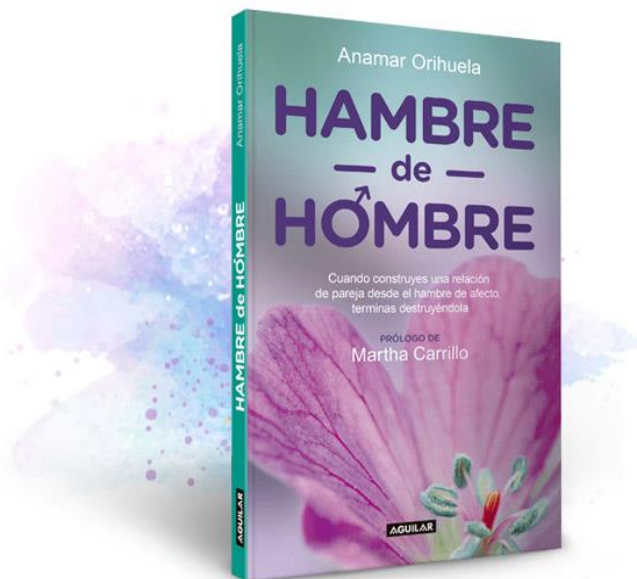


Hambre de Hombre



Capítulo I

Prejuicios culturales que fomentan el hambre de hombre

alrededor tengan relaciones de pareja conflictivas, en las que hay traición, insatisfacción, conflicto, enojo. Evidentemente, no es casual. Hay varios factores que nos educan en la cultura del hambre de hombre y provocan esto. Recibimos cientos de mensajes diarios que alimentan nuestra hambre de hombre. Entre ellos está un factor fundamental: la familia, con la ausencia de un padre, de su afecto y cuidado. Por otro lado, la religión. Estamos muy influidos por la religión católica —al menos en México es la religión con más adeptos—, la cual ha construido muchos prejuicios contra la mujer. Hay muchas creencias que nos califican de pecadoras, tentadoras e inferiores; además de que la religión predica que debemos ser sumisas y abnegadas. Otro factor cultural es ser bombardeadas con lo que “debemos hacer” para que nos quieran, nos miren, nos amen, y sentirnos bien. Esos mensajes fomentan una imagen superficial, vacía y denigrada de nosotras mismas. Todo lo que recibimos culturalmente nos hace creer que necesitamos muchas cosas para estar completas. En seguida veremos con más detalle todos estos factores.

Prejuicios religiosos

La mayoría de nosotras fue bautizada en la religión católica. Eso no está mal, por supuesto. Pero las enseñanzas de Jesús son una cosa y cómo las ha interpretado la religión es otra. Muchos de los principios de la religión católica son profundamente misóginos y promueven una imagen muy denigrada de la mujer.

¿Por qué no hay sacerdotisas o papisas que representen a la Iglesia?, ¿por qué las mujeres siempre son monjas cuya función es servir en un nivel jerárquico inferior?, ¿por qué se promueve sólo una imagen de Dios padre masculino y no hay diosas femeninas?, ¿por qué los sacerdotes o curas no pueden casarse con una mujer?, ¿qué idea nos deja haber nacido de la costilla de Adán?, ¿qué imagen de nosotras mismas nos queda después de pensar que gracias a Eva

fuimos expulsados del paraíso?, ¿por qué se promueve el concepto de las mujeres como madres abnegadas y obedientes, semejantes a la Virgen María? Todas estas cuestiones me llevan a una pregunta mayor: ¿cómo afecta todo esto la imagen que tenemos de nosotras mismas? Porque todo esto deja una idea muy empobrecida de lo que es ser mujer.

La figura femenina que la religión católica promueve es la de virgen, la imagen de la madre de Jesús, cuyo único rol es ser mamá. Eso fue lo único que nos dejaron como referencia de la energía femenina. ¿Lo femenino sólo está relacionado con la maternidad? Ésa es una visión muy limitada: las mujeres como madres que nutren, y punto.

En otras culturas hay diferentes representaciones de lo femenino, igualmente valiosas e importantes: cazadoras como Artemisa; guerreras como Kali; diosas de la vida y de la muerte, como Coa-tlicue en la cultura mexicana, o las diosas del amor como Afrodita en Grecia o Inanna en Sumeria, y muchas otras en la Antigüedad que representaban la lucha, la espiritualidad, la estrategia, la renovación, la complejidad y la riqueza del alma femenina, y no sólo en su rol de madres.

¿Todo esto debe influir en nuestra manera de mirarnos? Yo pienso que sí y mucho. Las mujeres tenemos distintas fuerzas y papeles necesarios para ser felices y contribuir a que la sociedad también lo sea. Conocer las energías sagradas de lo femenino en las culturas antiguas ha sido muy importante para mí; saber que la unión, la nutrición, la gestación de nuevas realidades, la capacidad de conservar, nutrir, crecer, educar en los valores humanos, sentir, intuir, la espiritualidad, la capacidad empática, la creatividad, el corazón compasivo, la capacidad de ver a los demás, de conservación de la naturaleza y los valores fundamentales, todas las cualidades femeninas que se aplican no sólo en el rol de madres, sino en el que por naturaleza podemos desempeñar en la complejidad femenina.

Otro aspecto del catolicismo es la interpretación del mito de Adán y Eva. Vamos a analizarlo. ¿Cuáles son las ideas que vienen a tu mente respecto a Eva? En general, la de la primera mujer que tienta al hombre, ambiciosa, que lo convence para comer de la manzana prohibida, y así nos expulsaron del paraíso y condenaron a vivir con dolor. La idea de que Eva nació de la costilla de Adán, además de todas las implicaciones de esta imagen en nuestra psique, es uno de los fundamentos del hambre de hombre en la religión.

