

Alfonso Colodrón

*Guía para*

# HOMBRES EN MARCHA

---

*De la línea  
al círculo*

DESCLÉE DE BROUWER

Alfonso Colodrón

# Guía para hombres en marcha

De la línea al círculo

Desclée De Brouwer

© Alfonso Colodrón, 2015  
© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2015  
C/ Henao, 6 – 48009 BILBAO  
[www.edesclee.com](http://www.edesclee.com)  
[info@edesclee.com](mailto:info@edesclee.com)



[EditorialDesclee](#)



[@EdDesclee](#)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-330-3718-3

---

[www.ebooks.edesclee.com](http://www.ebooks.edesclee.com)

# Dedicatoria

A mi padre, Victoriano, que sacó diez hijos adelante con esfuerzo y honradez, siete de nosotros varones.

A mis abuelos Valerio y Salvador y a mis bisabuelos Ignacio, Juan, Mariano y Felipe, a mis tatarabuelos Antonio, José... y a toda la línea de mis antepasados hombres sin los cuales yo no habría sido engendrado.

A mi madre Francisca, que supo gestionar el hogar sin discusiones, con inteligencia, respeto y pragmatismo. A mis abuelas Celedonia y Consuelo, mis bisabuelas Fernanda, Serafina, Marcelina y Raymunda, a mis tatarabuelas Lucina, Silveria... y a toda la línea de mis ancestros mujeres sin las cuales yo no habría visto la luz de este mundo.

# Agradecimientos

Doy las gracias a los hombres que en algún momento de mi vida me han servido como modelos o puntos de referencia:

Victoriano Colodrón Gómez, el segundo de mis hermanos varones, que siempre me apoyó en todo y a quien siempre quise secretamente superar (descanse en paz).

León Cortiñas-Peláez, que me introdujo a la cultura germánica y al Derecho Comparado, siendo un admirador de la cultura francesa. Sus buenos oficios me facilitaron una beca en París (descanse en paz).

Gérard Suberville, auténtico libertario en sus ideas y en su vida, que me enseñó a querer en el día a día a su compañera de vida y luchas políticas, Desirée Lieven (Kyra Saven), sin abandonar por ello a su mujer y madre de su hija (descansen en paz).

Pepe Martínez Guerricabeitia, director de la editorial Ruedo ibérico en el exilio parisino, que me enseñó todo sobre el mundo de la edición y, más importante aún, la honestidad política absoluta e incorruptible (descanse en paz).

Joel Latner, discípulo directo de Fritz Perls y de Carl Rogers, que enseña y practica la psicoterapia humanista y Gestalt con lucidez y que, en la tercera edad, continúa enamorado de la vida y amplía mi visión de la misma en asuntos cotidianos y variados en su correspondencia privada.

Tom Heckel, con quien comparto la misma visión de la espiritualidad y que sigue siendo capaz de reconstruir el amor una y otra vez. En nuestro último encuentro iba por la cuarta pareja, más enamoradamente consciente y libre.

Nico Oberman, que mantiene la armoniosa sonoridad de "Los sonidos del Valle" junto a su pareja de varias décadas, Úrsula, y que ha logrado combinar amor a su manera, libertad y tarea profesional compartida con ella.

Rubén Alberto Ibarra Ayala y Arturo Sánchez Palma, que me confirman una y otra vez, día a día, que se puede ser maestro de terapeutas y colega al mismo tiempo de sus alumnos, viviendo la Gestalt como una filosofía taoísta de vida, más que como una simple técnica terapéutica.

Todos los hombres que han participado en los encuentros, talleres y convivencias que he facilitado, de cuyas debilidades y fortalezas he aprendido. Ellos me han demostrado que los hombres podemos ser fuertes y sensibles, solidarios y fraternales. Y lo más importante: creadores, y no destructores, de vida, paz, armonía y júbilo.

# Prólogo

Alfonso y yo compartimos apellido, ancestros e introyectos. Quizás por ello no sea de extrañar nuestro común interés por el encuentro constructivo entre las energías masculina y femenina, tanto en el plano de las relaciones interpersonales como en las dimensiones intrapersonal y transpersonal. Reconozco también cierto aire de familia en la necesidad de evitar dogmatismos y recetas e invitar a la reflexión, con el resultado de provocar preguntas más que facilitar respuestas. Esta exasperante virtud de abrir ventanas en vez de cerrar puertas le convierte en un autor honesto, generoso y humilde, pues hace partícipe al lector de sus propias dudas, de sus hallazgos y desencuentros, comparte con la misma ilusión canciones modernas y bibliografía clásica y cede la voz, con respeto e interés, tanto al feminismo clásico y al renovado, como a los hombres de su Círculo, quienes ofrecen un testimonio conmovedor y agradecido.

Al mismo tiempo, Alfonso y yo nos diferenciamos en sexo, generación y carácter. Quizás por ello no sea de extrañar que nuestros enfoques se complementen, que nuestras conversaciones sobre el tema de las diferencias de género sean tan enriquecedoras como agotadoras y que todavía no se haya producido el encuentro entre el Círculo de hombres y el de mujeres que hemos facilitado paralelamente durante los últimos años. Así, al leer las páginas de su libro, me dejo sorprender tanto por las semejanzas como por las diferencias en las vivencias, opiniones, necesidades y deseos de mujeres y hombres. Por ello creo que recomendaría su lectura casi más a ellas que a ellos. Por supuesto que a los hombres les puede resultar interesante y reconciliador encontrarse consigo mismos a través de las propuestas, vivencias y reflexiones del autor. También creo que su lectura conseguirá que muchos hombres se replanteen aspectos que, sin darse cuenta, les estaban condicionando, no solo en su relación con los demás, sino sobre todo consigo mismos y con su bienestar. Sin embargo, me parece que a las mujeres nos aporta incluso algo más, pues en nuestra vivencia de la desigualdad desde la posición de pérdida e inferioridad, podemos dejar de ver al hombre como hombre, como humano, como hermano y compañero. Nos quedamos incompletas si en la búsqueda de igualdad perdemos al padre, al amigo, al amado, al amante, incluso al hijo, cuando les disfrazamos de enemigo, los colocamos en el otro bando y, rivalizando, compitiendo, distanciándonos o institucionalizándolos, renunciamos tanto a convivir armoniosa y constructivamente con la mitad de la Humanidad como a tomar la fuerza de la mitad de nuestros ancestros. Esto es, a vagar incompletas desde las raíces y creer que un ala y medio nido son suficientes. Por ello, creo indispensable escuchar a los hombres cuando hablan a los hombres y leerlos cuando escriben desde y para ellos. Porque no es fácil tener una oportunidad así; resulta una suerte poder adentrarse en un Círculo de hombres, siendo una mujer y un privilegio que esta presencia, a través de la lectura, no afecte a su comportamiento y testimonio. Justamente este hecho, nuestra no presencia aparente, es lo que nos regala un reflejo único de ellos y de nosotras, una mirada desde

lo profundo de ese igual que a veces resulta tan diferente, una mirada que señala sin acritud algunos de nuestros puntos ciegos. A través de este libro nos podemos enfrentar a lo que significa para nosotras y para ellos cuestiones como la culpa que supone un destino ancestralmente diferente (ningún hombre ha muerto de parto a día de hoy); la dificultad para que un hombre muestre su sensibilidad sin ser rechazado o despreciado; lo duro que puede resultar crecer teniendo que alejarse de la primera figura de apego, la madre, para convertirse en alguien que puede o no ser respetado y amado por ella; la inquietud que supone dejar de ser un tesoro precioso para transformarse en "eso" (con pelos, vozarrón y dosis extra de testosterona); la necesidad de plantearnos cómo en la lucha de poder hemos hecho de la dimensión emocional nuestro fortín, con la contrapartida de creer que, para no ser dependientes, necesitamos masculinizarnos o renunciar a la identidad relacional; y por supuesto un largo etcétera, porque es un libro que sugiere y provoca, que incita y evoca, es un libro que nos ayuda a seguir caminando en pos de respuestas relativas y pactos temporales, pero no por ello menos valiosos y necesarios.

El autor nos ofrece una mirada desde un lugar muy especial, ya que como facilitador-observador-participante del mundo de los hombres puede danzar con ellos sin excluir ni pisar a las mujeres, ser compasivo consigo mismo y con sus congéneres sin ser condescendiente, y mostrarse respetuoso sin dejar de obligarnos a reflexionar críticamente y a comprometernos constructivamente. En definitiva, Alfonso nos invita con este libro a que mujeres y hombres nos pongamos en marcha para avanzar juntos con la mirada alta y el corazón en la mano.

María Colodrón Sánchez, 1 de septiembre de 2014

# Introducción

## La guía no es el guía

“El principio que nos guía internamente ni actúa ni juzga, pero nada deja por hacer”.

Tao Te Ching al alcance de todos.

El libro del Equilibrio

Hace años que encuentro hombres de edades, condición social, estado civil, profesión, orientación sexual, opción política y creencias religiosas muy diferentes. Y, a pesar de tan marcadas diferencias, algo nos une. Una cierta desazón en un mundo aceleradamente cambiante respecto a cómo se supone que es ser un hombre hoy día. Cómo relacionarse con las mujeres y con otros hombres. Qué roles encarnar y qué tareas cumplir. Qué objetivos alcanzar. Los antiguos modelos familiares, de pareja, económicos, laborales han quedado desfasados.

Y existe otro factor que nos une: la necesidad de avanzar y no quedarnos paralizados. Por ello, esta guía no es para todo tipo de hombres. Está especialmente dirigida a aquellos que se interrogan y que caminan, porque no han tirado la toalla ni quieren quedarse como vestigios prehistóricos de museo, ni parapetados en los privilegios masculinos y la hegemonía patriarcal. Y para aquellos que quieren ponerse en marcha, interrogándose, eliminando prejuicios y cambiando actitudes.

En las últimas décadas se han editado mucho más libros sobre mujeres que sobre hombres. Ellas leen más. Acuden en mayor número a conferencias, tertulias, cursos, talleres y seminarios de formación y desarrollo personal. También a psicoterapias clásicas o humanistas. Y los hombres acuden en minoría o a remolque. Son las mujeres las que iniciaron una profunda reflexión sobre las cuestiones de género hace más de un siglo; con los años transcurridos, ya no existe un solo movimiento feminista, sino que sucesivas olas feministas han aportado una gran variedad de investigaciones, posicionamientos y actitudes, que han originado el que muchos hombres hayan tenido que salir de su apoltronamiento ideológico y vital. En la esfera pública y en la privada; en el ámbito de la vida profesional y en el terreno de la convivencia en el hogar.

Esta Guía no pretende ser un manual de recetas fáciles de autoayuda, porque cuando se dan o se aplican, en muchas ocasiones se está evitando emprender un proceso profundo, largo y arduo. Tampoco es un libro de teorías. A pesar de basarse en las principales obras e investigaciones publicadas hasta el momento, pretende llegar al fondo de las cuestiones, sin tener que justificarlas con muchos datos estadísticos, que pueden consultarse fácilmente. Tampoco podrán encontrarse teorías absolutas, ya que normalmente quien las defiende solo intenta justificar una posición existencial y unos intereses concretos.

Todo lo aquí escrito condensa años de reflexión basados en mi práctica terapéutica, en los talleres, tanto mixtos como exclusivamente de hombres, que he facilitado a lo largo de más de tres lustros. También en lo que he observado y vivido durante otra década larga pasada en comunidades ecológicas y de desarrollo personal y espiritual. Otros ejemplos no tienen que ver con el mundo del desarrollo personal ni de la terapia, sino con los miles de hombres que he conocido en medio centenar de países a lo largo de los cinco años de viaje alrededor del mundo con una simple mochila como equipaje.

Esta guía plantea nuevas cuestiones e intenta profundizar en las respuestas a viejos interrogantes: ¿el hombre nace o se hace? ¿Es la biología más determinante que la cultura o es la cultura la que construye la identidad masculina? ¿Es congénita e insalvable la diferencia entre hombres y mujeres o solo existen personas y seres humanos con características corporales diferentes? ¿Existe realmente una psicología masculina y otra femenina? ¿Es la forma de pensar, sentir y expresarse de hombres y mujeres la consecuencia de sucesivas adaptaciones culturales y educativas? Igualmente se sugieren algunos recursos a los hombres que se resisten a estancarse en etiquetas y comportamientos que no conducen a más armonía ni felicidad. Reitero mi agradecimiento a todos los hombres que han compartido vivencias y experiencias por su honestidad, fortaleza y sensibilidad, dispuestos a vivir con el corazón abierto y "enamorado de la vida, aunque a veces duela".

Y, ¡atención!: lo mismo que el mapa no es el territorio, ni estudiar un plano es recorrer sus calles ni carreteras, esta guía no es el guía. El guía está en el interior de cada hombre y solo es necesario descubrirlo soltando lastre, creencias, prejuicios, apegos del pasado; arriesgándose a lo nuevo; fiándose de la intuición; haciendo más caso al cuerpo que a la mente y a sus señales que no mienten; saliendo de la zona confortable de una comodidad dolorosa y de la ilusoria seguridad que producen los falsos miedos; buceando sin escafandra en el interior de la oscuridad silenciosa; volando por encima de las nubes para acercarse al sol de las certezas, no con las alas de cera de Ícaro, que acaban por fundirse, sino con las tejidas día a día por el constante propósito de perseguir los propios sueños.

Yo nunca fui un seguidor ciego de ningún guía. El guía nepalí que me condujo por el Valle del Langtang, a veces iba delante, a veces detrás. Cada uno portaba su propia mochila. Confiaba en él, pero nos consultábamos las decisiones más cotidianas, como descansar, comer, continuar adelante... Por ello nunca me he considerado guía, sino simplemente un experimentador de caminos acostumbrado a subir y bajar, ir en línea recta y en zigzag, rápido y lento, errando a veces el recorrido, pero marchando siempre hacia un horizonte inalcanzable, que solo es punto de orientación y motivación para seguir caminando. Facilitar grupos no es guiarlos, sino ampliar su espacio interno y externo; definir encuadres; sugerir propuestas; proponer riesgos y metas; podar ramas secas que impiden ver árbol y bosque; lanzar semillas al aire, ya que muchas germinarán por el propio peso de la gravedad y la fuerza de la vida... a su debido momento, a su propio ritmo.

Tampoco es un manual en el que buscar respuestas simples a cuestiones complejas, ni

encontrar soluciones generales a problemas singulares. Ya nos costaba en la infancia y adolescencia seguir manuales de materias diversas para aprobar exámenes. Los hombres actuales, ya adultos, solo siguen manuales de instrucciones para asuntos prácticos, como desmontar el motor de un coche o aprender el manejo de un nuevo aparato electrónico. Difícilmente seguirían un manual para comportarse como hombres maduros en un mundo que ha cambiado en muy poco tiempo las bases y los valores sobre el que se asentaban los presupuestos de lo que significaba ser hombre. Y siempre tenía que ver con diferenciarse al máximo de la mujer. El niño no tenía que parecer en manera alguna niña y tenía que demostrarlo continuamente en su forma de vestir, moverse, hablar, jugar; en sus gustos y en sus manifestaciones emocionales, o más bien, en la represión de las mismas. Bajo el manto de la igualdad educativa, todavía quedan desgraciadamente muchos vestigios del pasado. Más de lo que se piensa y más de lo que sería deseable.

Esto no impide que haya Manuales para hombres, como el de Martin Ucik, *Integral Relationships*. A *Manual for Men*, que intenta aplicar un modelo integral para facilitar la relación entre hombres y mujeres. Utilizando diferentes marcos teóricos, su objetivo final es facilitar las relaciones de parejas heterosexuales. Por el contrario, esta guía, aun sirviéndose de todos los modelos y propuestas precedentes, respeta que los hombres puedan querer vivir sin pareja, momentáneamente o como opción existencial; tener pareja y casarse o no casarse; convivir o no convivir bajo el mismo techo; tener hijos y formar familia o no; y, por supuesto, la opción sexual y de género. Pero todo ello, desde un lugar más consciente, que forzosamente lleva a más ética, a menos individualismo y a más transpersonalidad y solidaridad. Esta guía tiene como objetivo contribuir a que más hombres se pongan en marcha o la continúen si ya la iniciaron, cuestionando todos los lugares comunes, antiguos y modernos; que más hombres se abran a comunicar entre sí desde la profundidad del corazón, sin tenerse que defender ni competir, para comprobar que las emociones tapadas, las frustraciones y los tabúes defendidos son más comunes de lo que creían. Y también las soluciones a viejos problemas y a preocupaciones y angustias recurrentes. Esto para empezar. A continuación, será mucho más fácil comunicar con madres, hermanas, compañeras de trabajo, jefas, subordinadas, parejas y ex parejas. Los hombres que ya se pusieron en marcha hace tiempo podrán confirmar algunas claves que ya descubrieron y encontrar y experimentar otras que tal vez no imaginaban o que temían.

# 1

## De qué va todo esto

“Saca todo lo que no necesites de tu cabeza y lo que pueda distraerte. Te sorprenderá todo lo que puedes hacer”.

El guerrero pacífico, película inspirada  
en el libro del mismo título de Dan Millman

Hace ya tres décadas y media, me invitaron en Nueva Zelanda a mi primer encuentro de hombres. No sabía exactamente de qué se trataba ni a qué iba, pero la propuesta era suficientemente original, y en aquella época buscaba experiencias en un viaje alrededor del mundo que acabó durando cinco años. Tardé mucho tiempo en darme cuenta de que, en realidad, había comenzado un viaje iniciático hacia el interior de mí mismo, que todavía no ha concluido.

En una casa rural nos reunimos quince hombres. No había facilitador ni moderador. Simplemente convocantes y un encuadre muy simple. Ayunábamos durante tres días, tomando únicamente infusiones y agua con melaza. Básicamente se escuchaba con respeto, se hablaba desde el corazón sin teorizaciones, se guardaban profundos silencios espontáneos. De vez en cuando, alguien proponía una pequeña marcha por el bosque, unos ejercicios de taichí o alguna actividad física, como recoger leña o cavar en la huerta. Todo voluntario.

Sin gastar energía en digerir ni en discutir; sin tener que competir en presencia de mujeres; sacando a la luz recuerdos, vivencias, tabúes, fantasmas y fantasías; parecía que nos hubiéramos transportado a otro planeta. Había solteros, casados, divorciados, un gay que “salió del armario” antes de que esta expresión se hubiera popularizado... Con hijos, sin hijos, en búsqueda de pareja y “singles”, bien en su piel y en su camino individual.

En la tarde del tercer día, construimos una pequeña cabaña abovedada a orillas del río; con ramas de sauce y una entrada orientada a la aurora. Habían aprendido a hacerla de los indios lakotas americanos. Fue mi primer inipi, o “cabaña de sudar”. Todavía no había empezado la década de los 80, a partir de la cual empezaron a extenderse en comunidades alternativas de Estados Unidos, Canadá y Australia. Durante toda la noche calentamos piedras bajo una gran hoguera que todos alimentamos. Antes de la madrugada, nos introdujimos en la cabaña todos desnudos, como si volviéramos al vientre de nuestra madre, de la madre tierra. Las piedras en el centro humeaban vapor cada vez que el que conducía la ceremonia echaba encima agua y hierbas aromáticas. Nadie dio ninguna explicación. Silencio absoluto en la oscuridad de la noche. Al cabo de una hora, que se me hicieron siglos, salimos a gatas y, con los primeros rayos de sol, nos

zambullimos en un río helado. Tal vez fuese el primer "renacimiento" espontáneo de mi vida, al que seguirían otros y en otras circunstancias. Sensación de ligereza, júbilo, hermandad, claridad. Vivencia absoluta del instante en unión con la naturaleza y todos los hombres presentes. Nada antes, nada después. Mis células tienen permanentemente grabadas en su memoria esta experiencia como si solo hubieran pasado unos días desde aquel primer renacer.

A mi regreso a España, en marzo de 1981, mi único propósito era compartir todo lo que había vivido: comunidades alternativas en la Ardèche francesa después de Mayo del 68 y en la península neozelandesa de Coromandel, diez años después: pequeños oasis de auténtica libertad, igualdad y fraternidad, que no pasaban por la denuncia, la lucha política, la oposición a nada, sino simplemente por la creación de espacios de práctica de todo lo que ideólogos y políticos llevaban en sus programas sin acabar jamás de llevarlo a la práctica.

Pero las circunstancias socioeconómicas y políticas de la España de los 80 no tenían nada que ver con mis vivencias y expectativas. Sí logré introducir los inipis o temazcales (en la tradición tehotihuacana, maya y tolteca de México) un 24 de octubre de 1981 a orillas del Arroyo de Avellaneda en Arenas de San Pedro. Pero hubo que esperar veinticinco años, para poder facilitar algún encuentro de hombres. Las cuestiones de género, incluida la violencia, el machismo, el patriarcado, la paridad de puestos de trabajo y políticos entre hombres y mujeres... todo esto sonaba a preocupaciones o utopías futuristas. Incluyendo a la izquierda tradicional, para quienes los que estábamos en esto, éramos tachados de individualistas pequeñoburgueses. Afortunadamente estas cuestiones están hace tiempo en el aire y en la legislación. Pero faltan años para que cale en la consciencia individual y de la mayoría, con efectos prácticos en la vida privada y en la vida pública. Izquierdas y derechas institucionalizadas siguen siendo machistas en su subconsciente profundo, con honrosas excepciones individuales.

Casualmente, o tal vez por sincronías del destino, al primer encuentro de hombres que pude facilitar asistimos también quince hombres. En plena sierra de Gredos, convivimos un fin de semana. Durante varios años, mantuvimos posteriormente encuentros trimestrales con un hilo conductor anual, pero siempre en círculo, a la manera de los antiguos concilios tribales, bajo la lona de un tipi indio y con el fuego en el centro. Algunos participantes persistieron varios años. Otros lo fueron dejando a medida que fueron encontrando o continuando su propio camino y tras haber aprendido lo necesario en esa etapa de su vida, compartiéndolo a veces y difundiéndolo desde sus propios círculos y con sus propios encuadres.

Tal vez la falta de tiempo, la crisis económica que se dejaba sentir antes de que se declarase oficialmente, nos fue obligando a reducir el formato a encuentros mensuales, pero sin convivencia en la sierra. Así es como surgió el formato Ecomaskulidades: un "palabro", una invención, un neologismo. Pero tiene su sentido. Los nuevos términos que empiezan por "eco" nos suenan a "ecología", equilibrio con la naturaleza. En su origen, a casa, que es lo que significa en griego "oikos". Que lo masculino vuelva a casa, a su origen, a su profundidad. Macho y hembra nos remiten a lo biológico, al cuerpo, a la

diferencia de sexos. Hombre y mujer para muchos antropólogos y sociólogos podrían referirse a las construcciones culturales que en cada época y civilización la sociedad ha exigido como comportamientos diferenciados para ambos géneros. Masculino y femenino podríamos utilizarlo como cualidades psíquicas y espirituales latentes en toda mujer y en todo hombre.

