beso, mi marido desde hace diez años. Viene de correr porque está preparando una maratón. Y se va a la ducha, claro.

Nota mental 4: apuntarme otra vez a pilates que Javi cada vez está más cachas y yo *fondona*, aunque casi no como.

Nota mental 5: comprarme unas *mallas* nuevas.

08:15. Joder... ¿Ya? A despertar a los niños que hoy han dormido bien pero ayer tuve que leerles tres cuentos, acabé agotada. Lo hago porque me encanta, pero...

Nota mental 6: preguntar a Sole por los audiocuentos a ver si me lo soluciona.

Nota mental 7: verificar mochilas.

08:45. Javi ya se ha acicalado y desayunado y colabora llevándolos al cole mientras se va al trabajo. Beso. Me voy a currar.

Nota mental 8: decirle a Javi que llame a su madre, que se me ha olvidado.

Nota mental 9: hablar con mi cuñada a ver qué le regalamos a la suegra.

Nota mental 10: llamar a mi amiga Laura para ver qué tal está, pobre.

09:15. Benditos semáforos en rojo que me permiten maquillarme antes de llegar al trabajo. Jornada agotadora hasta el mediodía.

13:30. Menos mal que he picoteado unas almendritas (sin tostar) a media mañana. Tras engullir el brócoli, una horita y media más y salgo a las 16:00h.

Nota mental 11: le noto raro a mi jefe. Seguir vigilando. Pronto habrá que ver lo del bonus.

Nota mental 12: ¿Cuál era? Bah, no sería importante... ¿O sí?

16:00. Si no fuera por la *reducida*....

Ya tengo pensado el recorrido: recogida de los niños, inglés, los aguacates, pantalones de Javi, comprar regalo suegra y para casa. Uf... Necesito vacaciones.

Nota mental 12: pensar en las vacaciones de Semana Santa y hablarlo con Javi para organizarnos.

Nota mental 13: confirmar con la madre de Susi cuándo es el cumple de la clase.

Nota mental 14: contestar al chat de la cuadrilla que ayer no pude contestar y van a pensar que soy una borde.

19:00. Hoy parece que no tienen muchos deberes. No sé si es mejor porque habrá pelea por *la Play*.

Javi llega a casa, beso, está hasta arriba en el bufete, mañana tiene juicio, se mete en su despacho.

Nota mental 15: comprar tinta para la impresora.

Nota mental 16: comprar abono para las plantas.

Llamada. Mi madre. Mejor no le cojo. Espero que no se enfade, ya se me ocurrirá alguna excusa mañana.

¡¡¡Mierda!!! No he sacado el pescado. Pues a ver qué vamos a cenar, desde que somos familia *healthy* se me complican los menús.

Nota mental 156: hacer listas. No llego a todo.

Javi tiene que seguir trabajando después de cenar, *me la gozo*, voy a poder ver un capítulo de *Sexo en Nueva York*. Un ratito sin notas mentales.

Todo Fenomenal

...

Mierda, no me duermo.

2

SOY LO PEOR

ÁNGELA

Ayer no llamé a Laura. Pobre. Soy lo peor. La tenía que haber llamado en lugar de ver la serie.

Tampoco respondí a mi madre. Seguro que era importante. Bueno, seguro que no.

Y la cuadrilla, es que no me da la vida...

Y con mis amigas, hace siglos que no estoy. En realidad, todas estamos liadas entre los críos y el curro. Como para encontrar un hueco. Y tampoco es que las últimas quedadas hayan sido la bomba que digamos....

Y ayer al final cenamos *pizza*... Normal que me sobren dos kilos, porque Javi que hace tanto deporte lo quema todo... Pero yo a este paso, voy a acabar siendo la *gordita* del patio del colegio.

Y no me he apuntado al gimnasio. Tengo que

empezar a levantarme antes para hacer al menos alguna clase *online*, que me ha dicho Laura. (Hoy la llamo sin falta, a la pobre). Que a ella le va muy bien, bueno, pobre pobre... Pero vaya *cuerpazo* tiene. Y con esa tez que parece que se baña en leche de cabra. O en baba de caracol. Y siempre tan ideal...

Nota mental 1: No tengo que ser envidiosa. Qué mala soy. Con lo mal que lo está pasando... (Creo que lo de la envidia viene de mi madre).

Y mañana me voy de viaje y no he organizado nada.

Nota mental 2: dejar nota a Javi con las comidas organizadas.

Nota mental 3: dejarle a Javi calendario extraescolares, la dirección y la hora del cumple de la clase. Y darle el teléfono de la madre de Susi para que la lleve. Mierda. Comprar el regalo del cumple.

Nota mental 4: Llamar a mi madre para que vaya a recogerlos a la parada. (A ver si resulta que la llamada de ayer es que no va a poder. Me pego un tiro.)

- ¡Hola, mamá!

Todo Fenomenal

-Hombre hija. ¿Qué es de tu vida? Te llamé ayer.

(Silencio)

-No me di cuenta. Vi la llamada cuando ya era tarde y no quise molestarte.

(Miento fenomenal. Creo que lo de mentir también viene de ella)

- ¿Qué tal los niños?, ¿y Javi?

-Bien mamá, los niños para comérselos y Javi a tope como siempre.

- ¿Vuelves a irte de viaje verdad? Pero el domingo venís a comer, ¿no?

(Silencio)

-Sí, mamá, Javi llegará tarde que tiene carrera y con lo liado que anda en el trabajo... Ya sabes que es su vía de escape.

- ¿Pero las carreras no son los sábados, hija?

-

- No, los sábados entrena, pero no te preocupes que, si no, vamos los niños y yo.

- Bueno bueno, yo no me meto, como tú veas... Luego recojo a mis tesoritos y te los llevo a casa.

- Vale, mamá. Te dejo que estoy liada. Un beso.

Bueno, pues ya está: otro domingo planificado. A ver cómo se lo digo a Javi. Qué pereza, la tendremos fijo.

Menos mal que el viaje solo son dos días. Dos días sin ver a los niños. Soy la única madre que viaja y pasa tiempo fuera. Si es que lo de viajar no sé si me compensa. Y no he ido a la *pelu*.

Llamo a Laura desde el coche (bendito *Bluetooth*, gracias, Javi). Me cuelga. Se ha enfadado, fijo. *Joe*. La tenía que haber llamado antes. Bueno chica, ella muchas veces que he necesitado desahogarme no ha estado. Como cuando ingresaron a mi padre y tuve que estar haciendo noches en el hospital más todo el trajín de casa y tranquilizando a mi madre histérica. ¡Qué mal lo pasé! Lo bueno: perdí 2 kilos.

Semáforo. Estoy agotada y todavía quedan los deberes,

Todo Fenomenal

cena y despedirme de los niños. Qué monos. Les voy a contar un cuento y tranquilizarles para que se queden lo mejor posible. Pobres. ¡Qué mal lo pasan cuando no estoy!

Nota mental 1295: hacer la maleta, claro.

Nota mental 1296: que no se me olviden las planchas, que como los hoteles están pensados para hombres, imposible que me dejen unas.

Nota mental 1297: llevar medias de sobra, que en el último congreso tuve que salir pitando al *Calzedonia*.

Entrando en el garaje. Ya está aquí esa sensación. Ya siento el calor en el pecho y mis pulsaciones. ¿Estaré enferma? Seguro que no es para tanto; que solo estoy premenopáusica.

...

Mierda, no me duermo.

Todo Fenomenal

Click-a aquí para

ADQUIRIR LIBRO