Leamos la sentencia que encontramos en la Biblia cuando Dios se da cuenta de que comieron el fruto prohibido:

Y Dios dijo a la mujer: “¿Por qué lo has hecho?”, y contestó: “La serpiente me sedujo y comí.” Dios dijo a la mujer: “Tantas haré tus fatigas cuantos sean tus embarazos: con dolor parirás los hijos, hacia tu marido irá tu apetencia, y él te dominará” (Génesis 3: 16).

Lee de nuevo la última frase. Eso implanta una visión de que las mujeres debemos ser sometidas y obedientes con los hombres, además de tener apetencia de él. De seguro, todas estas ideas nos impactaron desde pequeñas pero en ese momento no teníamos el criterio y la madurez para rechazarlas o ponerlas en duda; posiblemente, las aceptamos sin reservas y eso afectó la imagen que construimos a nivel colectivo tanto de mujeres como de hombres. ¡No podemos seguir viviendo con estas ideas y nutriendo con eso nuestro inconsciente!

La infantil interpretación de este mito, que es simbólico y no literal como nos han enseñado, ha traído consecuencias lamentables en la imagen que las mujeres tenemos de nosotras mismas y la que tienen los hombres de sí mismos y de nosotras.

Es increíble la identificación con la Eva pecadora, manipuladora, ambiciosa y símbolo del mal que hemos adoptado las mujeres. Hoy está de moda la Eva pecadora. Hoy el ideal de belleza femenina es piel con bótox, enormes bubis y nalgas, lindos labios; en pocas palabras, mujeres tentadoras y pecadoras tipo Eva. No nos merecemos esto, no debemos seguir alimentando estas imágenes tan vacías, vulgares y superficiales, que niegan la verdadera belleza de lo femenino que puede ser erótica pero con elegancia y sutileza, es decir, con verdadero erotismo. Muchas mujeres que han luchado por tener una imagen perfecta saben que el vacío está en el fondo y no en la forma.

¿Has oído hablar de Lilith? Cuenta la leyenda que fue creada del mismo barro que Adán. Cuando ambos se miraron, se reconocieron y desearon estar juntos. Pero Adán quiso imponer su poder viril a Lilith y someterla. Ella dijo: “Si somos iguales puesto que nacimos al mismo tiempo, ¿por qué he de estar yo abajo y tú encima?” Acto seguido, escapó corriendo. Adán quería alcanzarla, pero ella era muy ágil, así que él pidió ayuda al Creador: “Envía a tres ángeles para que le transmitan a Lilith que la mujer ha de obedecer al varón y someterse a él.” Ella no estuvo de acuerdo con esta premisa, así que abandonó para siempre el paraíso y se refugió en el lado oscuro de la luna.

Por eso, después Dios creó a Eva de la costilla de Adán, para que se sometiera a él. En nuestro mundo es mucho más aceptada la imagen de Eva que la de Lilith, rebelde y libre: es la representación de la mujer independiente y empoderada. Sus rasgos son la autonomía, la confianza en el propio criterio y la vinculación con el propio ser y el propio deseo. Lilith nos ofrece otra cara de la mujer como ser autónomo que elige lo que quiere.

Lo femenino espiritual se expresa en la intuición. Esa capacidad de certeza interior, de unir personas, criterios, ideales. Y es que se necesita energía femenina para unificar; el líder de un equipo necesita energía femenina, sea hombre o mujer, para integrar y cohesionar a su equipo. Es la capacidad de gestar —no en lo físico—, sino preparar y gestar en el interior nuevos proyectos y realidades, para promover ideas y planes. Es la capacidad de vincularnos, de intimar, sentir y dejar sentir, de preservar valores atemporales y educar en ellos, no sólo a los hijos sino a todos los individuos. Ésta es la visión de respeto y amor por la naturaleza y sus ciclos. En las culturas de la Antigüedad la madre siempre era representada por la tierra, como símbolo de lo femenino abundante, generoso, cíclico, dador de vida, siempre fértil, presta a la energía, al movimiento. Lo femenino auténtico es sanador para todos. Por ello debemos saber cómo expresarlo en todos los roles que vivimos y dejar de pensar que para ser felices y poderosas hay que ser hombres.

Seguir los preceptos de una religión es válido, por supuesto. Pero quizá valga la pena preguntar si la imagen promovida de la mujer en estas religiones origina una posición pasiva y sumisa, y elegir si esto es lo que en verdad queremos. Nuestras madres y abuelas cargaron con todas estas ideas y por eso seguían el modelo de las sacrificadas y buenas mamás, tipo “mamá sopita de fideo”, que se sujetaban desde su crecimiento, a las ideas de seguridad según necesidades ajenas para ser excelentes madres.

Ahora es urgente recuperar una imagen de lo femenino como algo sagrado, sanador y poderoso.

Prejuicio del culto a la imagen

Día a día, por todos los medios de comunicación —radio, prensa, televisión, Internet, publicidad exterior— recibimos bombardeos impresionantes de lo que las mujeres debemos consumir para ser; recibimos mensajes de todo lo que las mujeres debemos hacer para que nos quieran, miren, amen, en una palabra para sentirnos bien. Tales mensajes fomentan una imagen muy superficial de nosotras, que compramos fácilmente porque estamos alejadas de lo que en verdad somos.