¿Y por qué el plural "maskulidades" y por qué con K? Porque tal vez no encontremos un consenso histórico ni filosófico para definir una sola "masculinidad" universalmente válida y porque también hemos de dar cabida a la realidad subjetiva: cómo vive cada persona, cómo siente y cómo define sus aspectos masculinos y femeninos. La K es un guiño al inconsciente por evocar la fuerza de la energía de la kundalini, que asciende por la columna vertebral, la rebeldía innovadora de los jóvenes "okupas" y la insumisión de los grafiteros que cambian la "C" y la "Q" por la "K" en la mayoría de sus pintadas.

Y siguen las preguntas: ¿qué queremos los hombres? De niño, siempre oí decir a abuelas, tías y madres: "los hombres siempre quieren lo mismo", es decir, sexo. Y algunas mujeres siguen pensando eso, tal vez por temor infundido en la infancia, quizá por propia experiencia o puede ser que por simple fantasía de ser continuamente deseadas. Seguramente habrá algo de todo esto, según los casos. Lo que puedo afirmar como hombre es que no todos los hombres queremos lo mismo, y que este hecho depende de circunstancias tan obvias como la edad, la constitución física y el carácter, las condiciones socioeconómicas, la educación y en última instancia el nivel de evolución personal y espiritual.

Modifiquemos entonces la pregunta: ¿qué necesita una gran mayoría de hombres hoy día ante los cambios vertiginosos que se han producido en las últimas décadas en las relaciones de género? Ser hombre siempre ha sido una identidad en contraposición: "no ser mujer", no tener comportamientos atribuidos culturalmente a las mujeres; ser fuerte, ocultar la vulnerabilidad y los sentimientos, solucionar los problemas por uno mismo, ser proveedor y protector, competir con otros hombres para tener éxito: en los deportes, en los estudios, en la profesión, con las mujeres en general, "llevar los pantalones en casa" y toda una serie de mandatos imbuidos desde la infancia, que casi siempre siguen actuando en el inconsciente colectivo e individual de muchos hombres. Y cada vez son más difíciles de sobrellevar. Fundamentalmente, porque muchas mujeres empezaron a ser dueñas de su sexualidad con la píldora; se independizaron económicamente al incorporarse masivamente al mundo laboral; exigen con toda razón compartir las tareas domésticas; han dedicado más tiempo a evolucionar, interrogarse, compartir entre ellas. Y todo ello les lleva a exigir otro tipo de varón fuerte y sensible, buen amante y compañero, que sepa escuchar en lugar de dar soluciones, que pueda mostrarse frágil sin derrumbarse, que esté presente sin evadirse en el trabajo o en los deportes, sin dejar de ingresar los dineros necesarios para mantener un hogar.

¿Y dónde pueden los hombres aprender todo eso de golpe? Algunos se refugian en el antiguo machismo, que no es sino la otra cara de la moneda de la sumisión. La sumisión a la mentalidad y estructura patriarcales ancladas en siglos de dominio del varón. Muchos olvidan sus mejores y más sanos aspectos masculinos y viven con su pareja con la misma

obediencia y miedo a disgustar con que vivían con su madre. Caer en un extremo o en otro supone ir de la tesis a la antítesis. Y se producen los divorcios y separaciones; en un setenta por ciento de las veces iniciado por las mujeres ¿Y cómo y dónde encontrar la síntesis?

Hoy día existen pocos espacios exclusivos para hombres que no sean de carácter tradicional o machista. Clubes deportivos, sociedades gastronómicas, pandilleros, amigos de estudios, equipos de trabajo... se reúnen, pero rara vez hablarán de nada personal e íntimo. Las mujeres se reúnen más, crean sus propios espacios de comunicación sobre cualquier asunto personal o grupal y suelen ser las participantes mayoritarias de muchos de los talleres y seminarios de desarrollo personal, como seminarios sobre cuestiones de género. Los hombres, más bien reacios, se aíslan o se reúnen para tomar unas cervezas, comer o ver un partido de fútbol. ¡Qué pocas oportunidades de encontrarse sin tener que competir, sobreactuar por la existencia de la mirada femenina, poder compartir dudas, temores, problemas y soluciones! Y sobre todo encontrar nuevas respuestas y renovados modelos no patriarcales. Tal vez sea el momento de recurrir a patrones arquetípicos olvidados, a los sueños colectivos, a los mensajes del mundo imaginal y onírico. Atreverse a indagar en el propio corazón hasta la profundidad de las entrañas sin miedo a la oscuridad ni a la fuerza allí escondida. Así es como, a mitad del camino de los círculos de hombres, lanzamos esta convocatoria hace ya varios años:

Un grupo de hombres de todas las edades y condiciones nos reunimos un sábado al mes, para explorar nuestra fuerza y nuestros límites, nuestras certezas y nuestras dudas, para elaborar las bases de un nuevo arquetipo de varón en el siglo XXI. El grupo es abierto y nuevos hombres se incorporan continuamente mientras que otros siguen su camino, una vez obtenidos sus objetivos.

Estos encuentros son el fruto de varios años de convivencias previas de fin de semana por las que pasaron medio centenar de hombres. En cada estación del año nos reunimos de viernes a domingo en los Sonidos del Valle (Piedralaves, Sierra de Gredos), para practicar la escucha profunda, la comunicación desde el corazón y el silencio. Atravesamos el miedo a la vulnerabilidad, a la confrontación y a poder confiar en la solidaridad y en la hermandad entre hombres. Sin buscar padres, logramos recuperar nuestro niño interior. En la naturaleza y en la noche nos nutrimos durante horas de nuestro lado femenino.

Practicamos algunos rituales para convocar la fuerza que nos acompaña desde el principio de los tiempos, el potencial creador de vida. En estas sesiones todos podemos beneficiarnos del trabajo realizado previamente. Cada sesión ecomaskulina gira alrededor de un asunto diferente para trabajar de forma vivencial. El núcleo del encuentro es la vivencia de un cuento para adultos, que llama al inconsciente profundo de cada uno como aldabonazo para el cambio.

Los encuentros no son un laboratorio psicológico, un simple grupo de reflexión teórica, ni una sencilla reunión de camaradería, aunque participe de los beneficios de todo ello. El humor y la celebración de la vida es la música que acompaña a cada una de las experiencias.

Es tiempo de recobrar una masculinidad profunda que dignifique la fuerza primigenia de lo masculino, su creatividad y sentido de cooperación, al tiempo que honre lo femenino y reconozca la vida como el valor fundamental. Los otros machos ya no son entonces rivales sino compañeros, hermanos con los que es posible mostrarse sin herir ni ser heridos, romper los múltiples tabúes que impregnan eso de "ser un hombre". Mientras escribía esto, una amiga que viaja con frecuencia a Argentina me envía un tango bailado por los hermanos Macana ([www.youtube.com/embed/S-mkR-KoPts](http://www.youtube.com/embed/S-mkR-KoPts)) y este otro corto de animación con bellas imágenes que rompen los esquemas sobre el dominio o la sumisión entre hombres, el afeminamiento o la figura de "puro macho" en una pareja de tango hombre-mujer ([www.youtube.com/watch?v=C3w5aEyjX8M](http://www.youtube.com/watch?v=C3w5aEyjX8M)).

Curiosamente son muchas las mujeres que impulsan a sus parejas a "moverse", cansadas de avanzar en solitario. Hace unos años nos invitaron a mi coterapeuta, Roberto Mezquita y a mí, a facilitar un taller para hombres en Cataluña. Lo curioso es que eran las mujeres de algunos de los asistentes las que habían organizado el encuentro, quejas de que sus parejas masculinas se hallaban estancadas en su desarrollo personal. Y lógicamente esto repercutía en el estancamiento y la insatisfacción de la relación de pareja.

Por la consulta aparecen hombres de cuarenta a sesenta años, inteligentes, sensibles, con capacidades relacionales, que han sido abandonados y que no entienden que su pareja haya llegado a un límite e imponga la ruptura. El primer paso es que vuelvan a conectar consigo mismos, porque la familia de origen, la educación y todo aquello a lo que les ha empujado el sistema les hizo olvidarse de quiénes eran para cumplir el papel que se esperaba de ellos. La mayoría solo tuvieron una conexión emocional con su madre, porque el padre estaba ausente o no era claramente un modelo a seguir. Hay muchos más huérfanos emocionales de padre que huérfanos por mortandad temprana de sus progenitores. ¿Y cómo volver a conectar con una fuerza que no se recibió del padre o de la que se huyó, si no es contemplando otros espejos masculinos y recibiendo y dando comprensión, solidaridad y apoyo? Aquí y allá surgen algunas asociaciones, grupos de apoyo y talleres, todavía escasos, sobre todo en América Latina y en España. Todavía está por aparecer el estudio que nos explique las razones de nuestro atraso en este aspecto en relación a países como Estados Unidos, Alemania, Canadá o Gran Bretaña.

## 2

### ¿Hay una identidad masculina?

“Sucedeme que me canso de ser hombre... sucede que me canso de mis pies y de mis uñas, de mi pelo y de mi sombra... Solo quiero un descanso de piedras o de lana...”.

Pablo Neruda

Nos creemos hombres adultos y libres, hasta que nos encontramos una y otra vez en situaciones confusas, no deseadas, en mitad del laberinto. A veces, surge entonces un vislumbre, una leve sospecha de haber tropezado de nuevo en la misma piedra, de haber repetido un patrón de conducta que atribuíamos a nuestra manera de ser, a nuestra personalidad, a decisiones que habíamos tomado a lo largo de nuestra vida. Pero un recuerdo de infancia acá, un recuerdo de adolescencia o juventud allá y, de repente, zás, surge la frase familiar que nos repitieron padres, madres, abuelos, tíos o hermanos mayores. Palabras que hicimos nuestras a base de escucharlas una y otra vez; y, con el tiempo, conformaron nuestra forma de ver el mundo, de lo que se podía o no se podía hacer. Y nos fueron creando una forma de vernos a nosotros mismos. Una identificación. Estos mandatos o introyectos han sido fundamentales para construir la identidad de cómo se es un hombre y cómo se es una mujer. A muchos lectores les sonará frases como: Los hombres solo piensan en eso; las mujeres solo quieren engancharse con un hijo; cástate con quien te quiera; nadie te querrá nunca como tu madre; no te fíes ni de tu padre; eres torpe, nunca llegarás a nada; si no pisas fuerte te pisarán a ti; los hombres no lloran, deja de lloriquear; el que pega primero pega dos veces; ¡a ver cuándo te haces un hombre!

Todo esto ha limitado nuestra visión del mundo y de nosotros mismos. Por un lado, prohibiciones y tabúes, obligaciones que cumplir, normas que obedecer y límites que no se deben traspasar. Por otro, una constante incitación a luchar para obtener resultados y esforzarnos por adquirir todos los símbolos de la masculinidad: una buena musculatura y forma física, éxito económico, autocontrol, independencia personal, estar siempre dispuesto al sexo... Y sobre todo, nos hace adquirir una falsa identidad, una identificación con una definición del género masculino, con “los hombres”, tal como los ha concebido a lo largo de la historia una mentalidad patriarcal. En la posmodernidad, el ascenso de lo individual sobre lo colectivo y la entronización del hedonismo como derecho de nacimiento y meta última de la felicidad han agudizado el conflicto de identidades sobre qué roles debe cumplir un hombre y cuáles una mujer. Y los hombres se identifican mayoritariamente con el hacer, antes que con simplemente ser. La identidad deja de ser algo heredado –hombre o mujer– para entenderse a partir de la articulación entre el mundo del yo (la biografía individual) con los otros; y es en esta relación donde el sujeto,

sea hombre o mujer, otorga sentidos y significados a la realidad a partir del cuerpo, de la "diferenciación sexual" y cultural. A partir de aquí, la identidad se convierte en un proceso en constante cambio en el que se combinan tiempos, ritmos y relaciones.

El filósofo, Fernando Savater, hablando de nacionalismos establece la diferencia entre una "cultura de la identidad", caracterizada por formas de adhesión primarias a lo que ya somos, y una identidad democrática voluntaria, definida como "una manera de estar junto a otros, para convivir y emprender tareas comunes, pese a las diferencias de lo que cada uno es o pretende ser". En los extremos de la cultura de la pertenencia identitaria estarían ciertas identificaciones religiosas extremistas, los nacionalismos radicales de nueva cuña y algunos posicionamientos en las perspectivas de género. Ciertas actitudes del feminismo radical, en lucha contra el machismo más cavernícola, acaban pervirtiendo las aspiraciones cívicas de igualdad y participación que inspiraron al feminismo clásico.

Los hombres hemos respondido de formas muy diferentes a los distintos movimientos de las mujeres. Unos los ignoran considerándolos fenómenos pasajeros. Otros, pertenecientes a una izquierda no actualizada, los consideran peligrosas distracciones del asunto principal de la lucha de clases. En el extremo contrario, los hay que se hacen más feministas que las propias mujeres, sin darse cuenta de que inconscientemente toman su espacio y se apoderan de su discurso; con la mejor voluntad, influida por la "culpa histórica" y por el complejo de "salvadores" pueden caer en otro "neomachismo" sutil o no tan sutil. Recuerdo un encuentro sobre la igualdad de géneros que me dejó pasmado. El joven llevaba la batuta y descalificaba a casi todos los hombres por machistas interrumpía continuamente el discurso de mujeres que no sostenían su misma posición "profeminista radical"; cortaba la palabra a las que, desde posiciones más maduras, veían las dificultades de los hombres y se atrevían a expresar sus propias carencias. Pero lo más común es que muchos hombres se encuentren confusos y hagan tímidos intentos de adaptarse a una situación cambiante, cuyos patrones de evolución incierta no pueden controlar.

Luce Irigaray, filósofa belga y una de las más profundas investigadoras de las bases del feminismo, da en el clavo cuando afirma que "comúnmente, la diferencia sexual se reduce a una diferencia biológica o de estereotipos sociales, pero existe otra dimensión que hace el puente entre las dos: la identidad relacional. Y esta no se manifiesta de la misma manera en la mujer que en el hombre. No es igual la manera en que el uno y la otra viven la relación consigo mismo(a), con el mundo y con el otro(a). Así, el hombre privilegia la relación con el objeto; cuando existe una relación entre sujetos es del tipo "del uno entre muchos" (un hombre en el grupo, un ciudadano en el pueblo, un jugador en el equipo) y la relación queda, generalmente, solo entre ellos mismos. Por su parte, la mujer prefiere la relación entre sujetos, entre dos sujetos que son de sexos diferentes".

Desgraciadamente, la educación escolar sigue anclada en valores "masculinos", como adquisición de saberes y capacidades, sin incluir como parte nuclear el cómo relacionarse consigo mismo, con los otros y con "las otras". Ha tenido que pasar medio siglo, desde que Simone de Beauvoir publicara su ya clásico, *El segundo sexo* en 1949, para que las cuestiones de género pasasen al ámbito académico de la Filosofía, la Antropología, la

Sociología, la Psicología, el Derecho, la Educación y la vida cotidiana.

Después de varias décadas de investigaciones, sesudos estudios y publicación de obras que se han convertido en clásicas, se han multiplicado las posiciones sobre qué puede unir a los hombres de diferentes culturas y periodos históricos como para construir una identidad común, más allá de la simple constitución biológica. María Isabel Jociles, antropóloga y docente de la Universidad Complutense de Madrid, lo resume muy bien en un extenso trabajo, que no tiene desperdicio El estudio sobre las masculinidades. Panorámica general: "En el proceso psíquico, social y cultural de constitución de la masculinidad, adquiere primacía el código negativo sobre el positivo, esto es, el código de diferenciación con respecto a las características de otros grupos (ya sean las mujeres, los homosexuales o los niños) que el código de inclusión en un grupo determinado. Los varones aprenden antes lo que no deben hacer o ser para lograr la masculinidad que lo que deben hacer o ser. Hacer valer la identidad masculina es, ante todo, convencerse y convencer a los demás de tres cosas: que no se es bebé, que no se es homosexual y, principalmente, que no se es mujer; algo que no ocurre del mismo modo en el caso de las mujeres. Y ello se patentiza, por ejemplo, en las investigaciones antropológicas realizadas en sociedades preindustriales sobre los ritos de iniciación a la masculinidad".

Hoy día, ya no hay ritos de paso salvo en comunidades indígenas minoritarias, pero los jóvenes occidentales se "inician" en grupo a la bebida o al tabaco, reprimen sus emociones –a veces no saben ni siquiera que las tienen– e intentan no ser apartados del grupo por "parecerse a una chica". A medida que crecen, su "identidad" como hombres puede desestabilizarse cuando el rol de "proveedor" queda cuestionado, porque la pareja, la hermana o la madre pueden igualmente aportar el dinero a casa o cuando bastantes mujeres jóvenes se jactan de ser proactivas y de tener múltiples relaciones sexuales...

Si decimos mujer, más o menos lo tenemos claro. Si decimos "femenino", la cosa se complica. Ya no hablamos solamente de "hembra" en contraposición a "macho". Introducimos resonancias emocionales, culturales, históricas, biográficas, de infancia. Para cualquier hombre, el primer contacto con un "otro" es la madre, cuando corta el cordón umbilical, cuando chupa teta, cuando no hay teta, cuando hay caricias o ausencia de ellas. Y después... El vacío, el gran salto... las demás mujeres, que no son su madre: hermanas (si las hay), primas, profesoras, vecinas, compañeras de escuela; el gran misterio. La atracción y el miedo. El quiero, pero no sé cómo. El me gustaría, pero me pueden rechazar, hacer daño, dominar...

Se sale hoy día a tientas del mundo "femenino" de la madre, para entrar en el mundo exterior, de las relaciones, los peligros, la competición, los logros. Los antiguos ritos de paso como enfrentarse a la soledad, a la oscuridad, a los peligros de la selva o la montaña, al hambre mediante el ayuno en búsqueda de una visión, de una identidad personal... han sido sustituidos por pobres sucedáneos: ir por primera vez a un burdel o al fútbol, de bares, a los toros, de caza, hacer "botellones", o participar en salvajadas contra animales en las fiestas del pueblo y, en el peor de los casos, integrarse en una pandilla violenta, con sus "pruebas" para ser admitido.

Hombres actuales de varias generaciones tuvieron padres ausentes, porque el trabajo

ocupaba toda su vida, o porque por tradición la crianza y la educación se dejaron a las madres, o por tener un carácter demasiado huraño o demasiado juerguista... Así es como muchos vieron prolongada su vida en el mundo femenino de la madre. Su polaridad interna "masculino-femenino" quedó inclinada del lado de lo femenino. Pueden ser aparentemente muy machos o muy suaves, pero no están realmente disponibles para lo femenino externo, para una relación de pareja, porque su compromiso es con "la madre", con su madre. Y por dentro no tienen claro qué es ejercer su fuerza masculina que identifican con herir, maltratar, emborracharse, guardar silencios eternos, como tal vez vieron hacer a sus respectivos padres o a sus abuelos. Algunos incluso conviven con su madre, viuda o separada, hasta que esta fallece, sin lograr crear su propio hogar, hasta pasados los cincuenta.

Por otro lado, hay hombres que eligen el camino de tener amigos en vez de amigas, o incluso de relacionarse emocional y sexualmente con otros hombres. Pero siempre habrá una polaridad masculino-femenino en el interior de la relación. Y lo mismo vale para las mujeres. A veces será una relación sana y a veces será tan neurótica como la relación heterosexual. No depende de la opción elegida, sino de la integración en uno mismo de lo masculino y lo femenino, de la aceptación del padre y de la madre interiorizados, de haberse independizado mental y emocionalmente de ambos y del grado de compromiso. De un auténtico amor respetuoso y en libertad. Del animus y del anima. Y no es una cuestión teórica. Es algo arquetípico de lo que se toma conciencia o no y que puede trabajarse individualmente o en grupo. Esta es la tarea que se presenta en cualquier grupo que tenga en cuenta las relaciones de género. Difícil, pero necesaria. Gratificante, por la urgencia de la armonía que todos buscamos en soledad o en compañía. En pareja o como "single". Siempre que la decisión sea consciente y no una huida o un bloqueo ante experiencias del pasado. Abrirse a lo desconocido siempre nuevo, a las energías masculinas y femeninas internas y al reflejo y proyección que vemos afuera. Y esto del ánimus y del ánima no debe convertirse en unas "Tablas de la ley", sino en un marco de referencia sobre lo que tenemos como potencial y nos negamos y lo que no queremos ver, porque consideramos demasiado negativo, y proyectamos en la mujer en general. Es un buen mapa, pero puede abandonarse una vez que se llega a destino.

En los primeros grupos de "liberación de las mujeres" se plantearon desde el principio si los hombres debían o no ser incluidos en sus reuniones y encuentros. Pronto se dieron cuenta de que, cuando ellos asistían, se alteraba la naturaleza y calidad de los debates. Así es como surgió una segunda ola feminista que excluía a los hombres como "enemigos irreductibles", aunque la mayoría solo querían independizarse de la hegemonía masculina, pero no convertirse ellas mismas en hegemónicas. Desgraciadamente persisten coletazos del movimiento feminista anclados en este pasado, que pretenden la hegemonía, y para quien todo varón sigue siendo un violador o agresor en potencia. Y hacen daño al movimiento feminista posmoderno, que está en posiciones más avanzadas, porque captan los focos de la mayoría de los hombres, que identifican solo a las feministas radicales estancadas con todo el feminismo, sus luchas y sus aportes teóricos y prácticos en el avance de la equivalencia de derechos y obligaciones entre hombres y mujeres.

El movimiento de hombres de principios de los años 70 fue una respuesta al feminismo excluyente, que generó profundas reflexiones y debates y una importante toma de conciencia al criticar el patriarcado, la desigualdad de géneros, la discriminación racial y las estructuras capitalistas. Achilles Heel (Talón de Aquiles) fue la revista de referencia de la época en el Reino Unido a partir de 1978. Sin embargo, no bastaba con debates y reflexiones y con haber llegado a la conclusión de que el sistema era opresor para hombres y para mujeres. Había que pasar a la práctica. Cambiar valores, actitudes y comportamientos en la vida cotidiana. Introdujeron entonces grupos de sensibilización sobre temas como el cuidado de los hijos o la lucha contra la discriminación sexista en los lugares de trabajo. Pero tampoco podían quedarse los hombres definiéndose siempre en contraposición, en comparación y a la zaga de los movimientos de las mujeres. Se multiplicaron entonces los encuentros de indagación de la masculinidad, en la experiencia colectiva y en la individual. Los grupos de "toma de conciencia" empiezan a ser percibidos por una minoría como espacios privilegiados en los que practicar un mayor grado de honestidad y apertura, en los que poderse abrir en canal y mostrar las heridas, las incertidumbres, las contradicciones y ambigüedades de la identidad masculina en el mundo actual. Y ello precisamente por la ausencia de mujeres, que no son el enemigo a combatir, sino el "otro" a comprender y con quien compartir y crear sin proyectar necesidades, fantasías ni culpas.

En todo esto, y en parte, fue pionero el trabajo del movimiento de liberación gay al desafiar las construcciones patriarcales y heterosexistas de la masculinidad en las décadas de los 70 y los 80. Una década después nacen en Estados Unidos y se extienden al Reino Unido los grupos «Iron John». Inspirados por el escritor y poeta Robert Bly a partir de la publicación de su libro, traducido al castellano como Juan de Hierro (conforme a la leyenda de los hermanos Grimm), buscan volver a tomar contacto con el fondo "salvaje" o primitivo frente a la pérdida de fuerza masculina, en base a que, según él "el feminismo de los 70 'suavizó' al hombre moderno en contra de la integridad masculina... ellas son preservadoras de la vida pero no exactamente dadoras de la vida". Estos encuentros en la naturaleza para encontrar "la auténtica masculinidad" han sido clasificados dentro del movimiento mítico-poético de hombres. El reproche que se les hace es que no contribuyen a modificar las estructuras patriarcales y ellos podrían responder que los movimientos políticos de hombres no van a la raíz de la transformación individual y que, desde el debate socioeconómico y político y el cambio de leyes se reproducen los mismos problemas en el interior de las parejas, las familias y las empresas.

Actualmente, los movimientos pioneros de hombres intentan integrar transformación individual y transformación social, sin entrar en debates históricos, antropológicos, biológicos u otros. Lo que cuenta es el darse cuenta y la puesta en práctica inmediata de aquello que ha salido a la luz, que se ha compartido y vivenciado. Y a veces son sentidos por muchos hombres y mujeres como algo incomprensible, o incluso transgresor. Tan transgresor como lo eran las canciones y espectáculos de Freddy Mercury, que era capaz de travestirse en "macho" o en drag queen, como en su Show must go on, provocando con un racimo de plátanos en la cabeza y lanzándose al final desde el escenario sobre un

grupo de hombres que acogen como si fueran a mantearlo, mientras canta: "Espacios vacíos, que vivimos como si fueran lugares abandonados... ¿sabe alguien qué estamos buscando? Otro héroe, otro crimen sin sentido detrás del telón... El espectáculo debe continuar... por dentro mi corazón se rompe, mi maquillaje se deshace, pero mi sonrisa permanece; pase lo que pase, lo dejo todo al azar: otro ataque cardíaco, otro romance fracasado... afuera amanece, pero en la oscuridad dentro de mí, anhelo ser libre, mi alma está pintada como las alas de las mariposas, los cuentos de hadas de ayer crecerán sin morir. Puedo volar, amigos míos..." ([www.youtube.com/watch?v=4ADh8Fs3YdU](http://www.youtube.com/watch?v=4ADh8Fs3YdU)).

# 3

## Las mujeres no son excluidas

“La esencia de esta historia consiste en que hombres y mujeres aprendamos a no tomar posiciones enfrentadas sobre estos asuntos tan importantes y fundamentales”.

Marion Woodman, *La doncella rey*.

La reunión de lo masculino y lo femenino.

La población mundial alcanza en estos momentos casi los 7.000 millones de personas, de las que el 50,5% son mujeres. Algo más de la mitad, con pequeñas diferencias entre países y más diferencias, según los grupos de edad. A mayor edad, más mujeres y menos hombres. En España, concretamente es a partir de los 40 años, cuando se equilibra la población entre hombres y mujeres y, a los 41 cuando empieza a aumentar el porcentaje de mujeres. Ni los misóginos más radicales ni las feministas más fundamentalistas pueden excluir a la otra mitad de la humanidad.

Esto en términos puramente demográficos y de sentido común. Si nos centramos en el nacimiento, biológicamente todo el mundo ha tenido una madre y un padre. En la vida cotidiana, sea cual sea el lugar en el que se viva, la profesión u oficio que se ejerza y las peculiaridades familiares de cada persona, siempre habrá hombres y mujeres alrededor. Y lo más importante: en un proceso de madurez psicoemocional y de crecimiento personal, el camino y el objetivo son de integración y no de exclusión, de comunicación y no de incomunicación, de colaboración y no de lucha, de crear en común y no de destruir.

Cuando las mujeres se reúnen entre sí, la presencia de hombres suele ser molesta, porque se cohíben de hablar sobre ciertos temas o ellos toman la palabra y ellas se aburren. Los hombres se reúnen menos, salvo para hacer deportes, ver un partido de fútbol, darse una comilona o tomar unas copas en el bar. O hacer números y negocios, tener grandes debates intelectuales o medrar en política. O lo que es mucho más grave, para hacer la guerra. Y naturalmente no se habla en general de nada demasiado personal, ni se muestran emociones, sobre todo si se consideran de debilidad como miedo o tristeza, ni suelen contarse problemas, porque hay que arreglárselas por sí mismo. De hecho, muchos hombres que acuden por primera vez a un círculo de hombres, para profundizar en nuevos modelos de masculinidad o porque tienen dificultades con su pareja, reconocen que se sienten incómodos y que, cuando cuentan cosas más íntimas, prefieren tener a una mujer como interlocutora. Muchos hombres me han confesado que solo acuden a encuentros de desarrollo personal si son mixtos.

Hay hombres que solo asisten a terapias o encuentros exclusivamente masculinos, porque sus respectivas parejas presionaron para que acudieran, e incluso bajo amenaza de separación si no cambian ciertas actitudes, si no se interrogan sobre sus creencias y

comportamientos; si no salen de su mutismo y empiezan a saber qué sienten y cómo expresarlo. Muchos encuentros de hombres son promocionados por mujeres que llevan años reuniéndose con otras mujeres para poner en cuestión muchos de los presupuestos heredados de su familia de origen y de la familia de origen de sus respectivas parejas. Durante años han mirado adentro para no proyectar a los hombres su propia insatisfacción, sus carencias, sus fantasías y los mandatos aprendidos en su infancia sobre el príncipe azul que debía hacerlas felices. Y piden lo mismo a sus hombres. Algunas incluso se atreven a convocar y facilitar encuentros de hombres, porque creen conocer el alma masculina mejor que nosotros mismos. Probablemente sea muy enriquecedor, pero posiblemente sea así si los participantes masculinos han pasado antes por encuentros exclusivamente de hombres y dirigidos por hombres.

Son muchas las mujeres que han pedido participar en los encuentros masculinos y muchas las ocasiones en que los hombres se han negado, porque necesitaban sus propios espacios, muy difíciles de propiciar, crear y mantener. Y aun estando ausentes, estaban bien presentes en los recuerdos, las vivencias, los sentimientos dolorosos o gozosos, los proyectos de futuro... Por tanto, la meta siempre ha sido reunirse cada cierto tiempo con grupos de mujeres conscientes para poner en común dudas y certezas, tomas de conciencia y decisiones, polémicas, abrazos, bailes y caricias. Cuando lo hemos hecho, una parte importante del encuentro ha sido "la pecera": las mujeres hablan en un círculo central, mientras los hombres escuchan sin interrumpir, formando un círculo alrededor. Pasado un tiempo, son los hombres los que pasan a hablar en el centro, mientras las mujeres escuchan sin intervenir en el círculo exterior. A continuación, siempre fue muy enriquecedor poner en común las similitudes y las diferencias observadas en cuanto a los contenidos de la comunicación, la fluidez o no del diálogo establecido, el liderazgo, la intensidad emocional, los acuerdos y desacuerdos, el ritmo y número de intervenciones, etc.

Sin embargo, antes de llegar a este punto muchos hombres han de superar el temor a ser dominados por el amor, creando previamente lo que el antropólogo Lionel Tiger llamó "male bonding", o vínculos masculinos, en lugares y ocasiones en los que se excluye temporalmente a las mujeres. Se ha querido justificar históricamente esta necesidad por los siglos pasados históricamente por los hombres preparándose para la caza o para la guerra. Y también en los largos procesos de iniciación antes de que un varón preadolescente o adolescente pudiera separarse de la madre para incorporarse al mundo de los hombres. En contraste, en muchas culturas bastan dos semanas para preparar a una joven para el matrimonio sin tener que pasar ningún proceso previo de integración en el mundo femenino, del que nunca se ha separado.

Más allá de la historia y de las diferencias psicológicas y culturales de género, existen polos de opuestos que compartimos hombres y mujeres, como seres que tenemos una existencia limitada en el tiempo: el miedo a la soledad, la necesidad de libertad e independencia, la huida del dolor, lo efímero del placer, el sufrimiento que produce la pérdida del éxtasis y nuestro continuo anhelo por lograrlo y mantenerlo...

Y en el torbellino de pérdidas y ganancias que ha producido y sigue produciendo la

aceleración de cambios sociológicos, económicos, culturales, tecnológicos y políticos, las estructuras y los roles de hombres y mujeres se tambalean. Mark Josephs-Serra, monje hinduista y uno de los pioneros de grupos de parejas, expresa lúcidamente que la convivencia no ha mejorado cuando muchos hombres se han esforzado en añadir a su vida valores femeninos (empatía con las mujeres, cuidado de los niños, sensibilidad, llanto, tareas domésticas...), porque "en la mayoría de los hogares el hombre se siente infinitamente criticado, no respetado y sexualmente frustrado; y la mujer, malhumorada, impaciente, intolerante, invisible y no amada... Hoy las mujeres rechazan ser dominadas por hombres emocionalmente ausentes, inmaduros y arrogantes, a los que hay que cuidar como niños a la vez que admirar". Se pierde así la tensión creativa y la pareja se convierte en una relación de hermandad aburrida y estancada.

Al final, como escribe el entrenador personal de desarrollo humano, Óscar Durán Yates, "el amor es el equilibrio que hermana sincrónicamente la coherencia con la contradicción, el conflicto con la oportunidad... el miedo a lo desconocido con descubrirse a si mismo". Entonces descubrimos que receptividad no es pasividad y que la mujer evolucionada es indomable y arremete con todo lo que no es real en su pareja y que el "tercer hombre" (no machista, ni sumiso niño bueno de su pareja-mamá) ha recuperado su poder fálico (dirección y visión en acción) puesto al servicio del corazón. Recupera la verdadera presencia que necesita su pareja. Y esto es válido, tanto si se trata de parejas mujer-mujer, como parejas hombre-hombre, porque si no hay polaridad, tensión y complementariedad, solo habrá lucha de poder o aburrimiento.

Puede llegarse así a una vida más llena de confianza que de ansiedad y de conexión que de conflictos. Una vida en donde las quejas son sustituidas por la gratitud y la pasión pasajera por el amor, porque hemos dejado de proyectar lo que creíamos la sombra del otro, para convertirla en nuestra propia cualidad de manifestar la luz.

Esta guía, por tanto, es una guía también para mujeres, no porque pretenda aconsejarlas sobre qué hacer o qué no hacer y cómo llevar sus vidas, sino porque si se adentran en ella podrán comprender mejor, tanto sus aspectos "masculinos", negados, desarrollados o en potencia, como los aspectos masculinos y "femeninos" de los hombres de su vida, ya sean abuelos, padres, hermanos, maridos, amantes, ex maridos, ex amantes, amigos, compañeros de trabajo, jefes y subordinados, hermanos, hijos o nietos.

# 4

## Hombres enamorados o monógamos en serie

"Me voy a inventar un plan para escapar hacia adelante, con este sol de invierno. Ven, aunque no lleguemos a ninguna parte. Sabes que esto es lo único importante y sabes que no es lo mío suplicarte. Pero ven, ven".

Adelante, Bonaparte, Standstill

En estos tiempos se habla más de separaciones y de divorcios que de "parejas de toda la vida". También son más visibles los jóvenes sin pareja, porque no encuentran o no buscan. Las secciones de contacto "se busca" de algunas revistas son cada vez más numerosas. Proliferan los programas por internet para buscar "la media naranja". Grave error, porque naranjas incompletas nunca encontrarán su mitad en la máquina exprimidora en que se ha convertido una sociedad que solo puede sobrevivir "creciendo", es decir, produciendo más y consumiendo más. Si alguien se casa, el negocio aumenta: ceremonia civil o religiosa con invitados, banquete, regalos, piso, muebles, electrodomésticos... Algunos posponen el compromiso porque creen que no pueden casarse o convivir como pareja de hecho, si no tienen dinero para pagarse todo esto.

La "máquina del consumo" también se engrasa con separaciones y divorcios. En España, por ejemplo, desde el año 2006 a 2012 ha habido una media de 110.000 divorcios al año. Aunque muchos –ellos y ellas– vuelven a casa de los padres, sobre todo desde que se agudizó la crisis económica, otros muchos tienen que buscarse un nuevo techo y comprar de nuevo la cama, utensilios de cocina o electrodomésticos, que antes se compartían. En Estados Unidos existen 20 millones de personas separadas y entre el 40 y el 50 por ciento de las parejas acaban separándose. Los negocios del hogar ganan de todos modos. Pero también podríamos poner el foco en esa mitad que no se separa; muchos hombres, porque seguirán enamorados, y otros muchos por conveniencia, resignación o cobardía. Los hijos, las hipotecas, la economía pesan. Sin embargo, a veces es un pretexto. Muchas personas adultas me han confesado en la consulta terapéutica que hubieran preferido padres separados que padres discutiendo, peleándose, hostiles o violentos.

Cada vez existen más adultos de 30 y 40 años que alargan la "libertad de la juventud", no comprometiéndose en una relación de pareja. Les bastan relaciones esporádicas o amistades "con derecho a roce". Una expresión menos machista y malsonante que afirmar que se tiene una "follamiga". Nunca oí a una mujer decir que tiene un "follamigo". Algunas quizá lo tengan, pero no lo dicen así o no he tenido la oportunidad de cruzarme con ellas. Otros muchos hombres, ya no tan jóvenes, siguen enamorados de la pareja que les dejó y, por tanto, no están abiertos internamente a una nueva relación, aunque

externamente parecen buscarla.

La mayoría de los hombres menores de cincuenta años que encuentro siguen creyendo en el enamoramiento a primera vista; porque así lo vivieron sus padres, porque tuvieron un enamoramiento de adolescencia o juventud o porque han visto demasiadas películas de Hollywood. En cualquier caso, subyace la cultura del "amor romántico" que tiene sus orígenes en el "amor cortés" de la Edad Media, sobre todo para los nobles: una cosa era el matrimonio de conveniencia concertado y muy otra la pasión erótica y el enamoramiento platónico, que se practicaba fuera del matrimonio. Solo en el siglo XIX se empiezan a unir los conceptos de matrimonio, amor y sexualidad, que quedan reflejados en la literatura y el arte. El detonador, no obstante, fue en alguna medida la Revolución francesa, cuando toma fuerza el surgimiento de individuos libres y legitimados para seguir sus impulsos, perseguir sus metas y deseos, sin la imposición de los valores del antiguo régimen. A partir de la "revolución sexual" del siglo XX, que cristaliza en los años 60, muchos occidentales no conciben formar pareja si no hay amor de por medio. El 90 por ciento de las mujeres norteamericanas y el 86 por ciento de los hombres afirman que no se casarían, a pesar de que sus respectivas parejas reunieran todas las condiciones físicas, culturales, económicas y de compatibilidad de caracteres, si no están enamorados.

¿Pero que es el enamoramiento sino un estado pasajero del cuerpo, el corazón, la mente y la consciencia en general? Alguien enamorado es alguien que vive un "estado alterado de consciencia". Muchas veces es un "estado ampliado de consciencia". Al enamorado el mundo entero parece sonreírle, todo fluye, el sol brilla permanentemente, incluso en las horas más oscuras de la noche, y las mayores dificultades no son sino pequeñas piedras en el camino fácilmente sorteables. Este estado emocional y de alto nivel de energía no suele prolongarse mucho. Las más de las veces, el enamoramiento es "un estado disminuido de consciencia". El enamorado reduce y limita su mundo al "yo-tú"; solo vive por los ojos del otro, respira su aliento, nada a su alrededor le importa; proyecta en el objeto de su amor todas las cualidades deseadas y el tiempo se detiene en una burbuja. En ambos casos, con el paso de los días, las semanas, los meses (con suerte, los años), el roce cotidiano y la convivencia suelen mermar la pasión y el deseo. Cuando el objeto de deseo pasa a ser sujeto, con sus cualidades y defectos reales, sus limitaciones y tabúes, sus creencias familiares y costumbres, se empieza a ver a la pareja como es y no como se la imaginaba. Con frecuencia, la imagen se deteriora, no solo por haber ampliado la visión, sino por las proyecciones negativas que se hacen sobre el otro, de las propias limitaciones y defectos que no se ven.

A pesar de todo, en algún momento vimos el fondo del alma de quien teníamos enfrente y supimos que alguien nos había calado hasta la médula. En algún momento, dos personas enamoradas de verdad han podido establecer un ocho infinito que puede expresarse en algo así como: "sé que has visto que te veo y veo que has visto que te he visto que me has visto...". Y cuando este estado ampliado de consciencia termina, aparecen las decepciones, la frustración, la insatisfacción, las quejas, los reproches... Pero hay quien supera la prueba y vuelve a re-enamorarse, con menos anteojeras y proyecciones, pero con más consciencia y aceptación. La mayoría de las veces se

requerirá atravesar las sucesivas crisis con ayuda terapéutica o con mucha madurez y apoyo del entorno. Admirable es la actitud del personaje de Héctor Alterio, en la película argentina *El hijo de la novia*, que ya anciano visita cada día a su mujer, ingresada en un geriátrico aquejada de Alzheimer, hasta cumplir el viejo deseo de ella de casarse por la iglesia, aunque ya le da igual, porque no se entera de nada. Un hombre maduramente enamorado, porque no le importan los efectos de su acción, ni recibir agradecimiento de parte de ella, sino ser fiel a su comprensión y realizarla en el momento en que la tiene, cerrando consigo mismo y con su pareja un viejo circuito que seguía abierto a pesar de los años transcurridos y de las experiencias vividas en común.

Cuando mi primera novia quedó embarazada, siendo ambos jóvenes estudiantes de doctorado, enamorados e inexpertos, dejé en sus manos la decisión de ser padre, pensando que era la actitud más progresista y antimachista que yo podía tener. Si quería tener el hijo –a mí me daba miedo, pero me hacía ilusión–, le ofrecía todo: ser el padre, vivir con ella, darle el apellido, encargarme de los gastos, menos casarme. Mi argumento de posadolescencia me parecía intachable en aquella época; si nos queríamos, no era necesario seguir ningún rito, acudir a la autoridad eclesiástica ni civil, poner por testigo a nadie. Nunca supe si ella hubiera decidido tener nuestro hijo, si yo hubiera insistido en una boda tradicional. Nunca me la pidió; era agnóstica como yo y ambos estábamos empezando a conocer la verdadera libertad en París, fuera de la sociedad asfixiante de polvo y caspa de la dictadura franquista. Su familia, como la mía, era católica practicante. Y su padre militar. Ella falleció unos años después, atropellada por un camión en una solitaria carretera secundaria de las Galias. Hoy día, aun respetando su decisión, hubiera insistido en tener a nuestro hijo, aun a costa de tener que pasar por el altar, el Ayuntamiento, la boda –celebración a la que rara vez he asistido–. El recuerdo aún me emociona, pero ser padre de dos hijas me ha sanado aquel viejo trauma. Si en aquella época se hubiera rodado *El hijo de la novia* y ambos la hubiéramos visto, tal vez una sola película, otra distinta de las que veíamos en aquella época, nos hubiera cambiado la vida a ambos. O tal vez no, porque todavía no sabemos hasta dónde llega el libre albedrío y hasta donde la fuerza del destino, que los dominicos llamaron predestinación, en sus discusiones filosófico-teológicas de finales del siglo XVI.

Afortunadamente, de vez en cuando nos cruzamos con hombres enamorados, algunos ya en su cuarta edad, como el señor de 80 años que encontré recientemente a una enfermera en el hospital a las 8h30 de la mañana para que le sacaran unos puntos de la mano. Tenía otra cita a las 9 h y la enfermera pensó darse prisa por si era para algún análisis de sangre. Pero no; le confesó que iba a otro hospital a visitar a su mujer, que estaba en coma hacía meses. Ella le preguntó que para qué iba, si ya no le reconocía. Y él respondió, como la cosa más natural del mundo: "Pero yo si la reconozco aún". Emocionante ejemplo de la vida real, y motivo de esperanza para "singles" y para los que aún son "amantes pasajeros".

Es más frecuente, no obstante, encontrar hombres en sus cuarenta y cincuenta, que han rehecho su vida con una segunda pareja, una vez que aprendieron que la primera elección fue muy inconsciente, arrastrados por la creencia de "estar enamorados". A veces dicen que se enamoraron de "la persona equivocada". Cuando lo reconsideran a la

luz de las experiencias de otros hombres del grupo, caen en la cuenta de que era la "persona adecuada" en aquella época de su vida y conforme al nivel de consciencia, información, aspiraciones y creencias que tenían en esos momentos. Y que, gracias a esos años pasados con sus altibajos, pudieron adquirir la madurez emocional suficiente para enamorarse de otra persona con más cautela, conocimiento de causa y ciertas líneas rojas que no quieren volver a cruzar o dejar que la pareja las traspase. Porque tocaron con su primera pareja cielos e infiernos, vivieron las quejas y los reproches, el desamor y, muchas veces, pasaron por la experiencia de una mala separación, los interminables juicios, la batalla por la custodia de los hijos, la custodia compartida con sus ventajas e inconvenientes, los problemas por incumplimientos del convenio o por desacuerdos en las formas de cumplirlos... Cuando rehacen su vida, muchos sufren aún los coletazos de todo lo vivido, sobre todo, si ellas no han rehecho también felizmente su vida con otra pareja. Al revés, también he encontrado hombres aún infelices, que no facilitan en absoluto la vida de sus hijos ni de su "ex".

Otro tipo de hombres enamorados, generalmente jóvenes, se independizan de la madre, para caer en la dependencia absoluta de sus novias o esposas. Recuerdo la conversación con su novia de un joven vecino de 25 años, ingeniero informático, en plena calle, recién llegado del trabajo. Eran las seis de la tarde, él no había entrado a su casa para ducharse y arreglarse, pues la veía todos los días hacia las ocho:

"Hola cariño, ya estoy entrando en casa; en una hora y media estoy allí... ¿Que a las ocho no?... ¿A las siete y media te viene bien?... De acuerdo, te paso a recoger... ¿Cómo? ¿Qué no estarás en casa? Bueno, ¿dónde te recojo?... Ah, que no sabes si estarás saliendo de la peluquería o que, si acabas antes, te recoja en la puerta del supermercado. Vale, dame un toque cuando acabes... Bueno, no te enfades, llegaremos de todos modos al cine... Ah, ¿que ya no vamos al cine? De acuerdo cariño... ¿a dónde quieres que vayamos hoy?... Que no, cielo, que no estoy enfadado, solo te preguntaba que qué te apetece... Vale, lo hablamos luego..."