En la actualidad, el culto a la imagen es muy fuerte y las grandes consumidoras somos las mujeres. ¿Por qué sucede esto? Es importante reflexionar sobre lo que buscamos, porque muchas mujeres ponen en riesgo su vida por verse más deseables en lo físico. Hemos convertido lo naturalmente femenino —la coquetería, la sensualidad, la atracción— en una práctica extrema y vanidosa nada sana. Hoy en día, las niñas, las jovencitas de secundaria, por celular mandan imágenes de ellas desnudas o en ropa interior a los hombres que desean salir con ellas; viven una competencia fuertísima por ser la más popular, bonita, delgada, desinhibida, atrevida; sin hablar de los problemas de anorexia y bulimia por ser delgadas. A los doce años piden a sus padres operaciones de nariz e implantes mamarios.

¿Qué están aprendiendo las mujeres y de dónde les llegan todos estos mensajes? Es toda una cultura que incluye los valores familiares, un sistema entero. Las mujeres aprendemos de otras cómo ser y aceptar nuestra feminidad, nuestra belleza, nuestro cuerpo, a sentirnos orgullosas de ser mujeres y recibir nuestra capacidad de ser madres. Todo lo femenino lo aprendemos de nuestras madres y las figuras femeninas importantes en nuestra vida. ¿Qué te enseñó tu madre y qué le enseñas a tus hijas? Reflexiona.

Cuántas veces estos modelos de belleza tan irreales nos han hecho pelearnos con nuestro cuerpo, sentir que somos feas y gordas. Cuántas mujeres de complexión robusta han vivido peleadas con su cuerpo a causa de esta visión de la “belleza” —sólo es delgada la talla cero—, negando las diferentes constituciones y formas de los cuerpos que cada una tiene.

“Cuando estás frente al espejo ves la imagen interior que tienes de ti misma, de rechazo y enojo, o de aceptación y respeto.”

Poner tanto valor a la imagen nos hace perder de vista que en ella no consiste la plenitud duradera. Después de una liposucción por un momento te sentirás bien, bueno, no de inmediato, porque estás llena de moretones y dolores, pero pasado eso sentirás que valió la pena. Sin embargo, más adelante, los patrones, las ideas y los hábitos de enojo y rechazo te cobrarán factura. Casi siempre las mujeres que sienten bienestar en estas prácticas se vuelven adictas a hacerlo una y otra vez porque no encuentran otra forma de sentirse bien. Me pregunto: ¿si trabajamos por aceptarnos, respetarnos y querernos, querríamos después operarnos?

Cuando te sientes bien con quien eres, con tus pensamientos, con tu manera de ser y resolver la vida, hay una armonía interior que se nota y lo proyectas. Y eso viene de adentro, de vivir con autoestima, sin guerra contigo y lo que eres.

Por ejemplo, en torno a la dignidad y la autoestima de nuestra feminidad, hace algunos años la compañía de cosméticos Dove lanzó la campaña “Por una belleza real”. Te invito a que veas los promocionales, los puedes encontrar en YouTube o en la página www.porunabellezareal.com. Te pido que reflexiones acerca de la imagen que compramos en los mensajes de los medios de comunicación.

No importa que la forma sea bella si en el fondo no hay autoestima, aceptación de quién y cómo eres. Físicamente puedes ser la mujer perfecta, pero sentirte y hacer que te traten como el peor trapo sucio de la cocina. No bastan las cirugías, las liposucciones, los implantes... necesitamos una cirugía interior, una liposucción de prejuicios y creencias, y un implante de una imagen más clara de nuestro valor como mujer. Sí, el trabajo es interior.

Cuidarte es muy bueno, cuidar tu cuerpo, ser femenina y coqueta, pero no hay que perder la medida de lo sano: si te pone en riesgo, si pone en riesgo tu salud, ya no es sano. Arriesgarte habla de una carencia interior que no se cura con nada exterior, sólo con trabajo personal.

Observa la letra de la música que escuchas, los comerciales, las novelas, los espectaculares, la moda. Todo lo que vemos y nos gusta fomenta una imagen de la mujer con hambre de hombre, que busca ser amada a cualquier precio.

El prejuicio de “todas somos mamás”

Las mujeres fuimos educadas para estar en pareja, para tener familia, para cuidar de otros sin importar que no tengamos vocación de mamás o para la vida familiar; incluso no todas tenemos vocación de pareja, no nos educaron para elegir entre varias posibilidades, sea trabajar, vivir solas, ser atletas, viajar, ser libres y construir nuestros sueños.

Antes sólo había una idea para todas las mujeres: casarse y tener hijos. Como si no hubiera otra opción. El razonamiento era éste: si somos mujeres, entonces tendremos un esposo y seremos madres.

Las mamás decían cosas como ésta: “Búscate un rico para que pague tus gustos.” Eso deja una idea en el inconsciente: para conseguir lo que quiero alguien tiene que dármelo. ¿Qué hubiera pasado si en vez de decirnos “vas a tener que conseguir un rico”, nos hubieran dicho: “Te gusta la buena vida, qué bien, tienes toda la capacidad para trabajar y tenerla”? Pero no fue así. Se fomentaba la idea de que la vida que deseábamos nos la tenía que dar un hombre.

Crecemos con la idea de que la realización femenina se da a partir de una pareja y de la maternidad. ¿Recuerdas cómo tu familia alimentaba esto? ¿Con qué ideas acerca de cómo ser feliz creciste? Las ideas sembradas socialmente nos construyen una falsa necesidad, como si algo nos faltara, como si algo estuviera mal si decidimos estar solas y no ser mamás y dedicarnos a trabajar, viajar o cualquier otra cosa.