Ha pasado media hora y, mientras sigo regando el jardín, se me antoja que este hombre debe estar muy enamorado, pero que, además, probablemente mantiene la misma actitud complaciente y temerosa que ha debido mantener con su madre. Ignoro si sigue con la misma novia y si se habrá casado con ella, pero con el paso de los años o espabila o acabará volviendo cada vez más tarde a su casa, sumergiéndose en el trabajo horas extras, se irá de copas con los amigos, se echará una amante o acabará separándose. Y si ella le deja, será capaz de cantar cada mañana la canción de Bunbury en Amor y espinas: "Tú me dabas lo que yo quería, yo mi mente, mi alma, mi vida... todo mi tiempo te lo ofrecía, siempre esperando una palabra tuya...". Y cuando dice "lo que yo quería" ¿no estará refiriéndose a sexo? ¿Será que por sexo muchos hombres que se creen enamorados son capaces de convertirse en zombis?

Los avances de las ciencias neurológicas están dando cada vez más pistas sobre el proceso químico que desencadena el enamoramiento y la actividad sexual. Algunos han llegado a afirmar que todo se reduce a un proceso químico ancestral de la especie para impulsarnos a buscar pareja y mantenerla hasta cumplir nuestro destino de perpetuarnos

teniendo hijos. En una relación sexual, el cerebro segrega oxitocina, hormona indispensable para sentir eso que llamamos amor. Con la rutina, los problemas de la vida cotidiana y el enfoque en cuestiones de logística del hogar, decaen los niveles de oxitocina, disminuye la frecuencia e intensidad de las relaciones sexuales y las parejas suelen sufrir sus primeras crisis, que normalmente atribuyen al nacimiento de un hijo, a diferencias de caracteres, a la intervención de la familia política, a problemas laborales y económicos, a discusiones sobre el reparto de tareas domésticas... Y aunque todos estos factores intervengan, lo que produce miedo, vergüenza y culpabilidad es reconocer que el deseo por la pareja ha disminuido y que a muchos hombres los ojos se les van detrás de otras mujeres. Todo esto sin entrar en otros neurotransmisores como la serotonina, la dopamina o la corticotripina. De hecho, hay laboratorios investigando cómo aumentar o reducir la secreción todas estas sustancias para aumentar o disminuir el deseo sexual.

Las posiciones más radicales afirman que el amor romántico es en la posmodernidad "una utopía colectiva... una forma de relación basada en la dependencia, la búsqueda de seguridad, la necesidad del otro, la renuncia a la interdependencia personal, la ausencia de libertad, los celos, la rutina, la adscripción irreflexiva a las convenciones sociales y el enclaustramiento mutuo... Es lo que afirma, por ejemplo Coral Herrera Gómez, doctora en teoría de género; y citando al poeta y escritor D.H. Lawrence, lo califica de "egoísmo a dúo", una especie de anestésico social para calmar la sed de emociones e incrementar las audiencias televisivas y de las salas de cine, así como los consumidores de literatura de evasión y de canciones que ofrecen sueños e intensidad emocional. Es cierto que el enclaustramiento en el interior de la pareja de hombres y mujeres, que se dicen enamorados, ha conducido a cierto conformismo y a debilitar las redes sociales y de cooperación.

Y este tipo de críticas no tiene que ver con frustraciones personales o vivencias frustradas, como podrían pensar algunos hombres antifeministas, sino en algo que ya había detectado Erich Fromm: la contradicción entre el anhelo universal de enamorarse y la escasez de auténtico amor en las sociedades modernas occidentales u occidentalizadas. Y esto, porque amar exige introspección para conocerse a sí mismo, apertura para desvelarse, tiempo para comunicar con transparencia y honestidad y mucha generosidad; valores todos muy poco facilitados por la forma actual de vivir y las metas que propone el sistema de producción, consumo, felicidad individual y ascenso social. Este amor romántico que ofrece la sociedad actual no es una forma de trascender la rutina, la injusticia y el miedo al futuro, sino más bien una forma de evadirse refugiándose en idealizaciones a modo de búnker; como si la pareja y el hogar fuese un refugio frente a los peligros externos y un seguro de vida frente a las eventualidades del tiempo y el acecho de la soledad. Unir dos biografías parece fascinante al principio, hasta que las biografías individuales se desdibujan, pierden el factor de sorpresa ante lo desconocido, la magia y lo que algunas mujeres llaman "las mariposas en el estómago". Una vez que ambos miembros de la pareja se han dado varias vueltas completas alrededor del otro, el misterio se desvanece para ser sustituido por una biografía común hecha de obligaciones, usos, costumbres y tradiciones que achatan el horizonte y acaban asfixiando la relación. Y, sin embargo, nos apegamos a la esperanza del amor romántico,

porque parece la última tabla de salvación ante la caída de los mitos, el declive de las ideologías y el desmoronamiento de los ídolos, que tenían pies de barro.

El hombre enamorado, como arquetipo, vive entre la decepción por los fracasos del pasado y la esperanza mantenida por el deseo; en la contradicción de no poder satisfacer a veces a quien le desea o le ama y querer amar a la amada o amado inaccesible. En las sesiones de terapia y en los círculos de hombres, surge recurrentemente la contradicción entre el deseo de libertad y autonomía, por un lado, y la necesidad de afecto y de mantener relaciones sexuales, por otro. Hay un fondo de insatisfacción por no valorar suficientemente lo que se tiene y perseguir continuamente ideales anhelados. Y todo se resuelve en el presente, pues no disfrutar del instante, esperando un futuro distinto y mejor, convierte inmediatamente el presente en pasado y el futuro en un renovado presente insatisfecho.

Es asombroso la cantidad de canciones modernas en que hombres hablan de su tragedia, al perder su pareja. Basten unos ejemplos.

James Arthur en Impossible: "Recuerdo que años atrás alguien me dijo que debía tomar precauciones cuando se trata de amor; lo hice y tú eras fuerte y yo no... Mi ilusión, mi error. Era imprudente, lo olvidé, lo hice. Y ahora que todo se acabó, que no hay nada que decir, te has ido sin ningún esfuerzo; has ganado, puedes seguir tu camino; cuéntales lo que ahora sé. Grítalo desde los tejados, escríbelo en el horizonte: todo lo que teníamos ya no está. Diles que fui feliz y que mi corazón está roto y todas mis cicatrices abiertas. Diles que lo que tanto esperé era imposible, imposible..."

Cold Play, Fix you: "Cuando lo intentas todo pero no tienes éxito, cuando obtienes lo que quieres, pero no lo que necesitas, cuando te sientes muy cansado, pero no puedes dormir, atascado en marcha atrás. Cuando las lágrimas caen por tu rostro, cuando pierdes algo que no puedes reemplazar, cuando amas a alguien pero se desperdicia, ¿hay algo peor? ... Te prometo que aprenderé de mis errores..."

Joaquín Sabina, 19 Días y 500 noches: "...yo quería quererla querer y ella no. Así que se fue, me dejó el corazón en los huesos y yo de rodillas... Y regresé a la maldición del cajón sin su ropa, a la perdición de los bares de copas, a las cenicientas de saldo y esquina... volviéndome loco, derrochando la bolsa y la vida, la fui, poco a poco, dando por perdida. Y eso que yo, para no agobiar con flores a María, para no asediarla con mi antología de sábanas frías y alcobas vacías, para no comprarla con bisutería, ni ser el fante que va en romería con la cofradía del Santo Reproche, tanto la quería que tardé en aprender a olvidarla diecinueve días y quinientas noches... Me abandonó como se abandonan los zapatos viejos... Qué pena tan grande, y eso que yo negaría el Santo Sacramento en el mismo momento que ella me lo mande..."

Desde estos "cuelgues" dependientes, desde este sufrimiento de creer haber perdido algo que nunca se tuvo realmente, ya que el amor es el espacio absoluto de confianza y libertad sin posesión, podrían tener sentido los versos de la poetisa estadounidense Edna St. Vincent Millay,

No sientas pena porque la luz del día  
al anochecer deje el paseo del cielo;

no sientas pena por las bellezas idas  
de campos y matorrales mientras el año pasa;  
no sientas pena por la luna menguante,  
ni porque las mareas retrocedan mar adentro,  
ni porque el deseo de un hombre se vuela por nada,  
ni porque no me mires ya con amor.  
Esto lo supe siempre: el Amor no es  
sino la ancha flor que el viento asedia,  
la gran marea que pasea por la orilla  
los escombros que dejaron los temporales:  
siente pena de que el corazón aprenda despacio  
lo que la ágil mente contempla a cada rato.

Traducción de Tom Maver

# 5

## Amantes pasajeros

"Pues yo era muy joven, estaba muy confusa. Y en momentos de confusión, una chica solo debe escuchar a su propio corazón".

Almodóvar, Los amantes pasajeros (película 2013)

A la pregunta de Luis Mejía, el galán rival de don Juan Tenorio, de cuántos días empleaba en amar a una mujer, él responde con orgullo y cinismo: "Uno para enamorarlas, otro para conseguirlas, otro para abandonarlas, dos para sustituirlas y una hora para olvidarlas". Y ellas, jóvenes y menos jóvenes, creen siempre sus promesas de amor eterno, tal vez desde el corazón o tal vez desde la oxitocina, la serotonina y otros neurotransmisores que él y la proyección de ellas suscitan.

Desgraciadamente siguen existiendo muchos hombres tan inmaduros emocionalmente como Don Juan cuyo "yo" "se pavonea al besar su reflejo en el lago del propio existir, en una relación sin entrega, con una sexualidad compulsiva que busca insaciablemente el sexo opuesto y su dominación", perpetuando en la acertada descripción de Luis Pelayo, presidente de la Asociación Española de Terapia Bionérgica, la insatisfacción del cuerpo por no llegar al final de la entrega.

Y mientras, muchas mujeres incautas, jóvenes y menos jóvenes, han renunciado a los ideales de emancipación de las mujeres de los años 60 y 70 para utilizar, según Manuel Vicent, "las clásicas armas femeninas, que parecían ya periclitadas, la seducción, la belleza física y el gancho del sexo para buscar amparo a la sombra de su pareja y recuperar el papel de reina del hogar... Si una chica acude a diario a machacarse en el gimnasio, si se atiborra de silicona, si camina sobre unas plataformas increíbles, si decora su piel con toda suerte de tatuajes, ¿busca sentirse saludable y fuerte para luchar por sus derechos o, tal vez, solo trata de convertir su cuerpo en un objeto de deseo, en un arma de combate frente a los hombres? Ser o no ser. ¿Qué es mejor, soportar a un jefe tirano que me explota o a un marido mediocre que me llevará a París si le hago un mohín de gatita? Puede que el dilema no sea tan rudo, pero aquellas mujeres que en el siglo pasado lucharon como panteras por su dignidad, sin tiempo para pintarse los labios, tienen ahora unas nietas hermosas, siliconadas, tatuadas con serpientes y mariposas, dispuestas a claudicar en sus derechos, con tal de ganar la otra batalla, el viejo sueño de sentirse adorables y tener al macho de nuevo a sus pies en la alfombra". (El País, 16 de septiembre de 2012).

A primera vista parece una justificación de las actitudes machistas e inmaduras de hombres que van "a la caza", como se hacía secularmente, o una explicación de cómo la mujer puede claudicar de su lucha en el camino de conseguir la equivalencia en derechos

y obligaciones respecto a los hombres. Pero, literatura aparte, no deja de describir en pocas palabras situaciones reales, que ya no son pura anécdota ni casos aislados.

Conozco "pandillas" de amigas que salen a ligar cada fin de semana bomberos, policías, jóvenes de gimnasio y discoteca sin, aparentemente, buscar una relación estable. No son tan mayoritarias como los hombres que confiesan que no quieren comprometerse, sino vivir los años de juventud y alargarlos hasta pasados los cuarenta. Algunos, incluso con pareja, no ocultan su compulsión por tener otras relaciones sin que ella se entere. En estos casos, hay libre consentimiento entre adultos y no hay pago de por medio, salvo la copa o la cena. Pero "amantes pasajeros" podría ser una expresión benigna para nombrar a lo que las feministas y los profeministas llaman "varones prostituyentes", es decir, todos los hombres que colaboran como clientes a que se mantenga el gran negocio mundial de la prostitución, que mueve más dinero que ninguna otra industria, después del negocio de las armas y de las drogas.

Estos "amantes de una noche" o "amantes de una hora" colaboran, aunque no quieran admitirlo, en la degradación del cuerpo de las mujeres y de su propio cuerpo, manteniendo el mito de que los hombres tienen que descargar la pulsión sexual con frecuencia a través de la penetración y la eyaculación. Desnudar el cuerpo es más fácil que desnudar el alma; mantener relaciones esporádicas sin implicación personal de ningún tipo supone el encuentro de dos cuerpos mediante un dinero, lo cual permite fantasear sobre el propio poder y ocultar los complejos, la incapacidad de atraer a una mujer y la timidez; también descargar la frustración de no ser "macho alfa" en el terreno económico, profesional, social, familiar ni corporal.

A veces se justifican con el mito de que las prostitutas ejercen el oficio más antiguo del mundo. Pero los humanos llevamos más de 300.000 años sobre el planeta y solo hace 3.000 aparecen los primeros vestigios de prostitución; y esta se organiza como gran negocio únicamente a partir de la aparición de la burguesía y la implantación del capitalismo, en el que todo pasa a ser mercancía que se puede comprar y vender, incluido el cuerpo de las mujeres engañadas y forzadas por las mafias u obligadas por su situación social y económica. Siempre podría argüirse que existe una minoría de mujeres que puede disponer de su cuerpo y ejercer la prostitución como opción profesional. Sin embargo, aún así, habría que profundizar en la aceptación inconsciente de los postulados machistas y patriarcales que han dominado la historia durante siglos. Para colmo, los "cerebros económicos" machistas de la Unión Europea proponen que las grandes sumas de dinero que mueve la prostitución pase a engrosar el producto nacional bruto (PIB), de manera que matan tres pájaros de un tiro: hacer emerger "dinero negro" para que pague impuestos; incrementar el porcentaje anual de crecimiento económico de todos los países integrantes; y oficializar, sin decirlo, el cuerpo de la mujer como mercancía. Eso sí, siempre políticamente correctos estos señores: con controles sanitarios, inspecciones de policía y hacienda, cotizaciones a la Seguridad Social, etc.

Puede ser esperanzador el que los jóvenes de hoy día tengan mayor libertad, menos prejuicios y tabúes, y más posibilidades reales de establecer relaciones sexuales sin que haya dinero de por medio. En uno de los grupos de hombres jóvenes en los que participé

hace un par de años, al surgir este tipo de cuestiones, me sorprendió que la actitud de la mayoría era meramente intelectual. Mantenían una posición mayoritaria sobre el "derecho" de las mujeres sobre su cuerpo y a prostituirse si querían –ellos no consideraban la cuestión de la prostitución masculina–. Pero de un grupo de diez entre 25 y 35 años, solo dos habían estado una vez en un prostíbulo. Algunos tenían pareja estable, otros habían roto hacía poco y todavía no estaban abiertos a nuevas relaciones o, por el contrario, ligaban libremente con amigas que quisieran tener "derecho a roce".

Rápidamente surgió un tema recurrente en algunos grupos de hombres. Que las relaciones, que en principio empiezan como amistades con relación sexual sin compromiso ni acuerdo de exclusividad monógama, en poco tiempo se complicaban, porque "ellas", rápidamente querían más frecuencia, más estabilidad, más implicación y compromiso de monogamia. Algunos se sentían "asediados" o simplemente engañados en cuanto al acuerdo que había sido hecho desde el primer día de seguir siendo totalmente libres respecto al empleo de los fines de semana y la naturaleza del resto de amistades. Esto se agravaba, cuando ellas eran unos años mayores que ellos, porque no se daban cuenta de que el reloj biológico corre de forma diferente para hombres y para mujeres. Sobre todo, cuando salía a relucir (principalmente lo dejaban caer "ellas") la apertura o no a tener hijos, el deseo de ser padre y madre en el futuro. Muchos hombres que intentan prolongar la libertad de la juventud más allá de los cuarenta reconocen que para ellos esto significa "mentar la bicha", es decir, sacar el tema temido y estresante para muchos. De hecho, es entonces cuando se baten directamente en retirada.

No son exactamente "donjuanes" de una sola noche, pero sí "peterpanes" del país de "nunca jamás", nunca jamás envejecer, entregarse totalmente a nadie, perder un ápice de libertad, decidir cómo se quiere vivir el futuro compartiéndolo en exclusiva con alguien... La única diferencia con Peter Pan es que la relación sexual sí tiene que entrar como parte esencial de los juegos de esos "niños crecidos". Para ellos el problema es que se encuentran con muchas Wendys prematuras que ya quieren tener un hogar con hijos.

A pesar de todo, sufren enormemente cuando no son ellos los que abandonan, sino que son abandonados. Entonces pueden cantar con Dani Martín: "Soñé que siempre iría al lado. Eso que inventamos ya no es. Ahora solo existe el pasado. Quiero que todo vuelva a empezar, que todo venga de cero... Ese regalo que la vida pone al lado, dura lo que dura y ya se fue... Ahora toca entender qué hacer con tanto daño, y ahora toca aprender que igual que vino fue, que todo lo que viene va...". ("Cero", [www.youtube.com/watch?v=QN-726E1g20](http://www.youtube.com/watch?v=QN-726E1g20)).

No deja de ser paradójico que mientras aumenta el número de solteros voluntarios en Occidente –los famosos "singles"–, sobre todo en Estados Unidos y muchos países europeos, entre ellos España, que están más o menos bien en su piel, que se encuentran entre sí, que tienen un cierto poder adquisitivo y quieren utilizar todo su tiempo y recursos para sí, veinticuatro millones de varones chinos en edad de casarse no encuentran pareja, por la enorme desproporción entre hombres y mujeres y la política del hijo único mantenida en las últimas décadas. Algunos de estos solteros con recursos tienen que ir a buscar pareja en Vietnam, Filipinas, Tailandia y otros países del sureste

asiático. Realmente no hacen tan largo viaje para ser amantes de una noche.

## 6

### Lo que tú quieras mujer-madre

“El paraíso yace a los pies de las madres”.

Profeta Mohamed

“Canto la verdad. ¡Madre del amor, alienta el principio de mi carrera! ¿Por qué Ovidio invoca a la madre y no al padre en El arte de amar? ¿Por qué Federico García Lorca, en un poema inédito descubierto recientemente, menciona a su madre y no a su padre, como si fuera a ella a quien imaginariamente cuenta su confidencia?: “Aquel rubio de Albacete/ vino, Madre, y me miró. ¡No lo puedo mirar yo!/ Aquel rubio de los trigos/ hijo de la verde aurora,/ alto, solo y sin amigos...”.

Un poeta granadino y amigo de infancia, tiene una peculiar teoría: La figura del padre es enigmática: el hombre corrige a la Naturaleza y, a veces, puede llegar a ser más cruel, precisamente cuando ejerce de padre. Sin embargo, es una figura que tiene mucho más de femenino que de masculino (¡gran paradoja!), mientras que la figura de la madre tiende más a asimilarse a la del amigo, a quien se cuentan más fácilmente las confidencias. El padre, como las mujeres, no necesita competir con la virilidad del hijo; simplemente la asimila y se siente orgulloso de ella. Con la madre un hijo puede reñir, competir y darse la libertad de buscar a otras mujeres... Claro que cada cual explica el mundo según sus propias vivencias y reflexiones.

En mi caso tuve una madre entregada a su marido y a sus hijos. Posteriormente la viví como dominante e intrusiva, pero la justificaba porque pensaba que no podía hacer de otro modo para sacar adelante a una familia numerosa. Me liberé, saliendo muy pronto de casa y de España, aunque en aquellos momentos solo creía liberarme de la dictadura franquista. En la distancia seguía sin cortar con un segundo cordón umbilical de naturaleza emocional. Pasadas más de cinco décadas, me di cuenta de que aún debía dar un paso más. Jamás había discutido con ella. Nunca le había alzado la voz. El día que puse el límite y exigí el respeto de una persona adulta, lo rompí definitivamente. La relación se transformó desde entonces en un amor filial maduro. Hasta su muerte con casi cien años seguí sintiendo un amor adulto, sin límites ni temor. Los últimos quince años de su vida borraron cualquier mal recuerdo, dolor, frustración o rencor y para ello me fue necesario haber yo cumplido medio siglo y haber tenido que acogerme en dos ocasiones en su casa por circunstancias que no vienen al caso. Siempre la quise más que a mi padre hasta esos momentos, en que pude ponerlos en plano de igualdad en mi interior, pues mi padre ya había fallecido veinte años antes.

No es imprescindible para todo hombre gritar, pelearse o tener un conflicto definitivo para liberarse. Cada uno sabrá cómo lo ha hecho, si es que lo ha hecho. Pero encuentro a

demasiados hombres que tienen conflicto con sus parejas por excesivo sometimiento aún a su madre, o que se han apartado de ella y se han sometido a su pareja, sustituyendo una dependencia por otra.

Históricamente encontramos múltiples ejemplos de hijos que, de alguna manera, siguen en una especie de útero limitador toda su vida. Dos botones bastarán de muestra. El poderoso emperador Francisco José I de Austria se debatió parte de su vida entre la férrea disciplina impuesta en la corte y sobre sus hijos por su madre Sofía de Baviera y el temperamento e ideas más liberales de su esposa Isabel, la célebre emperatriz Sissi. Parece que casi siempre se inclinó por los criterios de su madre. Aún hoy día, muchos conflictos de pareja se producen por la influencia de las suegras en los nuevos hogares, sin que los hombres pongan el límite a sus respectivas madres para construir un nuevo hogar. Pero lo mismo vale para las madres entrometidas de las hijas. Los hay y las hay que siempre han vivido en la tribu familiar y no logran liberarse, o no quieren, intentado fagocitar a la pareja en su familia de origen.

Por otro lado, Marcel Proust, criado y educado exclusivamente por su madre, generó una dependencia enfermiza, que reflejó con detalle en A la búsqueda del tiempo perdido. Su madre ejerció el papel de preceptora, enfermera y traductora. Al morir ella, Proust se recluyó deprimido varios años en París, trabajando de noche a base de café. Por paradojas del destino, fue enterrado junto a la tumba de su padre y su hermano. Y no es una historia del siglo XIX. Hace años tuve en consulta a un "joven" de 36 años, que vivía con sus padres y tres hermanos más, de 34, 39 y 42 todos ellos solteros! El motivo de la consulta era justamente la asfixia familiar, un amor mal entendido y el miedo a salir de la matriz protectora y conocida de su infancia y adolescencia. Cuando decidió independizarse, a pesar de que tenía un trabajo fijo desde hacía años y solo necesitaba alquilarse un apartamento, mejoró su autoestima y el cariño por sus padres y hermanos, con los que previamente pasaba semanas sin hablarse. Las distancias de tiempo y espacio son siempre creativas.

A pesar de que vivimos en una sociedad patriarcal, el peso de las madres sigue siendo muy poderoso en el interior del hogar. En algunas culturas como la vasca, no se dice ir a casa de los padres sino a "la casa de nuestra madre" (gure amaren etxean). Según la tradición, la casa siempre la heredaba la hermana mayor, porque se suponía que era quien mejor la cuidaría. La cultura melanésica redobla el matriarcado; las mujeres heredan las tierras y deciden los matrimonios.

Es conocida la expresión de tener actitudes de "madre judía", que no tiene que ver nada con el antisemitismo, sino con una forma de pensar, sentir y actuar respecto al hogar. La condición de judío se hereda por la madre y no por el padre. "Madre judía" sería el epítome de madre entregada y fusionada con el hijo: cuando sirve la comida, todos deben tener hambre; si se despierta temprano, es hora de levantarse; si está cansada y quiere dormir, todos a la cama; si un hijo se resfría, tose por su hijo y si tiene fiebre, suda por él. Si tiene un examen, se sabe todas las respuestas. Si la hija se pone de parto, ella "empuja". También tienen actitudes similares muchas madres españolas e italianas. Mi madre solía decir de vez en cuando: "niños, mamá tiene sueño, todos a la

cama!”.

Aunque la práctica del catolicismo haya disminuido en las últimas décadas, todavía influye en el inconsciente mediterráneo la concepción de la Virgen María como modelo de madre. Aún recuerdo las advocaciones que se le adjudicaban en las letanías: Madre purísima, madre castísima, madre amable, madre del buen consejo... Y de aquí a, “madre no hay más que una” y distinguir entre la mujer objeto o sujeto de deseo sexual, por un lado, y la madre “asexuada”, pura e intocable, por otro. También viene al caso la típica frase del charro mexicano: “maté a mi amigo, porque me mentó a la madre”. Nueva paradoja, porque mis admirados mexicanos quieren a la madre sobre todas las cosas, pero admiran al padre y todo lo bueno que pasa es “padrísimo” y todo lo malo es una “situación madre”. A pesar de las diferencias culturales y del avance de los tiempos, tal vez habría que profundizar en dos controvertidas afirmaciones de mi amigo de infancia y prologuista, José María Torres Morenilla cuando afirma que “la cuna del hombre sigue meciéndola los apoyos del subconsciente: en la madre se halla el primer amigo y en el padre está el primer amor”.

De todo esto puede deducirse que “la madre” es, en parte, la experiencia subjetiva de la relación del otro polo, el hijo o la hija. Si se pregunta a dos hermanos que hablen de su madre, a veces se tiene la sensación de que están hablando de dos personas distintas. Y la relación se hace siempre a dos: la madre con los patrones de relación que aprendió a lo largo de su vida (también ella fue hija alguna vez) y el hijo o hija con los patrones que va estableciendo para obtener protección, aceptación y amor. Y la presión actual sobre las madres para ser la madre perfecta, entregada, informada, eficaz, alegre, comunicativa, de realizarse como madre, como esposa y, cada vez con más frecuencia, como profesional fuera del hogar, supone una idealización y una aspiración que conlleva muchas frustraciones.

A sesiones de terapia no solo acuden hombres que tienen conflictos con su madre y/o con la suegra, o con la propia pareja por proyectar la relación con su propia madre, sino que también acuden madres culpabilizadas por no dar la talla ante la presión familiar, social y cultural; por no ser las madres ideales. También madres que “lo han dado todo” para encontrarse con adolescentes rebeldes sin límites o con postadolescentes y jóvenes instalados permanentemente en la casa, de la que no acaban de desprenderse, pero en la que se niegan a colaborar con reciprocidad en las tareas que exige una convivencia entre adultos.

En muchas ocasiones, solo salen del hogar porque se “enamoran” o “se enganchan” sexualmente a una pareja y ambos se muestran celosos y posesivos en esta primera etapa en una especie de relación sado-masoquista de placer-displacer, amor-odio y elevadas cumbres y sombríos valles. Pero mientras funcione la relación sexual tienen la impresión de que todo lo demás se solucionará, porque han encontrado el “gran amor” que late en toda la cultura posmoderna del placer, la “media naranja”, el consumo a dos. Aún existe una fuerte presión familiar, social, política y económica para formar una pareja: los padres maduros quieren tener nietos; muchos amigos y amigas en la treintena y en la cuarentena ya están casados o en parejas de hecho y las pandillas de

amigos y amigas solteras se van deshaciendo, por los nuevos compromisos adquiridos por los que formaron un nuevo hogar; el Estado controla más a las familias y a las parejas que a los solteros, a través de las declaraciones de renta compartidas –sale más ventajosas por pagar menos impuestos–, las ventajas por tener hijos, las leyes de protección familiar, etc; muchas empresas productoras de bienes y servicios se hundirían si no hubiese un número suficiente de bodas cada mes, si las familias no se comprometieran cada vez a más gastos de hogar y de consumo con los hijos... Y esto, a pesar de que algún sector económico ya se enfoca casi exclusivamente en los solteros y solteras, que pueden disponer de todo lo que ganan para sí y pueden permitirse pequeños “lujos” que no pueden permitirse cuando forman un hogar independiente y tienen hijos. Bueno, esto en el supuesto de que tengan trabajo y no estén en paro y dependientes de las pensiones de los padres y abuelos.

En general, en Estados Unidos y en Europa existen un número equivalente de hombres y de mujeres que no viven en pareja. La diferencia consiste en que ellas por lo general tienen mayor nivel cultural y económico, aunque a veces están muy poco abiertas porque tuvieron una mala experiencia de abandono con alguna anterior pareja o porque muchas se criaron con una madre divorciada y, fusionadas con ella, guardan en el inconsciente una cierta desconfianza y amargura hacia los hombres en general.

He tenido en consulta mujeres que aparentemente buscan pareja, pero que, a la hora de la verdad, siempre encuentran hombres tan poco disponibles en el fondo como ellas, porque siguen colgados anímicamente de su madre. Algunos porque hicieron de marido sustituto para defenderla de un padre bebedor y maltratador, o totalmente ausente y silencioso, y se hicieron igualmente “padres” de sus hermanos a los que veían desprotegidos. Otros porque son hijos únicos y la madre les sobreprotegió tanto que el padre “tiró la toalla” muy temprano, dejándolos sin una referencia masculina que les era totalmente necesaria a la edad entre los 6 y los 18 años de edad. Se hicieron confidentes de su madre y se pusieron externa e internamente de su lado en el conflicto de sus padres. Este tipo de hombres suele oscilar entre los que idealizan tanto a su madre –y a la mujer en general– que nunca encuentran la “pareja perfecta” que solo está en su fantasía, sus vivencias subjetivas y la proyección del “ánima” positiva que hacen sobre el arquetipo femenino, sin plantearse jamás que esa proyección es lo que tendrían que recuperar para relacionarse como hombres maduros, fuertes y sensibles, determinados y flexibles, tan escuchadores como comunicadores de problemas y soluciones, pero sobre todo de emociones y estados de ánimo. Así integrarían las cuatro funciones de orientación psíquica que Jung establecía en los ejes de sensación-intuición y pensamiento-sentimiento. En estos casos, suele producirse de ambas partes, la actitud vital paradójica de “sígueme, yo huyo”.

Y siempre, la presencia de la madre, aunque haya fallecido o se halle a diez mil kilómetros de distancia. Como afirma el psicoterapeuta gestáltico, Enrique de Diego, que se define como “varón, hijo, nieto, huérfano, hermano, esposo, padre, abuelo y amigo”, no existen las “ex-madres”, porque la madre es algo interiorizado y “para toda la vida” que, si no se hace consciente, se corre el riesgo (que es lo más común) de proyectarla sobre la pareja, hombre o mujer (“Hay una madre y es para toda la vida, hasta que mi

muerte nos separe”, Revista de Terapia Gestalt, nº 34, 2014).

Y Pepa Campos, también formadora de terapeutas gestálticos, añade desde su perspectiva de mujer: una buena madre sana, diría a su hija: “Dejo espacio para que tu padre tenga un papel esencial en tu vida. Para que puedas mirarte en sus ojos y alimentarte de la admiración que él siente por ti, aprendiendo así que eres una mujer valiosa y querible por los hombres, con lo cual no vas a permitir, de adulta, que ninguno te falte el respeto o te maltrate”. Y diría al hijo: “Te apoyo y bendigo la conexión con tu padre, te aliento a que te acerques a él y que aprendas a ser hombre de él y con él”. (“Ser madre: una faceta de ser mujer”, *ibídem*).

En mi caso, mi madre no podía formular estas frases, por ser de otros tiempos y otras generaciones, pero nos inculcó con insistencia a hijas e hijos el respeto y el cariño a nuestro padre. Jamás le oí discutir con él, quejarse o reprocharle siendo niño o adolescente. Nunca un insulto, un grito ni elevar la voz. E igual comportamiento mantuvo mi padre hasta su muerte. Las diferencias las trataban en privado y había concesiones mutuas, aunque con la distancia del tiempo y la mayor objetividad emocional que este proporciona, mi padre ponía muy pocas líneas rojas y era más que moderado en sus deseos y peticiones. Este “buenísimo” no me ha sido excesivamente útil, beneficioso ni sano en mis relaciones de pareja. Tardé mucho tiempo en no proyectar sobre ellas la “madre perfecta” y, por tanto, comportarme como el hijo evitativo del conflicto, los tsunamis emocionales, las quejas, los llantos, las amenazas, los chantajes que pueden producirse en el interior de cualquier pareja cuando no se ha hecho un largo proceso de individuación y desidentificación de los mandatos de la cultura familiar. Desde afuera, durante muchos años me vieron los amigos como el hombre amable, fácil, incluso algo sumiso. El precio pagado no fue rentable en términos de salud emocional y de desarrollo personal, ni para ellas, ni para mí.

Así que ahora intento vivir conforme a otra pauta más consciente, libre y voluntaria, que sugiero como posibilidad a los hombres, con o sin pareja: “lo que acordemos, mujer-igual-y-diferente, con respeto a nuestros firmes propósitos internos, generosidad y entrega.

# 7

## En busca del padre

“Perdido el norte, el este, el oeste y el sur.. voy sorteando tumbas... huérfano de estrellas que me indiquen algún sol... Padre, me hubiese gustado despedirte con un canto, medio adiós y medio llanto, respetuoso con tu yacer magnífico y sereno, un canto fructuoso y pleno”.

Luis Eduardo Aute, Intemperie y Padre

La madre y el padre son dos temas recurrentes cuando se ahonda en el carácter, las aspiraciones y los sueños, las limitaciones y los conflictos de los hombres. Difícil de ahondar si no es en grupos de hombres, en sesiones de terapia y, con suerte, entre amigos de larga duración cuando sobrevienen las desgracias o las crisis. Y esto, si el que sufre la crisis no se encierra en su cueva.

Como caricatura de hombres que pueden ser mental y profesionalmente brillantes, pero nulos en la manifestación de emociones y con una dificultad casi insuperable en sus relaciones con las mujeres, es muy ilustrativo ver alguno de los episodios de la serie televisiva *The Big Bang Theory*. Sus cuatro protagonistas masculinos son jóvenes de alto nivel intelectual que no han desarrollado habilidades relacionales.

Leonard y Sheldon, comparten piso, están doctorados en física teórica y son capaces de calcular la probabilidad de la existencia de universos paralelos. Ambos han sido niños prodigio. Sheldon se agarra a la rutina, es fóbico al contacto, carece de todo sentido del humor y compensa sus carencias con una autoestima ilimitada e hiriente, que pone en palabras continuamente. Se le entiende mejor cuando el espectador se entera de que sus padres discutían continuamente y a voces y que su madre es una física teórica tan brillante como él. Así que, además de defenderse de todo posible conflicto emocional, es un “hijo de la madre”, pues no puede ver nada bueno en su padre como modelo de vida. Por su parte, Leonard pertenece a una familia de superdotados en la que únicamente cuentan los doctorados y los descubrimientos científicos. Los dos mejores amigos de ambos son Howard, ingeniero aeroespacial, de familia judía, que vive con su madre, aunque él siempre afirma que es su madre la que vive con él. Es patoso con las mujeres a las que lanza siempre indirectas sonrojantes en su evidente anhelo de establecer relaciones sexuales. Por último Raj, de opulenta familia hindú, trabaja como astrofísico de partículas y es incapaz de hablar con mujeres, salvo con su madre y su hermana, si no está completamente ebrio. Siendo el más “femenino” de todos, curiosamente es el que más éxito tiene sin proponérselo. El común denominador: la ausencia de un padre que ellos puedan tomar como modelo o, al menos, como punto de referencia de su masculinidad y de sus relaciones con las mujeres.

El cuerpo es la primera base de la autoestima y la identificación. Si el padre ignora el cuerpo del hijo, probablemente ignora y desatiende el suyo o, en el extremo opuesto, solo considera su propio cuerpo de un modo narcisista, ignorando el de su vástago. Si un hijo no se ancla corporalmente en el padre, metafóricamente es como si esta privación les dejara sin cuerpo. Es lo que sucede a los "cerebritos" de la serie mencionada. Por mucho coeficiente intelectual que se tenga, por muchos doctorados y éxito profesional, la carencia de inteligencia emocional les deja indefensos en el mundo de las relaciones reales. Estas no se basan esencialmente en los títulos, la profesión u oficio, el dinero que se gane, ni la comunicación virtual, sino que empiezan en el cuerpo. Las emociones son en primer lugar sensaciones corporales y si, se desconecta del propio cuerpo, es imposible alcanzar el "abc" de la inteligencia necesaria para relacionarse de un modo funcional y sano con los demás. Por ello, estos últimos años nuestros encuentros de hombres han girado en torno a las emociones básicas (miedo, tristeza, rabia, orgullo, amor y alegría), basándonos en el MAT (Metamodelo de Análisis Transformador) de Preciada Azancot, sistematizado muy funcionalmente por Arancha Merino.

En las sesiones de terapia y en los grupos de hombres es muy común que, ante cualquier situación expresada o vivida, a la pregunta "¿qué sientes en este momento?", respondan: "pienso que no me gusta...", "pienso que él o ella están equivocados...", "pienso que estoy de acuerdo..."; rara vez pueden decir simplemente: "siento ira", "siento tristeza", "me alegra coincidir...". En esos momentos, es necesario volver al cuerpo y reformular la pregunta: ¿qué sensación tienes y en qué parte del cuerpo? Entonces algunos pueden hablar de su "nudo en el estómago" o de la "garganta agarrotada" o de "tensión en los hombros" o de "sensación de paz generalizada"...

Las madres tienen un acceso directo al cuerpo del hijo desde el embarazo, el parto, la fase de amamantamiento y durante toda la infancia. De algún modo impregna el cuerpo de hijos e hijas con todo su ser, al acariciarlo, acunarlo, mirarlo con intensidad y frecuencia, bañarlo..., mientras el padre suele situarse al margen, aunque afortunadamente cada vez menos en la nueva paternidad que está surgiendo hace más de una década. Las consecuencias de este predominio de la madre, si el padre está ausente, suele ser miedo a la mujer, miedo a no ser suficientemente hombre y desconexión del propio cuerpo. En general, con un cierto complejo de inferioridad frente a los demás hombres, por proyectar que cualquier otro varón ganaría si hubiera que competir.

En algunos casos, esta autodesvalorización se agrava cuando el padre, en lugar de ausente, ha sido maltratador del propio hijo. En encuentros de hombres surgen a veces conmovedores testimonios de hijos humillados constantemente por un padre que proyectó sus propios fracasos y frustraciones en el hijo, muchas veces en el primogénito, porque no correspondía a su propio ideal, a lo que el hijo debería ser o llegar a ser para compensar lo que él no es o no llegó a ser. Y cuando se investiga un poco más, aparece un abuelo o un bisabuelo igualmente maltratador. A veces, solo cuando se emborrachaba. A veces, permanentemente por circunstancias familiares y de carácter. Pero el maltrato puede ser mucho más sutil e inconsciente. Algunos padres simplemente ignoran, inmersos en sus propios problemas de divorcio, económicos, profesionales o

devastados por la crisis del paso de los años, lo que hace el hijo, cuál es su carácter, cuáles sus logros, expectativas y sueños. Tampoco pueden entonces apoyarlos en sus fracasos. Y muchos hijos no encuentran apoyo ni sostén sino en la madre. Existen hijos adultos, abandonados en la infancia por el padre, que toman partido a muerte por la madre y se niegan a reconocerlo, perdonarlo, reencontrarse con él, sin darse cuenta que tampoco están nunca totalmente disponibles para sus posibles parejas, pues en el fondo creen que, si se comprometen, acabarán comportándose como su padre. Se han convertido en "maridos sustitutos" de sus madres y, sin saberlo, en usurpadores del lugar del padre. En consecuencia, jamás se plantean tener hijos o, si fundan un hogar, se convierten en el padre de su pareja y luchan permanentemente por no ser como sus respectivos padres en una especie de competitividad sin sentido. Y al querer evitar la violencia y el conflicto a toda costa, a veces pierden la fuerza masculina y se convierten en "salvadores" y "apagafuegos" permanentes en detrimento de sus propias necesidades.

Es muy común encontrarse con adultos de 30, 40 y 50 años, sometidos al imperio de un padre dominante, permanentemente insatisfecho porque sus hijos varones –muchas veces únicos– no cumplen sus expectativas, no siguen su misma profesión, ni perpetúan su negocio. Y estos varones suaves siguen actuando emocionalmente como si tuvieran catorce años, sobre todo si no se han hecho padres a su vez. Algunos ni siquiera quieren crecer y añoran con nostalgia la falsa seguridad de la infancia. Siguen siendo hijos hasta su muerte. Qué lejos quedan aquellos prohombres de finales del siglo XVIII, que llegaron a tener hasta 19 hijos de dos matrimonios consecutivos, como el marino militar y político español, Diego de Alvear y Ponce de León, rescatado del olvido, gracias a la recuperación de parte de las monedas de plata y oro de la Fragata Mercedes que la flota británica hundió en 1804 en el Golfo de Cádiz.

Sin duda, el ser padre suele marcar el fin de una etapa y el principio de otra. Es una especie de tercera iniciación, después de la sexual y la que facilita la independencia económica, pero no siempre. El mero hecho de tener hijos no convierte a todo procreador en padre asumido y presente. Son difíciles de olvidar jóvenes padres que han venido a terapia angustiados por ser padres sin estar seguros previamente de querer vivir en pareja y, sobre todo, sin estar seguros de querer a la mujer con la que conviven. Inseguridad que muestra una falta de amor evidente, aunque no lo puedan admitir, porque el sentido de culpabilidad les abrumba y prefieren posponer la decisión de implicarse a cien por cien, haciendo sufrir mientras tanto a madre e hijos.

Otro de los temores comunes en muchos hombres, pero agudizado cuando el padre estuvo ausente o simplemente no pudo proporcionar afecto físico es el pánico a ser homosexual. Suele entonces proyectarse una fobia al homosexual declarado, al que se considera una patología social y una amenaza constante a la propia identidad no asentada corporalmente. La psicoanalista francesa Annete Frejaville habla de la necesidad de que exista una historia de amor entre el padre y el hijo desde los primeros balbuceos, ("homosexualidad primaria"), que le proporciona una mayor seguridad para encaminarse hacia la heterosexualidad. Si lo decide así, no será por compulsión social o dudas sobre su identidad, lo mismo que si opta por una relación homosexual no será por carencia en búsqueda de las caricias, protección y reconocimiento de su propio cuerpo del

“padre que no tuvo”. Muchos homosexuales lo que hacen en el fondo es acercarse a sus sentidos y emociones y reapropiarse de sus propios cuerpos, deshaciéndose de la impronta de la madre.

En los encuentros residenciales de hombres, cada invierno hemos celebrado el Viento del Norte, el trueno del despertar del cuerpo masculino, el contacto con el frío, la lluvia y la nieve, como parte de la toma de contacto con sensaciones poderosas que vigorizan y ayudan a persistir en el propio propósito y destino, más allá de la incomodidad y las dificultades. En contacto con la noche y el fuego, salvando las distancias, se recuperan los viejos ritos iniciáticos, en los que los hombres se enfrentaban a la oscuridad, la soledad, su propia misión, la muerte a la infancia y al mundo de las madres. A veces ha habido padres e hijos y ha sido muy revelador para ellos y para el resto que, por empatía y contagio, han podido recuperar a sus padres, siendo, como eran, “hijos del silencio paterno hereditario”, como llama Guy Corneau, psicoanalista junguiano canadiense a toda una generación, cuyos padres efectuaron una huida hacia adelante, refugiándose en el trabajo, la producción y el consumo, automóviles veloces, teléfonos celulares, la lectura del periódico y sus largas horas frente al ordenador y al televisor. Este silencio ha negado, más que ocultado, el deseo de cualquier hijo de ser reconocido y confirmado por su padre.

“¡Papá, dame un abrazo!” era el grito del corazón de uno de los personajes de la película de Alan Parker El Balneario de Battle Creek, paradigma de la educación clásica, con muchos principios y ninguna muestra de afecto corporal. Un alcohólico y rebelde con causa, al borde de la demencia, pasa toda su vida en una sucesión de actos de provocación para llamar la atención de su padre, el rico empresario Dr. Kellogg, que cree haberle dado todo lo necesario para su educación; al final, en una dramática escena, acaba balbuceando lo que había estado necesitando desde pequeño: “Papá, dame un abrazo”. Tan sencillo como esto y tan complicado para padres que tampoco los recibieron de los suyos.

Salvando las distancias, pues ni mi padre era tan severo como el Dr. Kellog y mi rebeldía escogió el polo opuesto, el de ser mejor y más competitivo, durante toda mi infancia me inculcaron más el respeto a mi padre que el amor. El primer mandamiento consistía en amar a Dios y el cuarto en “honrar” a tu padre y a tu madre. Los confesores y directores espirituales de la época, a los que llamábamos “padres”, insistían sobre todo en el deber de obedecerlos. Por suerte, mi padre me inspiró también cariño por su honradez y dedicación profesional en sacar adelante un hogar con diez hijos. Con tanto trabajo, hoy día se le achacaría ser un “padre ausente”. Su ausencia las cubría mi madre. Era más común en el siglo pasado, pero sigue repitiéndose hoy día: el aumento de divorcios y separaciones hace que muchas madres, voluntaria o involuntariamente, tomen el espacio del padre. Muchos años después, le entendí perfectamente y el cariño se convirtió en verdadero amor y ternura: cuando yo mismo fui padre.

La mitología occidental no ayuda demasiado a tener un buen concepto de la figura paterna: Cronos castra a su padre Urano, a instancias de Gea, su madre. A su vez, devora uno a uno a sus hijos, hasta que el sexto, Zeus, le hace vomitarlos. Vuelve a la vida a sus

hermanos y hermanas, pero destrona a su padre y usurpa su poder. Zeus, que no tenía un buen modelo paterno, es infiel, tiene múltiples hijos y los trata de manera desigual.

En la tradición judeocristiana, Adán, padre de todos los hombres, se deja convencer por Eva, prueba el fruto del árbol prohibido y todos nosotros, su descendencia, sufrimos terribles consecuencias desde entonces: tenemos que ganarnos el pan "con el sudor de la frente" y las mujeres "parir con dolor". Abraham, "el padre de todos los creyentes" está dispuesto a matar a su hijo Isaac por orden de Yavéh. Cristo en la Cruz, clama ante el silencio del padre: "Padre, padre, ¿por qué me has abandonado?".