¿Has viajado sola? ¿Has ido al cine sola? ¿Has hecho una cita sólo contigo para comer en un restaurante que te guste? Porque disfrutas de la presencia de tus pensamientos y quieres estar un tiempo contigo, con tus silencios. En general, no sabemos cómo hacerlo, nos sentimos observadas y juzgadas. Las mujeres que saben estar solas, que dialogan consigo mismas y satisfacen sus necesidades en muchos ámbitos, tienen parejas más libres porque no les asusta la soledad.

Hace varios años tuve una alumna que aprendía a crear espacios con ella misma. Un domingo fue a desayunar a un restaurante. De pronto, un payaso que estaba haciendo globofexia para los niños se acercó, la miró y dijo en voz alta: "Miren a esta pobre mujer aquí sola, no tiene quién la acompañe." Ya te imaginarás lo incómodo que fue para ella porque no estaba acostumbrada a hacerlo. Esos son reflejos de la educación que tenemos respecto a la mujer sola.

Hace poco leí el artículo, "Mujeres famosas y ricas pero solas". El texto concluía: "pobres, están solas; no tienen una pareja." ¡Como si eso estuviera mal! Pero es una realidad, estas ideas siguen presentes en el inconsciente colectivo de mujeres y hombres. Una mujer que elige vivir no está sola realmente. Estar sola es no tener relaciones nutritivas y amorosas en tu vida. Estar sola es no tener con quién contar cuando necesitas algo. Muchas mujeres viven en pareja por años y están más solas que nadie, o viven con una pareja aguantando una relación destructiva con tal de no estar solas, cuando en realidad llevan mucho tiempo en compañía pero aisladas, que es la peor de las soledades. Vivir sola no quiere decir que estés sola, si logras construir afectos en tu vida que sean un verdadero apoyo y una real riqueza. Soltemos la idea de la soledad como una maldición porque nos lleva directo al hambre.

Quiero compartirte un cuento. Me parece que aporta una visión muy clara sobre lo que nos cuesta tanto trabajo a las mujeres. Muchas veces esto se logra cuando desarrollamos la capacidad de estar plenas en momentos de soledad. Este cuento se titula "¿Qué es lo que más quiere una mujer?", ¿te lo sabes? Más o menos va así:

En las épocas de juventud del rey Arturo, estando con su escudero Lancelot, tuvieron la osadía de tomar frutos del jardín del reino vecino. El rey se dio cuenta y los atrapó. Muy molesto por el robo le dijo a Arturo que ésa era una ofensa que no permitiría y estaba condenado a muerte. Arturo, lleno de miedo y arrepentido, le pidió disculpas al rey y le preguntó si podía hacer algo para salvar su vida, cualquier cosa y él lo haría. Justamente el rey pasaba por momentos de conflicto con su esposa, así que, viendo a Arturo le dijo: "Está bien, te daré una oportunidad. Te voy a dar un año para que me traigas esta respuesta. ¿Qué es lo que más quiere una mujer?" Arturo dio su palabra de que regresaría en un año con la respuesta, de lo contrario aceptaría la pena de muerte.

Durante ese año Arturo recorrió aldeas y comarcas, preguntó a mujeres de distintas edades y rangos, pero no obtuvo una respuesta convincente. Le decían dinero, joyas, trabajo, hijos, esposo, viajar, poder; todas respondían cosas diferentes y nada en concreto. El año estaba a punto de terminar cuando un amigo le dijo: "Ve con la bruja sabia, te dará la respuesta que buscas. Ella vive en las montañas y seguro sabrá qué es lo que más desea una mujer."

Arturo caminó por días hasta llegar a las montañas donde estaba el acceso a una cueva oscura y misteriosa. Entró con su fiel amigo Lancelot y juntos vieron a la mujer más horrible y sucia que jamás habían visto: uñas largas, despeinada y sucia, dientes llenos de sarro y, evidentemente, sin un baño desde hacía años. Arturo se presentó lleno de respeto y le dijo que había llegado desde muy lejos para que respondiera una pregunta que le salvaría la vida. La mujer le dijo que ya lo sabía y tenía la respuesta, pero había una condición: si le daba la respuesta, él se casaría con ella. Lancelot, que era honorable y justo, sabía que esa promesa afectaría el reino por lo que dijo a la bruja que Arturo no lo haría, pero si ella aceptaba él se casaría con ella. La bruja, al ver a Lancelot más alto, joven y guapo, aceptó de inmediato y dio la respuesta a Arturo. Él le llevó esa respuesta al rey, quedó satisfecho y salvó su vida.

Lancelot debía cumplir su promesa y casarse con la bruja. Por fin llegó el día de la boda. La bruja estaba terriblemente sucia y despeinada. Todos miraban a Lancelot, respetuoso, íntegro, cumpliendo su palabra y dando su lugar de esposa a la horrible bruja. Ella comía con las manos, eructaba, era horrible. La noche de bodas llegó y cuando Lancelot empezaba a sentir ganas de

salir corriendo, de pronto, la doncella más hermosa, sutil y luminosa apareció en la alcoba. Era la bruja quien, víctima de un hechizo, por momentos tenía que ser la bruja y por otros la doncella. Lancelot la miró y sintió una profunda ternura. Ella le dijo que él podía elegir si quería a la doncella de día o de noche y a la bruja de día o de noche, que eligiera por ella. Pero Lancelot, que era todo un caballero, le dijo: "Decídelo tú." En ese momento el hechizo se rompió con la respuesta de ¿qué es lo que más quiere una mujer? Y la respuesta es: "decidir el destino de su propia vida."

Me encanta este cuento porque por años las mujeres hemos sido enseñadas para complacer, girar en torno a otros, ser lo que esperan de nosotras: ser buena madre, esposa, hija, amiga, profesionalista. Y no es que eso esté mal, lo que está mal es no preguntarte nunca si en verdad lo quieres, si te hace feliz o sólo lo eliges para cumplir lo que los otros esperan de ti y ser querida.

La masculinización femenina

La generación de nuestras madres fue educada para tener hambre de hombre, ser cuidadas, dependientes, sentirse desprotegidas sin una pareja. Cargaban un peso enorme si no se casaban, porque no serían mamás ni tendrían hijos. Vivieron en una cultura que esperaba fueran mujeres sacrificadas, víctimas, generosas y obedientes a los mandatos del hombre.

¿Cuántas de estas mujeres fueron felices? ¿Cuántas querían casarse? ¿Cuántas decidieron tener hijos conscientemente? O simplemente era lo que les tocaba. Si aún ahora esto pesa, en nuestras madres pesaba mucho más. Si nosotras con tantas herramientas seguimos replicando modelos pasivos, de seguro para nuestras madres fue mucho más difícil y sus mandatos de ser buenas, sacrificadas, dependientes de sus esposos o de un hombre que las cuidara, fue más fuerte.

Crecimos con una idea de lo femenino muy negativa gracias a este modelo de madres sacrificadas y víctimas. Tu madre juega un papel importante en la conciencia de ti misma porque ella indica qué es ser mujer, cómo es ser mujer, en pocas palabras, es tu referencia de lo femenino. Nos identificamos con ella porque somos del mismo sexo, ella es nosotras. Nos daremos cuenta de que tener una relación sana con nuestra madre, aceptarla, perdonarla e integrarla, nos permitirá no estar peleadas con nosotras mismas y con la naturaleza femenina de la cual somos parte. Su manera de vivir, su relación con tu padre, su actitud de sacrificio, su falta de límites y amor propio, pudo haberte hecho sentir enojada con ella o simplemente crear una aversión a la posibilidad de ser como tu mamá, y entonces buscaste otra referencia para tener un modelo de cómo ser. Tal vez tu padre pudo haber sido mejor referencia para ti: independiente, proveedor; que sale a la calle, trabaja, tiene su propio dinero, le sirven la sopa y no tiene que educar a los hijos.

Hacerse cargo de las labores del hogar, lidiar con los conflictos de la casa, girar en torno a los demás, pudo no ser de gran inspiración como modelo a seguir. Una madre que siempre piensa en todos y cubre las necesidades de todos, excepto las de ella misma.

Ante esta disyuntiva muchas mujeres eligen de forma inconsciente ser como su papá. Hay padres que le dicen a su hija: "Cuando seas grande, siempre debes trabajar y ser independiente", o de plano: "No seas como tu mamá." O incluso su propia madre les decía: "Cuando crezcas nunca permitas lo que yo permití", o "Tienes que estudiar, nunca depender de un hombre, ser fuerte", "Cuando crezcas no seas como yo."

Esto nos hizo crecer desconectadas del verdadero valor de lo femenino y con fuertes tendencias a lo masculino. Hoy las mujeres somos muy masculinas y tenemos ideas falsas acerca de ser mujeres. Desde un desconocimiento de lo femenino poderoso, aprendimos que lo femenino es debilidad, sacrificio o superficialidad, y no todo lo abundante y sanador que es lo femenino en la vida en todas sus manifestaciones. Esta desconexión de nosotras mismas desde nuestra cualidad femenina nos debilita porque intentar parecernos a los hombres va en detrimento de nuestra naturaleza, porque al ser mujeres predomina nuestra energía femenina.

Me pregunto si esta falta de expresión de energía femenina tendrá relación con los altos porcentajes de cáncer de mama y cervicouterino. Sé que suena fuerte, pero habría que cuestionarnos qué pasa. Ambos son órganos sexuales femeninos, los senos son un símbolo por

excelencia de la maternidad y de la capacidad nutricia de lo femenino; el útero es el receptáculo, tiene la capacidad gestadora, de creación y expresión femenina. Esos órganos se nutren de energía en ese sentido. Cuando alimentamos, gestamos, creamos en todos los ámbitos de la vida, tanto físico como energético, y proyectamos la capacidad femenina de nutrir y gestar en todos los planos de nuestra vida.

¿Qué pasa con la capacidad de nutrir y de gestar, es decir, la expresión de la feminidad? No sólo nutrir y gestar físicamente, sino también en los planos emocional, mental y espiritual. En muchos casos de cáncer se observa ciertas actitudes en común. Las mujeres que lo viven tenían algún tipo de bloqueo con la energía femenina, por enojo con la madre, mucha expresión masculina en sus actividades, poco “nutridoras” consigo mismas y con los demás, problemas con su sexualidad o para aceptar su sexo. Las circunstancias son muy diversas, pero la misma idea, la expresión de la energía femenina, de alguna forma se bloquea.

Si has padecido o padeces esta enfermedad, no está de más preguntarte qué tanto vives tu feminidad, cómo ha sido tu experiencia de ser mujer. ¿Quisieras ser como tu mamá o la sola idea te da escalofríos? ¿Qué tanto te nutres a ti misma? ¿Eres más racional, individualista, competitiva que nutricia y amorosa contigo y con los otros? ¿Te gusta ser mujer? Te invito a hacerte estas preguntas. Las respuestas pueden darte información sobre qué tan conectada estás con tu feminidad y guiarte en una reflexión de qué es para ti ser mujer y cómo has ido construyendo la idea de lo femenino, de lo cual eres parte por tu propia naturaleza.