Durante mi primera juventud, me puse a buscar otros modelos, pero no padres: León Cortiñas, que con el tiempo llegó a ser un prestigioso catedrático de Derecho administrativo en México, logró que estudiase en la Sorbona, me introdujo en el Derecho comparado y me alentó a estudiar alemán, abriéndome a otros mundos... Gérald Suberville, héroe anónimo de la Resistencia francesa, me acogió muchos años en París junto a su compañera Desirée Lieven. Ambos me enseñaron la auténtica solidaridad y fraternidad del anarquismo libertario. José Martínez, cofundador y alma de Ruedo ibérico, me enseñó todo lo que sé de edición, Segunda República y Guerra civil españolas... Todos ellos han fallecido, pero viven en mi memoria y en mi corazón. Afortunadamente, también en la de muchos más. Solo el olvido es la muerte definitiva.

A medida que fui madurando, ya solo busqué hermanos mayores compañeros del camino. Emilio Fiel, fundador de las comunidades del Arco Iris, fue siempre para mí un pionero y un gran realizador de sueños. Para otros fue un gurú en el que proyectar su búsqueda espiritual. Años antes, había encontrado a Goenka en la India, iniciándome en la meditación Vipassana. Otro punto de referencia, un faro más en el camino. Después conocería a Tich Nhat Hanh, maestro budista heterodoxo con los pies en el siglo XXI... Estas confesiones personales vienen al caso, porque lo que encontramos a nuestro alrededor son adultos en búsqueda de "padres" ideales, que medien en conflictos, den soluciones, les digan lo que hay que hacer, eliminen dudas y ofrezcan certezas, se responsabilicen si las cosas salen mal... Cuando ven su lado humano, o un solo defecto, les cortan la cabeza, y decepcionados los descalifican echando por tierra la labor realizada y las enseñanzas aprendidas. Y solamente porque el objeto de su proyección no eran como lo habían imaginado. Recuerdo a un exconsultante que tuvo un mal modelo de padre, violento y maltratador. Siempre buscaba un padre sustituto en profesores, terapeutas y maestros, pero como nunca alcanzaban el nivel de su necesidad idealizada, rápidamente los abandonaba. Tenía una contradependencia que espero haya solucionado, cansado de relacionarse con proyecciones narcisistas y no con hombres de carne y hueso.

Muchos ciudadanos, por el contrario, son totalmente dependientes de las figuras de autoridad. Los que ponen denuncias sin cesar recurren al juez, como "el padre" que va a darles razón; los que se han acostumbrado a autoridades intervencionistas, recurren al concejal o al alcalde de su pueblo para que les solucione la vida o a "papá-Estado" para que legisle sus vidas y ponga orden en la casa común, protegiéndoles de las amenazas externas.

En cierta ocasión, se recibió en la policía municipal de Madrid una llamada: un padre, al llegar a su casa, había encontrado a su hija de 18 años en su dormitorio con un amigo de la misma edad, haciendo el amor. Preguntaba que qué debía hacer. Ante la perplejidad de una situación inesperada, esperaba que "la autoridad" de papá-Estado, representada por "las fuerzas del orden" le diese la solución. Sería una situación cómica si fuera un caso aislado. Pero este tipo de situaciones se repite a diario.

En otros niveles, muchas personas proyectan al padre ideal y todopoderoso en los líderes religiosos de sus respectivas confesiones. Siempre me llamó la atención que al Papa se le llame "Santo Padre", cuando el Evangelio dice "No llaméis a nadie padre, pues solo uno tenéis y está en el cielo... y vosotros sois todos hermanos" (Mateo, 23,8-10). Y también se proyecta en los líderes de los partidos políticos, en los dictadores, salvadores de la patria, en los reyes hereditarios, que conservan la tradición y a los que se atribuye una falsa ilusión de estabilidad frente al riesgo de cualquier cambio imprevisible... El servicio a la "patria", "morir por la patria" sería morir por el padre (patria viene de "pater") y, sin embargo, se dice "madre patria". ¿Paradojas del lenguaje o de la inmadurez y la falta de reflexión?

A pesar de los pesares, La vida no tiene marcha atrás, excelente título de constelador familiar Wilfried Nelles. En su obra, cartografía de modo sencillo y didáctico los hitos del camino de la vida: fusión con la madre, crecimiento al abrigo del grupo, desvinculación del grupo de procedencia y formación de una nueva familia. También las etapas posibles de evolución: conciencia de unidad, de grupo, del yo, de vinculación, de tener una misión, de la totalidad, hasta llegar a la conciencia total.

Para seguir avanzando y transitando etapas es absolutamente necesario aceptar el pasado tal como fue y encontrar el "padre interior" que puede proveer las propias necesidades; que está atento y presente, es vulnerable y frágil ante el misterio; que está asentado en la firme convicción de que ya nadie nos debe nada. Las cartas que nos dieron y las que tenemos son las mejores para jugar la partida del "ahora". Y lo son, porque no tenemos otras y porque, aunque no lo sepamos, aunque no lo creamos, aunque lo hayamos olvidado, el Universo sigue conspirando a nuestro favor y sin posible estancamiento ni retroceso. Sí, nuestro padre está en la tierra y no en los cielos y está finalmente dentro y no fuera de nosotros.

La dimisión de un Papa, Benedicto XVI, y la elección de otro, Francisco I, fue una buena metáfora de la problemática del padre. "Problema" del padre, por celestial, espiritualizado y lejano; ausente o temido; dimitido o cansado; borracho y maltratador, machista dominante e intrusivo; o feminizado, temeroso de la mujer y evitador del conflicto.... Padres que se han podido tener o padres que se han interiorizado de ese modo; padres a los que se quiere imitar o todo lo contrario; padres a los que se quiere superar, o con los que se anhela comunicar sin saber cómo. Padres a los que se guarda rencor o se odia abiertamente. Padres a los que se quiere a veces de forma tóxica o dañina para uno mismo. Padres a los que no se ha conocido, porque abandonaron el hogar o murieron...

"Matar al padre" para ocupar su puesto es un tema freudiano suficientemente analizado

y que aparece en muchas mitologías y en muchos cuentos para adultos. A veces, en forma de destronamiento del rey por parte del príncipe, para ponerse la corona y ocupar el trono. El actor Ricardo Darin, cuyo padre también era actor reconoce: "Le usurpé el nombre. Nos llamábamos igual. Me pusieron una h entre paréntesis de hijo. Le pregunté si no le importaba que la quitaran. Asintió. Pusieron entonces a mi padre una p entre paréntesis. Ya me convertí en un "killer, cumpliendo el método de Freud". Pero hay múltiples caminos para hacerse adulto, sin matar metafóricamente al padre.

Todos los caminos conducen a Roma y, volviendo a ella, me impresionó ver a tantos "hijos huérfanos" en la Plaza de San Pedro, porque su papá-Papa había dimitido por cansancio e impotencia de cambiar ciertas cosas. Varios días después manifestaban su entusiasmo y alegría por tener un nuevo papá-Papa, que parecía más cercano en los gestos. ¡Por fin, se decían, alguien paternal que besa a los niños y a los enfermos y se apea del coche blindado! En la novela El Gatopardo de Lampedusa, en un momento histórico pre revolucionario, Tancredi declara a su tío, el príncipe Fabrizio: "A veces es necesario cambiar algo, si queremos que todo siga igual". Pero si queremos que algo cambie, podemos acabar con el sufrimiento innecesario, romper la cadena de inconsciencia que genera la mente patriarcal y desemboca en la actual crisis global de los antiguos modelos familiares, sociales, políticos y económicos.

Como afirma Sergio Sinay, investigador de los vínculos humanos, especializado en masculinidades y relaciones de pareja, los tipos de padre se reproducen en las formas de gobernar de los "padres gobernantes", que van desde el asistencialismo paternalista al autoritarismo despiadado, pasando por el engaño descarado. Son tipologías que amplían el modelo del padre que seduce al hijo con regalos, del que lo somete por la fuerza y del que lo engaña con falsas promesas. Todas ellas son formas de no ver al otro (el hijo real o el hijo-ciudadano) como persona autónoma, no reconocerlo ni darle valor. Y esto ha producido una falsa masculinidad, hecha de desconfianza de los varones entre sí, de desvalorización de las mujeres o de una falsa idealización, de violencia, adicciones, ambición depredadora o pasotismo (La masculinidad tóxica).

Todo padre empezó siendo un hijo, pero no todo hijo acaba siendo padre. Ser padre o no parece una simple decisión personal, una cuestión de carácter o algo marcado por el destino. Sin embargo, cuando se profundiza en el inconsciente personal, comprobamos cuánto influye para ser padre o no la relación con el propio padre y la figura que nos hemos forjado de él en la infancia y en la adolescencia. El refranero español es muy ilustrativo al respecto: "De tus hijos solo esperes lo que con tu padre hicieras" (heredamos de los padres costumbres, virtudes y defectos, a veces de forma involuntaria). "El padre desvergonzado hace al hijo mal hablado" (personas maltratadoras han tenido muchas veces padres maltratadores; otros se maltratan a sí mismos en la posición de víctimas permanentes para no maltratar a nadie: ni tanto ni tan calvo). "Padre millonario y trabajador, hijo vago y gastador" (padres ausentes o/y consentidores suelen obtener hijos totalmente opuestos a lo que hubieran deseado). Y si el hijo nace difícil, "hay que darle al niño malo más amor y menos palo". Y, al final de los finales, "hasta que no seas padre, no sabrás ser hijo", pero es un camino de esfuerzo personal, porque "nadie es sabio por lo que supo su padre".

Y no solo la paternidad. Muchos hombres se sorprenden en un momento u otro de sus vidas, cuando caen en la cuenta de que también la elección de su pareja, la forma de relacionarse con ella, la facilidad o dificultad de comunicación, el tipo de conflictos y su resolución dependen en gran medida de lo que mamaron en su infancia en el propio hogar. A veces por imitación. A veces, justamente por querer ser y hacer lo contrario de su padre y crear una pareja y una familia en el extremo opuesto a lo que vivieron o padecieron en su familia de origen.

Afortunadamente existen muchos hombres que podemos encontrar en nuestro camino y que pueden suplir lo que nuestro padre no pudo darnos. El músico y compositor italiano, Ludovico Einaudi, hijo del famoso editor Giulio Einaudi, confesó en una entrevista que con 20 años encontró como maestro al compositor Luciano Berio, pionero en mezclar música clásica y electrónica, y que este encuentro le cambió la vida. "Me hizo ganar confianza – algo que me había faltado en mi familia–, me hizo sentir que las piezas que había compuesto hasta entonces, que yo consideraba pequeñas y frágiles, tenían valor. Imagino que este sería el papel de un padre. Y es lo que intento hacer con mis dos hijos mayores". La posición de su padre le permitió al menos vivir en un ambiente intelectual y culto, que le abrió las puertas a poder estudiar en Estados Unidos. Por ello, es mejor agradecer lo que nuestros respectivos padres nos dieron –aunque solo fuese el esperma necesario para fecundar el óvulo de nuestra madre– que pasar la vida en un continuo reproche de lo que no recibimos.

Y cuando los padres están vivos, es mejor cerrar los circuitos cuanto antes. Yoshimori Noguchi, en *La ley del espejo*, da unos cuantos consejos sencillos para poder aceptar el haber sido heridos, porque perdonar y pedir disculpas es el mejor paso para liberarse del pasado y construir un presente más luminoso, consciente y feliz.

Y cuando se es padre, se detiene por fin la rueda del reproche, la exigencia, el desagrado y la dureza. Como reveló Carlos Ugarte, responsable de relaciones externas de "Médicos sin fronteras" en una entrevista, al tener un hijo de ocho años, ya no podía volver a Somalia, el Congo, Ecuador, Kosovo, Irán... y volver a ver lo que había visto, porque su hijo le deja en carne viva y sin armadura. Decidió estar presente para su hijo después de hacer de padre de miles de niños huérfanos, desnutridos, explotados. Es lo que proporciona la madurez.

A Robert de Niro se le llenan los ojos de lágrimas cuando habla de su padre fallecido en 1993 de cáncer a los 71 años. "No pasé con él tanto tiempo, porque mi madre y él se separaron y divorciaron... En muchos sentidos estuvo ausente. Pero me adoraba... como yo adoro a mis hijos". Y para ellos, para que quede en su memoria viva en imágenes rodó su documental *Remembering the Artist*, en el que presenta la obra pictórica de su padre y su condición homosexual, poniendo de relieve la tortura interior más íntima de su padre, citando sus propias palabras: "Ser pintor es una aflicción como ser homosexual. Tienes que tener la fuerza de continuar trabajando sin esperanzas de ser reconocido". En este corto, presentado en el festival alternativo de Sunday, el gran actor de papeles de duro abre su corazón y se lamenta de que su padre no hubiera vivido más para seguir pintando. Nunca se quejó De Niro padre de su hijo y en una de sus anotaciones, una

frase reveladora: "Cuando me lo encontré por la calle le acaricié el pelo y le habría dado un beso pero no creo que hubiera apreciado el gesto".

Tal vez cuando se ha sido padre, o tal vez antes, si se ha tenido un buen modelo, es cuando se pueden tomar decisiones como Robert de Niro, que expone permanentemente en una galería todos los cuadros que su padre pintó. También se puede componer canciones memorables en honor del propio padre, como lo hizo el cantautor, ex actor, sociólogo y profesor, Patxi Andión:

"Eres como la mar, bueno de frente, peligroso en día gris, duro y valiente. Llevas en la cabeza brisas ligeras, temporal que aún contiene, tu compañera. Eres como el cantar de un campesino, que al cantar va labrando nuestro camino. Eres como un dolor mal repartido, que se volvió canción y no quejido. Eres como la voz que expende el aire, eres como un poema de Miguel Hernández. Y presumes de ser puro paisano, de haber sido y de ser republicano. Compañero del sol, fiel compañero, nunca te preocupó en nada ser el primero. Eres como el sudor callado y quieto, y nunca abriste el cajón de tu propio respeto. No quisiste jamás salvarte solo, porque no hay salvación, decías, si no es con todos. No sabes de venganzas ni de desquites. Gorrión que cantó siempre aun sin alpiste. Eres como la sangre, eres el aire, la mar, la barca, el remo y el navegante. Timonel de mi alma, más que nadie. Y aún, aún eres muchas cosas más, que me callo y me callan, padre". ([www.youtube.com/watch?v=B0iJ4rTIUe4](http://www.youtube.com/watch?v=B0iJ4rTIUe4)).

Necesitamos padres terrenales, presentes, prácticos y cuidadosos que bajen de los cielos de los ideales de perfección y dejen de perseguir metas futuribles de prosperidad en sus largas jornadas laborales, para vivir más intensamente lo cotidiano. Padres que compartan la crianza de los hijos sin delegarla en la pareja ni en los centros de enseñanza. Padres que apoyen sin ser consentidores, que sepan poner sus propios límites sin fingirlos; que reconozcan confiados que los hijos son flechas disparadas que tienen su propio destino. Agradecidos a sus padres y abuelos. Porque solo desde el agradecimiento de lo que sí hubo, puede aumentarse el patrimonio emocional que se puede compartir. En la mediana edad se tiene el reto y la oportunidad de poder cuidar a los padres ya ancianos y a los hijos todavía menores de edad. Entonces podemos rehacer el Padrenuestro y proclamar:

Padre nuestro que estás en la tierra,  
mereces y te damos nuestro respeto.

Gracias por compartir tu reino y territorio.

Que tu voluntad sea razonada desde el corazón  
y será cumplida en la tierra con admiración de los cielos.

No nos des más pan del necesario, pues ya nos lo ganamos.

Disculpa nuestra ignorancia y nuestros reproches,  
pues nosotros disculpamos lo que no pudiste darnos.

Acompáñanos con tu benévola mirada en todo reto y desafío,  
y deséanos todo el bien en nuestro propio camino.

# 8

## El secreto de mi flor

“Tu cuerpo desnudo solo debe ser para quien se enamore de tu alma desnuda”.

Charles Chaplin a su hija

Aunque suene raro, este consejo también debería darlo un padre a sus hijos varones. Es más fácil desnudar el cuerpo que desnudar el alma. Y no solo el rostro es el espejo del alma. El espejo del alma es el cuerpo entero, expandido o contraído, sin bloqueos o con ellos; su forma de moverse, sentarse, caminar, comunicar rígido o con gestos, muchos o pocos. Y esto porque todo, absolutamente todo, pasa por el cuerpo. La mente y sus pensamientos están anclados en un cerebro con más o menos neuronas conectadas o desconectadas, con más o menos sinapsis. Y las emociones son antes sensaciones corporales; se sea o no consciente de ellas, se repriman, se sublimen o se manifiesten; se les ponga nombre o no. Y habrá un momento, muy en el futuro, en que cada célula del cuerpo sea consciente de su función en un cuerpo integrado y que cada cuerpo consciente se sepa una célula de un gran organismo vivo. Pero dejemos el futuro al futuro y vayamos al presente.

Las diferencias biológicas entre el cuerpo masculino y el cuerpo femenino son obvias y conocidas. Menos observadas, estudiadas y divulgadas están las diferencias culturales en las formas de moverse y comunicar corporalmente. El lenguaje corporal tiene más eficacia que el lenguaje verbal, se capta antes, consciente o inconscientemente, e inmediatamente suscita reacciones físicas y emocionales, la mayoría de las veces automáticas. En el capítulo “Cuando hombres y mujeres se descubren o ¿qué hacemos cuando nos encontramos?” de mi anterior libro sobre lo masculino y lo femenino, Quiéreme libre, déjame ser, afirmo que “en el primer encuentro que tenemos con una persona se haya subyacente la cuestión del sexo biológico al que se pertenece, antes que la edad, la raza, la nacionalidad o la clase social. Y está tan profundamente inserta nuestra identidad de género en nuestra forma de relacionarnos día a día, que no le damos importancia, salvo cuando tenemos realmente intenciones de establecer una relación más íntima”. En Occidente lo normal es que los hombres tengamos una actitud corporal completamente distinta ante hombres y ante mujeres, desde el primer encuentro. Resumiendo, rápidamente se establece una actitud de seducción, de defensa o de afectada indiferencia, dependiendo de la situación. Entre hombres, generalmente el contacto será aséptico, salvo en competiciones deportivas o en grupos de amigos de toda la vida. Y todo, absolutamente todo, pasa por el cuerpo y el cuerpo masculino es tan transparente como el femenino, a poco que pongamos atención y observemos.

Pero normalmente los hombres adoptan movimientos estereotipados, para ocultar

sentimientos y, sobre todo, cualquier connotación sexual, salvo que manifiestamente quiera demostrar que quiere seducir y se defenderán con los silencios o las palabras. Será por ello que el gran poeta irlandés y premio Nobel de Literatura, William Butler Yeats, escribió los lúcidos versos: "Guárdeme Dios de los pensamientos que los hombres piensan solo en la mente; quien canta una canción perdurable piensa con la médula de sus huesos". Hemos potenciado excesivamente la mente y hoy día se da más importancia a lo que se piensa, se desea, se teme o se fantasea. Paradójicamente nos hemos alejado del cuerpo profundo, a pesar del tiempo que hombres y mujeres, sobre todo jóvenes, dedican al gimnasio, los deportes, la cosmética, la apariencia y la moda.

A los versos citados, podría añadirse que "una canción perdurable" se piensa y comunica también con las manos, desde que nuestro antepasado común, el homo erectus, las liberó al empezar a caminar exclusivamente sobre la planta de los pies. Las manos no solo empezaron a fabricar herramientas y armas, sino que también iniciaron un largo aprendizaje para comunicar, para dar y recibir, para acariciar y amar.

Las manos crean belleza en un cuadro o moldean con perfección la arcilla del alfarero, acarician las cuerdas de una guitarra sacándola de su silencio, siembran la semilla y recogen sus frutos, dan una palmada amiga o un empujón salvador, curan y cuidan al enfermo, acogen al recién nacido y cierran los ojos del moribundo. Todas ellas son maneras de crear amor, de expresar amor, de amar por las buenas. Creamos nuestro universo con el pensamiento y la palabra, con las manos lo recreamos y lo mimamos cada día. Cuando tendemos la mano a alguien, establecemos un primer contacto físico. Nuestra piel se pone en contacto con otra piel, que puede ser cálida o fría, húmeda o seca, áspera o suave. En muchas ocasiones es entonces cuando se produce una corriente de simpatía, un movimiento de repulsión, o simplemente de indiferencia. Decimos que ha funcionado o no "la química" entre dos personas.

Las diferencias entre tener un contacto corporal espontáneo, reprimido o ser fóbico a todo contacto están asociadas a la infancia, a cómo y cuánto hemos sido acariciados durante las primeras fases de nuestra relación con el mundo. Si nuestros padres tenían un excesivo pudor de sus propios cuerpos, transmitido a su vez por sus padres, lo más probable es que el mensaje haya quedado grabado en nosotros: "¡atención, peligro, vergüenza!". Este mensaje ha sido recibido a veces en el inicio de la pubertad, cuando el padre o la madre se han sentido incómodos ante la sexualidad incipiente de su hija o de su hijo.

En Occidente se ha olvidado el cuerpo como espacio sagrado: el "aquí" y "ahora" más cercano que tenemos, el campo de consciencia del que somos responsables. Por obra y arte de la presión publicitaria, a menudo se convierte en un envoltorio que hay que lucir o en un medio para triunfar a través de la apariencia y la imagen. Y esto lo hacen tanto hombres como mujeres. Pero las mujeres tienen la gran ventaja de poder recordar cada mes el cuerpo, como sede de la vida instintiva. Lo que el patriarcado ha considerado una debilidad, una "impureza", una desventaja en el universo de la guerra, la competición y el mercado laboral, se convierte en la principal fuerza de la mujer para estar en contacto con su propio cuerpo. Por mucho que quiera olvidarse de su cuerpo, la mujer tiene que

volver a él cada 28 días desde que entra en la adolescencia y hasta la menopausia. En la fase que precede a la ovulación puede tener sensaciones de plenitud y de energía renovada; en la fase posterior podría sentir tristeza, ansiedad o irritabilidad: sentimientos periódicos y orgánicos a flor de piel. Sin embargo, los hombres podemos abstraernos de nuestro cuerpo durante largos períodos de tiempo e identificarnos exclusivamente con lo que pensamos y proyectamos, nuestra actividad profesional y nuestros logros. Esta es parte de la dificultad para identificar sentimientos, expresarlos y solidarizarse con sentimientos ajenos, ya que previamente nuestro cuerpo se ha desconectado de las sensaciones corporales.

En líneas generales, el hombre occidental identifica su masculinidad con el sexo, el deporte y el trabajo. Sergio Sinay lo sintetiza afirmando: "el cuerpo del varón es una herramienta de producción ... [que] solo queda paralizada ante la absoluta imposibilidad, que se presenta en forma de un miembro roto, un infarto, un tumor, un accidente cerebrovascular... Mientras rinde, el propio cuerpo es un gran ausente, un abandonado en la percepción del varón".