En esta búsqueda de autosuficiencia, las mujeres nos hemos ido al otro extremo, ser competitivas, racionales, no querer ser mamás o dejar a los hijos encargados todo el tiempo, hacer mil cosas y no permitirle al hombre que nos cuide y nos proteja, o sea, nos hemos masculinizado. Recuerda que

macho + macho = no marcha

Para vivir una relación de pareja, ser masculinas no marcha. Terminamos encontrando hombres con energías muy pasivas que a la larga nos cansan y nos hacen sentir poco protegidas.

Pasamos de un modelo pasivo y sumiso a un modelo activo y autosuficiente. La ley del péndulo (ir de un extremo a otro) tampoco es la solución. Estás en la defensa y no en la conciencia. Las mujeres debemos encontrar un equilibrio, no ser la mamá sopita de fideo pero tampoco la mujer de hierro, que no es vulnerable ni se permite ser cuidada.

Lee el siguiente texto que circula por la web:

Carta de una mujer moderna

Son las 6:00 a.m. El despertador no para de sonar, pero no tengo fuerzas ni para tirarlo contra la pared. Estoy acabada. No quisiera tener que ir al trabajo. Quiero quedarme en casa, cocinando, escuchando música, cantando. Si tuviera un perro, lo pasearía por los alrededores. Todo, menos salir de la cama, meter primera y poner el cerebro a funcionar.

Me gustaría saber quién fue la bruja, la matriz de las feministas, que tuvo la infeliz idea de reivindicar los derechos de la mujer, y por qué hizo eso con nosotras, que nacimos después de ella.

Todo estaba tan bien en el tiempo de nuestras abuelas: ellas se pasaban el día bordando, intercambiando recetas con sus amigas, enseñándose secretos de cocina, trucos, remedios caseros, leyendo buenos libros de las bibliotecas de sus maridos, decorando la casa, podando árboles, plantando flores, recogiendo legumbres de las huertas y educando a sus hijos. La vida era un gran curso de artesanos, medicina alternativa y cocina.

Hasta que vino una fulanita cualquiera, a la que no le gustaba el corpiño y contaminó a otras varias rebeldes inconsecuentes con ideas raras sobre “vamos a conquistar nuestro espacio.” ¡Qué espacio ni qué diablos!

Teníamos el dominio completo sobre los hombres; ellos dependían de nosotras para comer, vestirse y ser valiosos ante sus amigos.

¿Qué rayos de derechos quiso brindarnos? Ahora ellos están confundidos, no saben qué papel desemHambre peñan en la sociedad, huyen de nosotras como el diablo de la cruz. Ese chiste, esa gracia, acabó llenándonos de deberes. Y, lo peor de todo, acabó lanzándonos dentro del calabozo de la soltería aguda.

No aguanto más ser obligada al ritual diario de estar flaca como una escoba, pero con tetas y culo duros, para lo cual tengo que matarme en el gimnasio, además de morir de hambre, ponerme hidratantes antiarrugas, padecer complejo de radiador viejo tomando agua a todas horas y demás para no ser vencida por la vejez; maquillarme impecablemente cada mañana desde la frente al escote, tener el pelo impecable y no atrasarme con las mechas, que las canas son peor que la lepra; elegir bien la ropa, los zapatos y los accesorios, no sea que no esté presentable para esa reunión de trabajo. Sólo me falta decidir qué perfume combina con mi humor, antes de salir corriendo para quedar embotellada en el tránsito y resolver la mitad de las cosas por el celular. Correr el riesgo de ser asaltada, de morir embestida, instalarme todo el día frente a la computadora trabajando como una esclava (moderna, claro), con un teléfono en el oído y resolviendo problemas uno detrás de otro, para salir con los ojos rojos (por el monitor, claro, para llorar de amor no hay tiempo).

Estamos pagando el precio de estar siempre en forma, sin estrías, depiladas, sonrientes, perfumadas, uñas perfectas, sin hablar del currículum impecable, lleno de diplomas, doctorados y especialidades.

Nos volvimos “supermujeres”, pero seguimos ganando menos que ellos.

¿No era mejor, mucho mejor, seguir tejiendo en la silla mecedora?

¡¡¡Basta!!!

Quiero que alguien me abra la puerta, que corra la silla cuando me voy a sentar, que me mande flores, escriba cartitas con poesías, me dé serenatas en la ventana. Si nosotras ya sabíamos que teníamos un cerebro y lo podíamos usar, ¿para queeeeé había que demostrárselo a ellos?

Ay, Dios mío, son las 6:30 a.m. y tengo que levantarme... ¡Qué fría está esta solitaria y grandísima cama! Aaahhh... Quiero otra vez que mi maridito llegue del trabajo, que se siente en el sillón y me diga: “Mi amor, ¿no me traerías un whisky, por favor?”, o “¿Qué hay de cenar?” Descubrí que es mucho mejor servirle una cena casera que atragantarme con un sándwich y una coca-cola mientras termino el trabajo que me traje a casa.

¿Piensas que estoy ironizando? No, mis queridas colegas, inteligentes, realizadas, liberadas... y abandonadas. Estoy hablando muy seriamente. Renuncio a mi puesto de mujer moderna.

¿¿Alguien más se suma??

No sé quién la escribió, pero seguro te identificas con algunas de esas palabras. Son las consecuencias de hacernos tan masculinas y competitivas. Es muy divertida la carta porque ilustra lo que hoy vivimos las mujeres en búsqueda de la independencia y la autosuficiencia, pero no estoy de acuerdo en regresar a lo que éramos antes. No es verdad que nuestras abuelas fueran tan felices en su casita haciendo de comer y teniendo toda la casa para ellas.

Debemos aprender una manera intermedia de ser, un nuevo modelo de lo femenino donde nos permitamos ser cuidadas pero sin perdernos en el otro, que sepamos luchar por nuestros sueños pero no de manera agresiva y competitiva, midiéndonos siempre con el hombre, porque esa batalla está perdida; simplemente somos distintas: el agua y el aceite no pueden competir. Si hombres y mujeres competimos, ambos perderemos porque nadie es mejor que el otro, somos complementarios.

No hace falta ser masculinas para ser exitosas y felices, podemos elegir lo que queremos pero expresando nuestra naturaleza femenina, que siempre nos conducirá a la unión, la espiritualidad, la armonía, la belleza, al amor, a educar y a sentir la vida. Ésa es la riqueza. No sólo son cualidades propias de la casa y los hijos, se pueden poner al servicio de cualquier actividad que desempeñes; por ejemplo, si eres directora de una empresa, destaca tus cualidades femeninas de empatía, armoniza, propicia la unión, y complementalas con tus

cualidades masculinas de racionalidad, estrategia, sentido individual, competencia, etcétera; éstas también son parte de tus herramientas. Todos tenemos energía masculina y femenina que nos equilibra, pero si eres mujer, tu fuerza y tu don están en la expresión de la energía femenina apoyada por tu parte masculina.

Observa el símbolo del ying y el yang que todos conocemos y expresa la unión de ambas energías complementarias y unidas generando la totalidad.

Este símbolo es muy profundo porque muestra que la energía femenina y la energía masculina crean la totalidad. Si observas, hay una parte negra que tiene un punto blanco y otra blanca con punto negro. ¿Cuál crees que es la femenina? ¿La blanca o la negra, y por qué? Te lo pregunto porque generalmente el negro tiene una connotación negativa, y no es así. El negro es la expresión ying, lo femenino, es el color de la fecundidad, de la noche. Todo lo que crece lo hace en lo oscuro. La semilla muere bajo la tierra y nace, es gestada en la oscuridad, así como en el vientre materno es gestado un hijo.

El negro es el color de la noche donde nos acercamos a lo íntimo, a un sueño reparador, al hogar; es el color de la noche, que es femenina. Los antiguos emparentaron la luna con la mujer por su relación con el ciclo menstrual, por las cuatro etapas de la luna respecto a las cuatro iniciaciones femeninas, que son: la menstruación, en relación con la luna creciente; la maternidad, en relación con la luna llena; la menopausia, en relación con la luna nueva, y un ciclo interno donde nace la sabia o la bruja, en relación con la misteriosa luna nueva. La relación de la mujer y la luna es un tema interesantísimo. Si observamos todas las cualidades femeninas en la naturaleza, en la tierra, en el milagroso proceso de la maternidad, lo único que podríamos sentir por lo femenino es orgullo, ante toda la sabiduría que hay en nuestro cuerpo y el don de vida que nos fue concedido. Ser mujer es un honor. Dejemos de comprar modelos dolorosos y carentes de lo que implica ser mujer.

En el ying, el punto blanco yang nos habla de la parte masculina en la mujer. Como se ve, su expresión es mucho menor. Así, la mujer y el hombre se expresan desde sus cualidades logrando el equilibrio a partir del otro polo. Cuando el hombre utiliza su parte femenina, logra ser más cálido, emocional y empático, cualidades que lo equilibran y le permiten conectar con la parte femenina de la vida.

Juntos creamos la unidad, no hay una energía mejor que otra, no hay una más fuerte que otra, no existe rivalidad, las dos son complementarias, perfectas, necesarias, y cada una da espacio a la otra para complementarse y generar el movimiento y la vida. Éste es el fundamento de las relaciones de pareja. Si expresas tu energía femenina ying y él vive y expresa yang, ambos con su parte complementaria femenina y masculina, la relación de pareja sería completa y cada uno jugaría el rol que los equilibra.

Mujer de hierro vs. niña-mujer

Actualmente muchas mujeres, por un lado, se sienten muy fuertes y autosuficientes, tienen un buen puesto de trabajo, estudios, maestrías, doctorados, gente a su cargo y mostrarse seguras; por otro lado, en lo que respecta a las relaciones, se perciben como niña mujer, por momentos perdida, confundida, insegura, llena de inmadurez, impulsiva, irracional y berrinchuda, lo que las hace sentir incómodas porque pierden el control.

Observa cuál es más fuerte en ti, puedes tener ambas. Es como si el viejo modelo de lo femenino de nuestras madres, o la parte emocional inmadura, se expresara con la parte de la mujer masculinizada que entiende todo y razona en un nivel, pero siente en otro muy distinto. Ambas se expresan de la siguiente forma:

La dama de hierro: vive resolviendo, cargando, dando mucho, controlando. Cumple múltiples roles, es mamá, esposa, trabajadora, cocinera, amiga, hija, estudiante, amante, hermana, consejera, proveedora. Sabe de todo o lo inventa, vive al máximo. El estrés es lo suyo, atiende a varias personas y con todas quiere quedar bien; sostiene, apoya y es capaz de todo por ayudar a los que la necesitan; claro, excepto a sí misma, cuyo tiempo ya no le alcanza para mirarse, cuidarse y apoyarse en alguien, es algo que no conoce. Nunca se da por vencida. Siente que si ella no resuelve los problemas, nadie lo hará y el mundo se viene abajo. Suele rodearse de gente

frágil que la acompaña y a quienes protege. No sabe decir no, siempre estará si la necesitas, aun a costa de sí misma o de su propio bienestar. Lo que en realidad le preocupa es quedar bien con todos y partirse en pedazos por complacer y cumplir con todos los roles que se impone, los cuales la dejan exhausta.