Antes de esto, los hombres se concentraban en la caza, las guerras, las conquistas... En pleno siglo XIX, el general prusiano Clausewitz publicaba sus tres volúmenes sobre la guerra, en el extremo opuesto de la sabiduría china de Sun Tzu en "El arte de la guerra", que preconizaba que la mejor batalla era la no librada y la mejor victoria la no combatida. Sin embargo, los dirigentes de los dos últimos siglos han preferido al prusiano, cuya máxima más popularizada han seguido al pie de la letra: "La guerra es la continuación de la política por otros medios". Y quien dice guerra, dice también guerra de precios y monopolios, batallas de bancos y multinacionales, expolio del medio ambiente y explotación de asalariados e inmigrantes en aras del máximo beneficio y del interés de "los mercados"; ente abstracto que no tiene corazón ni cuerpo que lo albergue. Y, aunque no lo parezca, todo esto tiene que ver con la desconexión del propio cuerpo, como parte integrante de la naturaleza y del gran cuerpo vivo del planeta, que en muchas culturas se llama "Madre Tierra", la Pachamama.

Es tiempo de volver al cuerpo. Y son los hombres conscientes y en marcha los que tenemos que priorizar la salud por encima de la imagen, volver a contactar con la tierra, los bosques, las montañas, el océano. Y hacerlo en profundidad y no solo en fines de semana o en vacaciones turísticas empaquetadas. Hacer sonar los tambores, no de guerra, sino de danza. Una danza como forma de volver a hacer el amor con la vida, de romper la rigidez y unir pensamiento, sentimiento e instinto (Véase al final del libro, en "Lecturas y otros recursos", vínculos que remiten a vídeos de hombres de diferentes culturas bailando en común).

Y todo ello se debe hacer a veces en soledad para restaurar la fuerza instintiva, para ponerse al límite y enfrentar la soledad, la oscuridad, la noche, la tempestad o inundarse de estrellas mientras se escucha el canto del carabao en la noche y del mirlo al amanecer. En otras ocasiones, es imprescindible buscar la compañía de otros hombres para fluir en la confianza, las confidencias, la alegría, la solidaridad y el apoyo mutuo. Y de esto último tenemos que aprender mucho de las mujeres que suelen hacerlo con más

facilidad y frecuencia.

En los encuentros de hombres hemos seguido durante años, sin saberlo y antes de conocer su trabajo, muchas de las pautas de David Deida, uno de los principales dinamizadores de la nueva conciencia masculina no machista: "Durante las celebraciones manteneros conscientes y libres de distracciones. No son ocasiones para alejarse de la plenitud, sino para unirse más allá del miedo. Bañaros juntos en agua helada, o bebed hasta embriagaros y pasad el resto de la noche cantando himnos al misterio de la existencia. Compartid el amor entre amigos, sin conformaros con la mediocridad ni con menos que la plena expresión de los talentos de cada uno" (El camino del hombre superior).

Este tipo de encuentros constituye, sin duda alguna, uno de los medios más rápidos para alcanzar la sabiduría del Tao: "Conocer la fuerza del principio masculino y permanecer en la virtud amorosa de lo femenino es convertirse en el cauce en el que todos los ríos confluyen" (Tao Te Ching al alcance de todos. El libro del equilibrio).

Y todo esto anclado en el cuerpo, pues es la base biológica, metafórica, arquetípica y cultural a lo largo de generaciones y en todas las culturas conocidas, lo mismo que la "flor del hombre" y "su secreto" ha sido el falo representado por la espada. Los íberos se hicieron respetar por sus falcatas, en las que inspiraron los romanos el gladius, sin el que un centurión o un gladiador no eran nada, lo mismo que un samurái no lo es sin su katana. Y los hombres universalmente y a lo largo de la historia han puesto su primera identificación en el falo, su tamaño, su erección y la competitividad frente a las hembras para ser "macho superior", macho dominante, macho alfa, jefe de la manada. Hoy día, a pesar de que el dinero, el estatus socioeconómico y cultural y el poder político se superponen a la fuerza física y al tamaño y habilidad de los "atributos masculinos", en secreto, adolescentes, jóvenes y adultos siguen comparándose, mirando de reojo, tocándose inconscientemente con mayor o menor frecuencia, como para asegurarse de que siguen ahí.

En los vestuarios de las piscinas y de los gimnasios es fácil distinguir a los que se exhiben sin pudor, y hasta se duchan con la puerta abierta y los que van siempre con la toalla alrededor de la cintura, se ponen de espaldas para ponerse calzoncillos y pantalones, concentran la mirada al frente como si nadie les viese ni miraran a nadie, en una especie de pensamiento mágico de "no estoy, aquí no hay nadie, estoy solo en el vestuario" y apenas contestan cuando se dan los buenos días, pues no se dan por enterados. Y no siempre corresponden los grupos; los hay que "bien dotados" se esconden y los hay que, "menos favorecido" por la naturaleza, van pregonando con su actitud más descarada: "el tamaño no importa", mi hombría y mi poder de seducción están en otra parte. Y a pesar de estar en el siglo XXI, "el secreto de nuestra flor" sigue estando en los genitales.

Tal vez no sean políticamente correctas estas reflexiones. Son fruto, sin embargo, de lo que observo alrededor y de mi profesión como terapeuta. El mito se mantiene, pero la realidad lo desmiente. El mito de que los hombres siempre estamos listos para la actividad sexual. De que cualquier mujer debe atraernos o, al menos ser capaces de

entablar una relación de "aquí te pillo, aquí te mato". Cada vez acuden más hombres jóvenes a mi consulta con un común denominador: los valores que les transmitieron durante la infancia y la adolescencia, lo que se muestra en anuncios y películas, no corresponde a lo que sienten. Son muchos los que se sienten cortados, tímidos, patosos, sin recursos, para acercarse al género femenino para entablar una conversación, una relación de amistad o una aventura pasajera. Algunos se sorprenden de que sean ellas las que se acerquen, tomen la iniciativa y tengan claro lo que quieren.

Otros, que no tienen esta dificultad o que la superaron, inician una relación de pareja y, al cabo de uno o dos años, "se aburren", miran a izquierda y derecha, se culpan de sentirse atraídos por otras, se pelean por tener algo de tiempo libre para los amigos, el deporte, sus aficiones y se quejan de sentirse controlados, agobiados, sin tiempo para ellos. Un tiempo que no quieren forzosamente compartir. Tal vez quieran dedicarse a navegar por la red, ver un partido de fútbol en la televisión, leer el periódico, o sencillamente vagar en casa sin hacer nada. "Quiéreme libre, déjame ser" parecería que gritasen desde el fondo de su alma, sin atreverse a formular tan simple deseo, por miedo a la ruptura, a la soledad, a la vuelta a empezar o... simplemente por la comodidad de no tener que esforzarse cuando les pica la testosterona.

Y hay personas que ya pasaron de los cuarenta y cuya libido disminuyó, no porque sea ley de vida, sino porque están completamente absorbidos por el trabajo, la economía familiar, la crisis, el miedo al futuro, los hijos... Y lo normal es que sus respectivas parejas vivan frustradas, y con razón. Porque la sexualidad es una energía mucho más amplia que tener un coito, con o sin orgasmo. Y el orgasmo es algo más que soltar la tensión acumulada. Y mantener un alto nivel de energía sexual nos lleva a poner en cuestión la vida actual sedentaria, los trabajos sin sentido, la comida basura, los estímulos artificiales, la pérdida de contacto con la naturaleza, el consumismo como alternativa a la frustración y al vacío existencial.

La energía sexual, si no se quiere sublimar, requiere retroalimentación, riego, originalidad. Todo lo contrario de la rutina. Y, si se está en pareja o en una relación, se llame como se llame, se necesita comunicación, atención plena, poner palabras a sentimientos y necesidades, a problemas y soluciones. No se puede sustituir la relación sexual por la verbal, ni viceversa. Hay parejas que arreglan una discusión monumental con un polvo. Y hay quienes no mantienen relaciones hace años y discuten sin parar.

Dando una vuelta a la tuerca, el tesoro masculino escondido no sería lo que los hombres llevamos tapado entre las piernas desde que Adán mordió la manzana, fue expulsado del paraíso y se cubrió "las vergüenzas" con una hoja de parra. Con el tiempo, no sé de dónde aprendimos los hombres a callar lo que mide nuestro pene, a mirar de reojo en los vestuarios si los compañeros lo tienen más grande y a avergonzarnos de una longitud menor de la media. Una media imaginaria, porque dependería de la raza y la constitución física y porque básicamente ha sido la industria del porno quien establece en el imaginario colectivo la longitud ideal y, de paso, la duración del coito. Por otro lado, la longitud tuvo una razón biológica de ser en tiempos en los que se trataba de reproducirse a toda costa. Que el esperma llegase a lo más profundo de la vagina. La población

humana no pelagra actualmente por falta de coitos, partos frustrados ni bebés que mueren al nacer como en épocas pasadas. En todo caso, por exceso de hambre y de guerras.

El verdadero tesoro masculino escondido es hoy día la auténtica fuerza masculina. No la fuerza bruta, el machismo, la violencia de género, los gestos competitivos de los deportistas ni las caras enfadadas, casi agresivas, de muchos de los modelos obligados a posar con un caparazón de dureza. Se trata de la fuerza de poder mantener el propio propósito, de persistir en el destino trazado, de sostener las mareas emocionales de la contraparte femenina, sin miedo, ira, ausencia, silencios hostiles ni huidas.

En la década de los ochenta, Robert Bly lideró en Estados Unidos un movimiento para que los hombres recuperasen su fuerza masculina. Reflejo de sus experiencias publicó en 1990 su ya clásico "Iron John" o Juan de Hierro, basado en una leyenda ancestral recogida por los hermanos Grimm. En España se publicó con el subtítulo "La primera respuesta no machista al feminismo". Ha llovido mucho desde entonces, y el movimiento de hombres conscientes ha progresado mucho y derivado en orientaciones distintas. Sin embargo, muchos de los razonamientos y motivaciones de este reconocido poeta y escritor siguen vigentes. Sobre todo en España, que parece ir con dos décadas de retraso en todo lo que se refiere a desarrollo personal y apertura a nuevos paradigmas.

En la introducción de Iron John, se resume el cambio de patrón del hombre norteamericano: el austero granjero religioso del siglo XVII junto al extrovertido caballero del sur criado en el matriarcado; sus sucesores fueron los codiciosos empresarios del Noroeste y los temerarios colonos incultos del Oeste. En los años cincuenta fueron sustituidos por el americano medio, trabajador responsable, proveedor de la familia, apreciador del cuerpo de la mujer, "pero no de su alma". Agresivo, optimista, incapaz de llorar, germen de la Guerra del Vietnam. En los 60 aparecen los varones "suaves" que tienen en cuenta la historia y sensibilidad de las mujeres, se niegan a ir a la guerra y prestan atención a su lado "femenino".

Pero la sensibilidad, la reflexión y la ternura de los nuevos hombres que cultivan su parte femenina, que contentan a su madre y a su pareja, no los ha hecho más felices. Según Bly, "preservan la vida, pero no la generan... y a menudo se ven acompañados por mujeres fuertes que irradian energía" y yo añadiría, que los anulan, o mejor, que se dejan anular, apabullados y deslumbrados. Y esta receptividad preferida por muchas mujeres modernas no ha sido suficiente en la mayoría de las ocasiones para evitar las crisis de pareja o para resolverlas, una vez desencadenadas, sino todo lo contrario. Recuerdo a una ex consultante inteligente universitaria, joven y guapa, que había dejado a un novio igualmente joven, apuesto, con una carrera brillante, totalmente enamorado, "porque come de mi mano como un pajarito, y eso ya me aburre y no me produce ya mariposas en el estómago".

A mi alrededor encuentro continuamente hombres clásicos que han asumido sin darse cuenta el clásico patrón masculino: tienen que resolverse los problemas solos, no contarlos, no pedir ayuda, han de mostrarse emocionalmente fríos, silenciosos, han de resolver los problemas de su madre y de sus parejas, no pueden verlas llorar, ni gritar y

se violentan o hacen mutis por el foro. Y cuando se enamoran, "beben los aires de la enamorada" y, a veces, se ponen celosos –por inseguridad–, pesados y controladores. De nuevo serían silenciosos secretos de las delicadas y escondidas flores masculinas, que tememos ver marchitadas si son expuestas a la luz. Y, a veces, arrancadas o pisoteadas.

Sin embargo, la mayoría de los hombres que acuden a cursos y talleres, emprenden un proceso terapéutico o de desarrollo personal, se hacen ecologistas o integran el voluntariado de numerosas ONGs, suelen ser hombres sensibles y suaves, dominados por su madre y/o por su pareja, con miedo al conflicto, a las broncas, al desacuerdo, al abandono...

De más de un millar de hombres de mi entorno profesional del pasado y actual podría simplificar estableciendo categorías comunes:

- Hombres que fueron abandonados por su padre en la temprana infancia o huérfanos de padre antes o durante la adolescencia, junto con hombres cuyo padre estaba ausente por trabajo o trabajo y ocio. No tuvieron un modelo masculino cercano y se criaron con la madre.
- Hombres cuyo padre era bebedor o maltratador y tomaron rápidamente partido por la madre, como protector, confidente, marido sustituto o/y usurpador del puesto del padre.
- Hombres con padres más o menos sometidos al mando y dominio de la esposa y cuyo modelo fue "mi madre lleva los pantalones en casa" y esperan y permiten que sus respectivas parejas hagan lo mismo.
- Hombres con padres tradicionales cuyo complejo edípico les hace seguir toda la vida compitiendo con él, para tener una mejor profesión, más dinero, una pareja más aceptable socialmente. Y, sobre todo, que aspiran a construir un hogar mejorado en comparación con el padre. Vano intento si no se hace desde otro lugar de agradecimiento al padre y reconocimiento de lo que sí pudo hacer y dar.

En cualquiera de los casos, y con algunos matices de comportamiento, coinciden en intentar evitar el conflicto, ser buenos y correctos, no expresar su ira, o expresarla de uvas a brevas cuando la gota ha colmado el vaso. Cuando empiezan la vida de pareja e intentan construir una vida diferente, un nuevo hogar y una familia propia, no suelen estar disponibles totalmente para su novia, amante, compañera o esposa, porque siguen pendientes de la madre, si está viva, o transfieren a la pareja el papel de madre; entonces, esperan que ella decida, haga casi todas las tareas domésticas, no se derrumbe, no llore, perdone sus debilidades, sostenga sus miedos y, sobre todo, que no se enfade ni les abandone en ningún caso.

Tienen escondida la llave del tesoro de su fuerza masculina, del "hombre primitivo", que no salvaje, es decir, instintivo y vital y no solo mental y emocional, bajo la almohada de mamá. Pero no lo saben. Y lo mismo que es difícil ponerle el cascabel al gato, hay que pagar un precio por recuperar la llave: poner límites, distanciarse de la madre sin dejar de quererla, afrontar los desacuerdos y las broncas, saber transigir en lo accesorio y mantenerse en lo fundamental, establecer líneas rojas y mantenerlas, no traicionarse, sostener los tsunamis emocionales de la contraparte femenina. Y esto vale igualmente

para relaciones heterosexuales como para las relaciones homosexuales. Nunca se insistirá suficientemente en este punto: cualquier pareja requiere polaridad masculina y femenina, incluso aunque no sean roles estructurados sino que puedan ocasionalmente intercambiarse.

A pesar de que las mujeres han sufrido desde la instalación del patriarcado hace varios milenios la parte peor de la historia, los hombres actuales se encuentran con una doble dificultad. La tradicional de demostrar que son hombres (la mujer no tiene que demostrarlo) y la de los tiempos que corren en el que los papeles tradicionales han cambiado vertiginosamente: las mujeres proveen tras acceder a profesiones independientes, ganando en ocasiones más que su pareja y, sobre todo, al tener control sobre su sexualidad: cuándo quieren o no tener hijos.

La primera figura de referencia para todo ser humano es una mujer: la madre. Es lo que Stoller llama la "protofemeneidad", un modelo de identificación primaria. Previamente, como diría Badinter, "en cierto modo el varón es una mujer con un plus" (los genes XX de la hembra, más el cromosoma Y). Así que, culturalmente, los varones se han definido tradicionalmente por no ser niños, ni mujeres, ni homosexuales. Según Freud, frente a la "envidia del pene" de las mujeres se encontraría "la lucha de los hombres contra su actitud pasiva o femenina frente a los otros hombres", lo que algunos psicoanalistas interpretan: envidia femenina frente a pavor masculino (el miedo a la castración). En nuestra sociedad sería la necesidad de penetrar, ser hiperactivos y solucionadores de problemas y desplegar el máximo de masa muscular o manifestaciones de testosterona. Traducido a evidencias sociales actuales sería: eficiencia medida en rendimiento productivo, logros laborales, económicos, deportivos o bélicos. Todo ello pendiente y dependiente de la mirada ajena, de la evaluación correspondiente. Podría llamarse "heteroestima" en sustitución de una genuina "autoestima".

Esto ha desembocado en la cultura occidental actual en el ingreso desde pequeños en un colectivo sexista a través del adoctrinamiento: los hombres debemos reducir las diferencias entre nosotros, al tiempo que debemos aumentar las diferencias que nos separan de las mujeres. Sin embargo, la evolución socioeconómica y cultural va demasiado deprisa y estas diferencias se desdibujan actualmente, desorientando a la mayoría de los hombres que tienen menos de cincuenta años. Y ello, porque la evolución biológica va mucho más lenta.

El catedrático estadounidense, David M. Buss, en *La evolución del deseo* escribe 521 páginas para demostrar que las estrategias de emparejamiento no han variado desde el principio de los tiempos. Con múltiples estadísticas demuestra los vestigios de los tiempos en los que éramos nómadas y cazadores a lo largo de la historia: los hombres prefieren mujeres más jóvenes, saludables y hermosas, mientras que las mujeres prefieren hombres que las puedan proteger y asegurar económicamente un futuro para ellas y sus hijos. A lo largo de esta lectura, me preguntaba sobre la contradicción que supone verse impulsados por un inconsciente colectivo, en parte genético, frente al desarrollo de la consciencia, la intención, el libre albedrío y la reflexión sobre las condiciones actuales de vida, tan diferentes de las condiciones de los humanos

prehistóricos, de la Edad Antigua, de la Edad Media, o de la Revolución Industrial. Pero los hechos son tozudos.

Recuerdo a un ex consultante de 60 años, abandonado por la mujer de 50, por un nuevo compañero de 70, pero con el triple de recursos económicos. Y con ello no quiero decir que el hombre abandonado no tuviera su cincuenta por ciento de responsabilidad, sino que a lo largo de los años de convivencia, hombres y mujeres cambian, y es difícil que el desarrollo emocional, la aparición de necesidades y de deseos vayan al mismo ritmo. Quien va más lento o no se da cuenta de los nuevos deseos y necesidades de la pareja se queda en el camino. Tal vez porque la otra parte ha ampliado sus horizontes o simplemente ha cambiado de rumbo y de destino.

¿Cuáles son pues las principales tareas de los hombres de hoy que no quieren volver al machismo patriarcal ni quedarse estancados en la preadolescencia? Recuperar su auténtica fuerza masculina. Levantar la espada –símbolo fálico– no significa necesariamente matar ni herir. Podría simplemente mostrar un símbolo y atributo o amenazar con cortar el nudo gordiano de las relaciones estancadas entre hombres y mujeres, que no debería ser de confrontación y guerra, sino de colaboración, creatividad y camino hacia horizontes compartidos desde la equivalencia de derechos y obligaciones, que no desde la total igualdad. La igualdad absoluta conduce al absolutismo irracional, a la desigualdad disfuncional. Lo mismo que el estricto cumplimiento de la ley se convierte en absoluta injusticia si no interviene la equidad y la ecuanimidad. El sentido común y ético aplicado a cada caso.

Como diría David Deida, los hombres que quieran recuperar su fuerza masculina deberían empezar por:

- Aferrarse siempre a su comprensión interior más profunda.
- No cambiar de opinión únicamente para agradar a una mujer.
- Conocer el propio propósito y los propios límites.
- Acompañar la intensidad emocional de su pareja solo hasta cierto punto.
- Elegir una pareja que sea su opuesto complementario.
- Ser consciente de que los méritos del pasado y el brillante historial no tiene sentido para la pareja. Solo las acciones del momento y sus efectos.
- Saber que a menudo se deseará a otras mujeres o parejas (aunque no forzosamente haya de llevarse a un desenlace).
- Responsabilizarse del crecimiento de la relación.
- Tener en cuenta la inevitable asimetría de las relaciones entre hombres y mujeres o entre la parte masculina y femenina de hombres y mujeres entre sí.
- Restaurar el propósito personal en soledad y con otros hombres cuando se haya resquebrajado, esté confuso o debilitado o haya sufrido una crisis.

Muchos hombres han recuperado su comprensión más profunda en los círculos de hombres, han conocido su propósito, aceptado sus límites y restaurado su misión personal. Durante varios años, hemos introducido siempre en ellos un cuento para adultos, contado por el narrador oral profesional, Roberto Mezquita. Cuentos que hablan al subconsciente y provocan comprensiones sobre la propia vida. A veces hemos tenido

tiempo incluso de trabajarlos con ejercicios prácticos parecidos al psicodrama. Uno de ellos, contado en grupos distintos, viene al caso, pues la mala utilización de "la espada" o la actitud falocrática de muchos hombres acaba con final trágico y abre una brecha para reflexionar profundamente en dónde reside el verdadero poder, el de la vida y la muerte.

## Fátima la egipcia

Cuentan y no paran de contar que en un lejano país, había un lugar al que llamaban "La ciudad Verde". Tenía innumerables jardines repletos de árboles y un sinfín de fuentes, cuyo susurro ayudaba a conciliar el sueño a sus ciudadanos.

En la ciudad, mandaba un sultán. Entre las posesiones del sultán había una que era especialmente envidiada por todos los hombres de la ciudad: un pequeño harén compuesto por ocho mujeres que habían sido cuidadosamente seleccionadas. Ciertamente es que el sultán apenas hacía uso carnal de aquellas mujeres, pues estaba muy enamorado de su esposa. Entre aquellas mujeres destacaba Fátima, la egipcia, de sugerentes caderas y pechos incomparables, dotada de una gracia natural en todos sus movimientos; pero de la que se decía que su inteligencia y astucia eran superiores a su belleza. El sultán confiaba en ella ciegamente.

Sucedió que en cierta ocasión el Sultán quiso encargarle una delicada misión para la cual tenía que desplazarse hasta la lejana ciudad de Alejandría... Como para ello debía atravesar el desierto del Sinaí, infestado de bandidos por aquella época, ordenó que la acompañaran seis de sus soldados más valientes. Salieron al día siguiente formando una pequeña caravana a la que se unió un mozo adolescente, encargado de atender a los caballos y a los camellos. Fátima trabó pronto amistad con él y no tardó en contarle algunos de sus temores.

—Creo que es un error viajar junto a estos seis soldados —le confesó.

—Pero, ¿cómo? —respondió el muchacho—. Necesitamos protección contra los bandidos.