La niña-mujer: es pasiva, busca que le resuelvan todo. Es víctima, infantil, necesita a otros para decidir. Suele ser dependiente emocional, gira en torno a su pareja, no pone límites y tampoco sabe decir no. Es complaciente con sus parejas, hace todo por ellos pero al mismo tiempo quiere ser protegida, que se hagan cargo de sus responsabilidades. No sabe lo que quiere, es inestable, toma una cosa y luego la abandona y después otra y así, no hace nada concreto, no sabe comprometerse. Siente que los demás abusan de ella. Tiene miedo de salir al mundo y hacer cosas por sí misma. Se rodea de personas fuertes que la controlan, dominan y anulan, resolviéndole todo e impidiéndole crecer. Son berrinchudas como niñas, tienen un aspecto jovial, pero no tienen carácter. Se caen con facilidad, les cuesta permanecer y no tienen estructura para levantarse. Siempre buscan un culpable y no saben asumir la responsabilidad de su vida. Generalmente, se sienten vacías, tristes y buscan sufrir de forma inconsciente, se deprimen y pierden el sentido de lo que hacen.

Como ves, ser la mujer frágil tampoco es nada fácil, y esto se complica más cuando eres las dos, la de hierro y la frágil, algo que pasa con frecuencia. Eres la dama de hierro en algunos ámbitos, por ejemplo, en el trabajo, y después la mujer frágil en las relaciones de pareja; o un poco de ambas en todo. Ésta es una lucha que debemos reconocer y conciliar.

Escuchamos ambas voces cada día. A veces son tan antagónicas que pelean en nuestro interior y nos confunden o enojan porque aunque elegimos desde una parte la otra piensa lo contrario; a veces tu parte adulta sabe que debe terminar una relación y tu niña dice «¡no!»

El reto es lograr que tu ser adulto guíe a ambas, que aprenda a escucharlas, a saber cuáles son sus necesidades y desde una adulta consciente satisfacerlas. Ambas son la misma, sólo que una se manifiesta con fuerza y rebeldía y la otra con debilidad y pasividad; pero en el fondo se trata del mismo rostro de niña que busca amor, que desea cerrar sus temas pendientes con la infancia y sus necesidades no resueltas.

Con tu adulta como intermediaria, la de hierro puede guiar a la frágil, aprender a reconciliarlas y tener diálogos dando espacio una a la otra. Que la parte de hierro dé espacio, reconozca y acepte que dentro de sí está la mujer frágil, que también tiene derecho, puede expresar miedo, dolor, confusión, necesidad, hambre, y que la parte fuerte ayude a madurar a la frágil interior, haciéndole saber que puede crecer libre y madurar.

Asimismo, la frágil puede sentir que la de hierro está con ella, para protegerla y llevarla con fuerza por la vida. Ella puede ayudarle a expresar y sentir su fragilidad (que también se vale sentir). Que la frágil dulcifique a la de hierro, le ayude a recibir, a aceptar su vulnerabilidad y apoyarla, que su conciencia actúe como mediadora. Puedes decirte a ti misma que no tienes que ser siempre la que resuelve, que hoy mereces soltar y encontrar formas de ser apoyada y ver que al final alguien resolverá los problemas. Puedes decirte que mereces llorar y sentirte triste, descansar, no ser perfecta. Así, a través de ambas, lograrás un equilibrio y un fortalecimiento de la parte adulta, resultado del equilibrio entre las dos.

Miriam, 33 años

Soy una mujer muy fuerte pero reconozco que a veces tengo miedo de serlo. Siempre he sido una mujer que ha tenido que hacerse cargo de sí misma desde pequeña. He estado sola siempre para defenderme y protegerme, vivo sola, trabajo, me hago cargo de mí y soy muy independiente, pero por momentos experimento un miedo muy fuerte a que algo me pase, a estar sola, a que me asalten. Empiezo a sentirme tan vulnerable, que caigo en ataques de pánico, me tiembla el cuerpo, se me acelera el corazón, me sudan las manos, me falta el aire. Son mi soledad y mi miedo negados. Me enoja mucho vivir estos episodios, porque soy fuerte, siempre he podido con todo; entonces, ¿por qué a veces me siento como una niña impotente y llena de miedo ante la vida? He aprendido a abrazarme, a aceptar mi miedo y hablarme, decirme que todo estará bien y estoy conmigo y, sobre todo, me he abierto a ser acompañada y recibir el cariño de las personas. Aprender a aceptar mi parte frágil ha sido un proceso muy difícil,

ayudarme a acompañarme a mí misma y también aprender a recibir el apoyo y el acompañamiento de otros, cuando siempre había sentido que podía sola. Aprender a recibir, ha sido muy sanador.

Quizá nos hemos convertido en la dama de hierro porque debimos resolver por nosotras mismas muchas cosas: crecer rápido, no esperar a que alguien más haga las cosas porque no lo hay u otras circunstancias que al final hacen que seas quien eres. Esa actitud es un hábito de vida que se hace muy rígido, de hierro, pero no olvidemos que tenemos una parte vulnerable, una parte frágil que está ahí y no desaparecerá aunque cerremos los ojos. Nuestra parte frágil quiere amor, expresar lo que le duele, lo que necesita, ser escuchada, abrazada, y esto desde una parte consciente, desde una adulta que te ayudará a que esa yo frágil deje de tomar el control de tu vida.

Integrar las dos partes en ti —siendo consciente de ellas— y tener diálogos internos desde el amor y la aceptación a ambas partes, te ayudará a hacer equipo con la niña mujer, producto de una infancia en abandono, y la mujer de hierro, producto de una infancia negada y una confianza rota.