—No lo creo —replicó Fátima—. Si nos atacara un grupo pequeño, yo podría encargarme de ellos. Pero si el grupo es grande, seis soldados no son gran cosa. Y ahora estamos llamando la atención, pues cualquiera pensará que llevamos oro y joyas en abundancia. Estamos en manos de Alá. Si nos atacan ponte siempre detrás de mí.

Tal como Fátima había imaginado, al cuarto día fueron atacados por 20 beduinos, que mataron en un santiamén a los seis soldados. Saquearon la caravana y para su disgusto descubrieron que allí no había oro ni joyas. Muy enfadados, se volvieron sobre el botín humano y, tras parlamentar brevemente entre sí, se pusieron de acuerdo para echarlo a suertes, de tal manera que diez de ellos gozaran de la mujer y los otros diez se beneficiaran del muchacho. Este se puso a temblar, pero Fátima se puso en jarras y, soltando una gran carcajada, se burló de los bandidos.

—¿Pero vosotros sois hombre o jovencitas? Tenéis la oportunidad de gozar los veinte de mis favores y diez de vosotros os vais a conformar con un niño imberbe, que apenas sabe nada de los placeres de la vida y que apenas aguantará el empuje de dos de vosotros. Permitid que me ría una vez más.

—¿Cómo te atreves? —bramó el jefe de los bandidos—. Más te valdría estar callada. Siempre repartimos las ganancias de forma equitativa, para que no haya peleas entre nosotros. Además, si hubiéramos decidido gozar de ti los veinte, no podrías resistirlo.

—En ningún caso los veinte seríais demasiados para mí. Ya veo que no sabéis quién soy en realidad.

Fátima procedió entonces a quitarse el turbante y su cabellera negra se agitó como la noche. Se desprendió de una ligera túnica y un precioso vestido de seda azul y oro, que comenzó a lanzar destellos, mientras dejaba ver en todo su esplendor su voluptuosa figura. La mujer se adelantó moviéndose con gracia y dejando que los hombres, fascinados por su aparición, pudieran recorrer con la mirada todos sus encantos.

—Enteráos bien. Yo soy Fátima, la encantadora de hombres, la favorita del harén del Sultán.

Un murmullo de admiración recorrió el grupo de bandidos, mientras el jefe decía —¿La favorita del sultán?

—Claro, él come de mi mano si así lo deseo. Soy tan experta en las artes del amor, que los veinte apenas seríais un entretenimiento para mí. Es una pena que a diez de vosotros les haya tocado en suerte el muchacho.

Al oír aquello, los bandidos que tenían que yacer con el chico comenzaron a protestar. Se sentían perjudicados. Sin embargo, los otros diez, entre los que se encontraba el jefe, argumentaron que la decisión había sido tomada con el acuerdo de todos y que había que respetarla. Los perjudicados explicaron que esa decisión había sido tomada sin que nadie supiera de la belleza y cualidades de Fátima y que aquello no era justo y que ellos también querían gozar de ella. La discusión fue aumentando de tono. Las palabras se convirtieron en amenazas e injurias y las espadas salieron a relucir. Los veinte se enzarzaron con saña en una fiera pelea, hasta que el jefe y sus hombres mataron a los otros diez desfavorecidos. Muy satisfechos, limpiaron y envainaron sus espadas y se giraron hacia Fátima con ojos lujuriosos.

La mujer, con las manos en las caderas, habló con voz insinuante: —Pero muchachos ¿acaso era necesario verter tanta sangre por mi causa?

—Es suficiente —dijo el jefe—. Cállate y tiéndete en el suelo para que comencemos a gozar de ti.

—Eh, un momento —respondió Fátima—. Aun siendo quien soy, dar placer a diez hombres requiere tranquilidad y orden. Aunque espero disfrutar grandemente de esta experiencia, para ello sería fundamental comenzar con aquel de vosotros que sea el mejor amante. Pero imagino que eso es difícil de saber.

Casi al unísono, todos comenzaron a golpearse el pecho y a levantar la mano, afirmando ser el mejor.

—¿Lo veis? —dijo ella—. Así no vamos a ninguna parte. Dejadme pensar. Puestas así las cosas, se me ocurre que tal vez debiera empezar con aquel de vosotros que tenga el pene más grande. Me encantan los penes grandes. Aunque tener un pene grande no significa ser un buen amante y eso me decepcionaría y no me ayudaría a satisfacer a los otros nueve. ¿Y si pensamos mejor en el que tenga el pene más pequeño?

Al oír aquellas palabras, algunos de los bandidos miraron hacia la arena del desierto, como queriendo esquivar la cuestión, mientras Fátima proseguía: —Los hombres con penes pequeños suelen ser amantes más generosos y eso me gusta... a no ser que ese pene sea demasiado pequeño y entonces... Lo cierto es que a pesar de mi experiencia, no

sé muy bien cómo resolver este asunto.

El jefe que comenzaba a impacientarse exclamó de pronto:

—Ya basta de cháchara. Yo soy el jefe, soy el mejor amante y el que tiene el pene más grande; así que yo seré el primero y punto. Y los demás que se arreglen como quieran.

—Eh, un momento —dijo uno de los bandidos—. Es cierto que eres el jefe y que tu pene tiene un buen tamaño, pero no creo que seas tan buen amante como dices.

—¿Cómo? —bramó el jefe— haciendo ademán de echar mano de su espada.

—Si fueras tan buen amante, tu mujer no saldría de casa a altas horas de la noche varios días a la semana, para regresar al amanecer, como todos aquí sabemos.

El jefe ya no pudo resistir esas palabras y desenvainó su espada con rabia para matar al hombre que había hablado. Los demás pronto regresaron a la carga, para comenzar con una discusión interminable.

Uno dijo:

—Creo que todos sabéis que cuando hago el amor con mi mujer sus gritos de placer resuenan por toda ciudad. Soy sin duda un buen amante.

—¿Placer? —respondió otro—. Deben ser más bien gritos de horror, pues se rumorea que nunca rematas la faena...

Otro argumentó:

—Pero estáis equivocados, lo importante no es la longitud sino el grosor, a lo que respondió otro bandido: —Tal vez. Pero tu miembro parece un cacahuete deforme y hiere la vista.

—Yo sí que tengo una buena tranca —afirmó otro.

—Mira quién fue a hablar —replicó otro— si se te conoce como Alí Gatillazos.

—Al menos —terció otro— Alí no eyacula nada más empalmarse como tú...

Los desprecios y las injurias, dieron paso a las amenazas y al "retira eso o te mato". Y las espadas salieron de nuevo a relucir, de tal manera que al cabo de un rato el jefe estaba matando al último de sus hombres.

Muy ufano y orgulloso, se dirigió hacia Fátima, mientras declaraba:

—Ya lo veis señora; selección natural: el hombre más fuerte y el mejor amante...y el que la tiene más grande, sin duda.

—Estoy segura de ello —dijo Fátima—. Ahora sí que mi deseo hierve por ti y estoy deseando yacer contigo. Desnúdate y enséñame mi premio, la flor de tu secreto.

El hombre, todo alborozado, se desnudó de inmediato y se fue acercando a Fátima la egipcia. Ella comenzó a acariciarlo suavemente y el hombre, con los ojos brillando de excitación, volvió a insistir.

—¿No es cierto que la mía es la más grande, eh?, ¿no es cierto Fátima?

Fátima pareció sonreír afirmativamente, pero soltó una de sus manos de la espalda del hombre, recogió una daga que tenía oculta en su vestido de seda azul y oro y, mientras acuchillaba al hombre, exclamó con rabia: —¡No, la mía es la más grande!

# 9

## Descastrar al unicornio

“El unicornio representaba el espíritu creativo masculino, y su cuerno la salud, la fuerza y la felicidad”.

C.T.B. Harris, La castración del unicornio

¿Cómo se puede reintegrar el colmillo a un elefante después de que los traficantes de marfil se lo hayan serrado? ¿Y el cuerno de un rinoceronte, que en algunas culturas creen que tiene poderes afrodisiacos? Es como recomponer un juguete totalmente roto. A veces, no hay vuelta atrás. Si se castra a un hombre quirúrgicamente, los efectos son permanentes, como lo era para los antiguos eunucos del harén o los famosos “castrati” que cantaban con voces atipladas en coros y óperas.

Sin embargo, los hombres psicológicamente castrados tal vez puedan descastrarse, si emprenden un camino de reflexión personal y de cambio. De esto trata este capítulo.

Las castraciones del hombre occidental actual son múltiples, se producen en fases diferentes de la vida y no afectan a todos por igual, salvo la gran castración que ha producido el paradigma patriarcal desde hace varios milenios.

Las cuatro religiones monoteístas, zoroastrismo, judaísmo, cristianismo e islamismo, fueron fundadas por hombres: Zoroastro, Abraham, Jesús de Nazaret y Mohamed. Ormuz, Yavéh, y el Padre celestial han tenido fundamentalmente representaciones masculinas en el imaginario colectivo. Si nos remontamos a los Vedas hindúes, generalmente transmitidos por hombres, nos encontramos con Indra, Brahma, Vishnu y Shiva como dioses principales y múltiples diosas menores y subordinadas (salvo en el Advaita monista).

Pero la cultura occidental también ha sido influida por griegos y romanos. Recordemos a Urano, el primero de los dioses, destronado y castrado por el menor de sus hijos, Cronos quien, a su vez, es destronado por sus hijos Zeus, Hades y Poseidón, y desterrado al Tártaro o inframundo donde se juzgan a las almas. Cuando Zeus toma su lugar tiene múltiples aventuras, y puebla el cielo de hijos e hijas y la tierra de semidioses.

No es de extrañar que algunos no quieran celebrar el comercial “día del padre” con regalo incluido, como José Ángel Lozoya, educador sexual y miembro del Foro de Hombres por la Igualdad, que escribe con cierta acidez: “Lo cierto es que crecí con las [imágenes] de Saturno devorando a sus hijos, Abraham dispuesto a sacrificar a Isaac, Jesús preguntando a su padre por qué lo había abandonado, Guzmán el Bueno arrojando su daga para que mataran a su hijo en el cerco de Tarifa, o el General Moscardó que prefirió salvar el Alcázar. Para acabar de confundirme San José, el único padre aceptable de mi etapa como monaguillo resulta que lo era putativo... Ya no soy un niño y conozco

muchas formas de llegar a ser padre, la mayoría de ellas poco meritorias, y solo una de hacer de padre: cansada, complicada, a tiempo completo, pero con momentos tan gratificantes que compensan con creces los sinsabores. La paternidad puede ser, para la mayoría de los hombres, la mejor oportunidad de aprender a expresar sus sentimientos y a ponerse en el lugar de sus menores, y cada cual puede ser el mejor ejemplo de cómo es un hombre igualitario en sus relaciones con su pareja y con el resto de la sociedad". Esta ya sería una forma de empezar a "descastrar" al unicornio, castrado por malos ejemplos legendarios, históricos, familiares o modelos circundantes.

Existen otras causas y otras formas de castración emocional, psicológica y vital. Y aunque los profeministas quieran ser más feministas que ellas, no se dan cuenta de que, a veces, se pasan de la raya, ocupando su espacio, apagando su voz y poniéndose al frente de un discurso beligerante y culpabilizador de muchos de sus congéneres que no les corresponde. Es igualmente necesario poner también el foco en las madres ansiosas, dominantes, controladoras, estancadas en lo que heredaron de sus respectivas madres y abuelas, a pesar de poder tener parejas nada ausentes y deseosas de ejercer como padres y como maridos, y no como "hijos" mayores, buenos yernos o pajes a tiempo completo.

La mayoría de los consultantes varones a los que he acompañado y más de la mitad de los participantes de los encuentros de hombres han sacado en algún momento a relucir el miedo al conflicto con sus parejas y una cierta frustración de pérdida de capacidad de decisión. Es como si tuviesen que pedir siempre permiso para asuntos tan sencillos como salir a cenar con amigos, irse el domingo a practicar deporte o ver a antiguas compañeras de estudios. Al temer la posible bronca se creen obligados a comunicarlo muy diplomáticamente o sencillamente se esconden y mienten. Es lo que puede llamarse "hijos de la madre". Es decir, varones que no han tenido una relación sana, satisfactoria y suficiente con sus respectivos padres. La mayoría porque estaban ausentes, incluso cuando estaban en el hogar y habían dejado la educación del hijo en manos de las madres, muchas de ellas dominantes o hiperprotectoras.

Un caso de libro me viene a la memoria. Un joven de 20 años viviendo con su madre separada de su padre, la abuela y una tía maternas. Es como si fuese huérfano, a pesar de tener contacto frecuente con su padre. Cuando finalmente le conocí en una convivencia de padres e hijos varones, confesó que había tirado la toalla cuando su hijo tenía diez años, cansado de múltiples discusiones sobre la educación del hijo común. En su opinión, al ser hijo único, la madre le protegía excesivamente y le toleraba la inactividad y las malas notas escolares. Y lo peor para él es que lo estaba convirtiendo en un adulto infantilizado, indeciso y abúlico.

En otros casos han sido los hijos los que se han separado de un padre alcohólico y/o maltratador. Se pusieron inmediatamente de parte de la madre a lo que, tal vez, no pudiera ponerse objeciones, pues esos hijos mayores de edad, pero dependientes del hogar familiar, asumieron responsabilidades que no le correspondían a su edad, pero alguien tenía que hacer de contrapeso. El inconveniente, sin embargo, es que en muchos casos, esos jóvenes, cuando se independizan tienen un alto grado de idealización de las

mujeres, y una tendencia compulsiva a "salvarlas" y conceder cualquier cosa para que no se sientan víctimas, como su madre. En muchas ocasiones, cuando profundizamos en las sesiones de terapia o en los grupos de hombres, lo que aparece es un enorme temor a la propia violencia, a ser como el padre. Y esa energía contenida por fantasear catástrofes, si no ejercen un continuo y alto nivel de autocontrol salta periódicamente cuando se ha colmado el vaso. El problema es que suelen colmarlo con frecuencia y acaban teniendo más broncas de las que quisieran, con el consecuente sentimiento de culpabilidad, petición de disculpas y vuelta a empezar.

En todos estos casos, "descastrar al unicornio" supone tratar con las mujeres de carne y hueso en lugar de con idealizaciones, enfrentarse a veces a la propia madre, sin dejar por ello de quererla y respetarla, porque es la única forma de no proyectar miedos y deberes imaginarios en la pareja actual. Igualmente, poner límites a las suegras entrometidas, a las cuñadas dominantes o a las abuelas matriarcas. Decir las cosas con claridad, firmeza y cariño. No posponer los desacuerdos ni callarse el incipiente malestar, las dudas ante una propuesta, o la negativa ante una decisión compartida con la que no se está totalmente de acuerdo desde las tripas y desde el corazón.

Cuando no se soluciona el fondo del asunto, muchos adultos jóvenes y no tan jóvenes, rompen una y otra vez con sus parejas, por los mismos motivos. Creen al principio que, si encuentran una mujer completamente diferente a la anterior pareja, serán "felices, comerán perdices y colorín colorado ese cuento se ha acabado". Sin embargo, los cuentos se repiten una y otra vez, si no se aprende la moraleja; si ellos no hacen cambios profundos en la forma de concebirse como hombres, de concebir a la mujer, si no dejan atrás algunas actitudes y se arriesgan a actuar de formas nuevas, seguirán haciendo girar la rueda de la repetición, la frustración y el desánimo.

Ayudaría a muchos hombres el no mantener un hermético silencio sobre estas cuestiones, que les roe el alma, pero que guardan como un secreto inconfesable bajo siete llaves; sobre todo entre otros hombres, incluidos los amigos. Se nos educó para resolvernos las cosas solos, no pedir ayuda, no expresar aquello que aparentemente nos hace débiles, no dar a conocer las dudas, los temores, los nudos y laberintos de nuestro corazón. Sin embargo, cuando se crea un espacio de escucha profunda y de respeto, sin competencia, sin dar consejos poniéndose por encima de nadie, simplemente compartiendo lo que cada uno ha vivido, vive y siente ante situaciones que quizá parezcan muy ajenas, o quizá demasiado conocidas, la mayoría de los hombres se sienten sorprendidos y aliviados. Sorprendidos porque no se creían capaces de poder comunicar hasta las profundidades de sus entrañas; también por no verse juzgados, ni falsamente compadecidos, ni sometidos a "deberías" y lecciones de otros hombres. Aligerados de una gran carga, porque jamás habían compartido con nadie eso que creían que solo les pasaba a ellos.

En muchos grupos he propuesto escribir anónimamente en un folio en blanco un tabú, un secreto, algo de lo que nos avergonzamos o nos hemos avergonzado en el pasado. A continuación se han doblado en cuatro, se han puesto todas los folios mezclados en una bandeja y cada miembro del grupo a elegido uno de ellos al azar. Cuando cada cual ha

ido leyendo en voz alta lo escrito, ha sido asombroso la cantidad de asuntos similares que han surgido, la mayoría relacionados con el sexo: tener o haber tenido eyaculación precoz; haber sufrido "gatillazos" en relaciones significativas sin poder hacer nada para tener una erección; haber abusado o haber sufrido abusos sexuales en la infancia o preadolescencia; haber tenido fantasías sexuales con otros hombres; haber cometido infidelidades estando en pareja estable; vergüenza del propio cuerpo por el tamaño del pene... Al ir leyendo lo de otra persona, la vergüenza va diluyéndose como si fuera una simple afección de garganta, una especie de afonía a la que bastaba que alguien prestara voz para que perdiera todo su poder de rebajar la autoestima y mantener el miedo a la desvalorización o al ridículo. El alivio se ve reforzado cuando se comprueba que lo que alguien cree tan único, especial y vergonzante, deja de ser anécdota personal para convertirse en categoría social de género. Alivio al soltar una carga, agrandada por la imaginación y el silencio. Los secretos enferman. Su revelación sana.

Y es que los hombres no dejamos de hablar, pero mantenemos un clamoroso silencio. ¿Cómo es esto? Sencillo. En un grupo de tres hombres y tres mujeres reunidos alrededor de una buena mesa, si no se forman dos grupos en que las mujeres hablan de lo suyo, lo normal es que los hombres tomen el 80 por ciento del tiempo común. Eso sí, solo hablarán del trabajo, de política, fútbol, economía, gastronomía, viajes, proyectos, coches, casas..., cualquier cosa externa a ellos mismos. Si se forman dos grupos, ellos seguirán hablando del trabajo, de política, de fútbol, economía, gastronomía, proyectos, casas... El clamoroso silencio, si afinamos el oído y estamos atentos, es sobre cómo se sienten, qué relación tienen con sus hijos e hijas, si están o no frustrados en el trabajo, cuáles son sus sueños y fantasías, sus decepciones, sus miedos...

Vivo cerca de un restaurante a donde van a comer políticos, ejecutivos, empresarios... y es común que a la salida se queden hablando, antes de despedirse, frente a la hilera de coches aparcados en batería. Me llamó especialmente la atención la conversación mantenida por cinco de ellos –entre 45 y 60 años– durante media hora: la media hora que tardé en plantar unas siemprevivas al pie de una palmera en el jardín comunitario, que linda con el restaurante y el aparcamiento. Contemplaban un último modelo de coche lujoso, recién adquirido por quien les había convocado a verlo. Mientras alababa sus virtudes, los demás miraban con admiración, envidia contenida, preguntas competitivas respecto a sus propios modelos de coche... A los veinte minutos, criticaron a compañeros y jefes de su empresa. A los diez se despidieron. Estoy seguro de que en el restaurante habían hablado de fútbol, pues la selección de España había sido eliminada del Mundial celebrado en Brasil.

Cuando se despojan de la corbata, la armadura, la necesidad de defenderse y de competir, cuando se relajan en una casa rural en plena sierra y comprueban que los demás hombres que han iniciado "la marcha" hacia su interior son amigables y solidarios y no enemigos competidores, se transforman inmediatamente y empiezan a "descastarse", a reconectar con su espontaneidad y propósito existencial, que muchas veces traicionaron en aras de la seguridad, la familia, el futuro...

En la película Los idus de Marzo, dirigida por George Clooney, puede verse cómo esa

especie del pacto o acuerdo tácito entre hombres narcotizados por el afán de escalar en la jerarquía del poder económico; es un pacto extraño, porque toda alianza, explícita o tácita, debe basarse en la complicidad; sin embargo, en este caso está trufada de rivalidad, manipulación, amenazas y violencia. Dos finales posibles: ascender a la cumbre, como hace el vencedor protagonista o abandonar como el "perdedor" Paul, retirándose a vivir la vida que realmente quiere, dejando el campo libre y lejos de los tiburones de la política y las finanzas. Aquí tenemos un ejemplo de desintoxicación de la droga de la competitividad y de "tenerla más grande", que metafóricamente podría referirse a tener más dinero, poder político, un puesto más importante en la jerarquía empresarial, o mejor marca de coche, más eslora de velero, una casa y un jardín con más metros cuadrados... O también más títulos universitarios o más publicaciones. Y en los deportes, más goles metidos y más copas ganadas... Las formas de competitividad son múltiples y se han instalado como un virus en la falsa identidad masculina. "Descastrarse" es empezar a "desinocular" el virus de los valores patriarcales.

Y uno de estos valores es la violencia. Su extremo más visible es la ingente cantidad de armas que existen en el mundo, la cantidad de hombres alistados voluntaria o forzosamente en ejércitos estatales y fuerzas paramilitares. Y las armas en manos privadas que facilitan matanzas como las de Columbine (EEUU) en 1999, Tuusula (Finlandia) en 2007, Isla de Utoya (Noruega) en 2011, Newtown y Aurora (EEUU) en 2012. El sociólogo Michael Kimmel, especialista en cuestiones de género, intenta explicar esta creciente violencia en su última obra *Angry White Men* (2013). Fundamentalmente sostiene que estas matanzas irracionales, cometidas generalmente por hombres blancos, jóvenes y no tan jóvenes, tienen que ver con el cambio de paradigma de la supremacía del hombre blanco de clase media, que ha sufrido varias crisis económicas, se sienten desvalorizados por el sistema y por lo que consideran la pérdida de "valores masculinos tradicionales", a lo que añaden a veces los fracasos en sus matrimonios y con sus parejas. Por otro lado, subraya que, desde una edad temprana, los niños aprenden que la violencia no es sólo una forma aceptable para resolver los conflictos, sino que es admirada por el resto de sus compañeros y por parte del sistema familiar, educativo y político. Esos valores aprendidos, que no son intrínsecos del género masculino, tienen como consecuencia que, por ejemplo, en EEUU el 95% de los crímenes violentos sean cometidos por hombres, jóvenes y niños. No es de extrañar en una sociedad en donde el ojo por ojo y diente por diente está incrustado en la enseñanza escolar de la Biblia, y la cultura de la venganza se lleva al paroxismo con la declaración de guerra a Afganistán con el pretexto de esconder a Bin Laden. El derribo de las Torres Gemelas tenía que tener un castigo ejemplar y desmesurado. Y no solo en EEUU se contempla públicamente la ejecución de la pena capital, como "reparación" a los familiares de la víctima de un crimen. Mentalidad patriarcal de la que también son víctimas y cómplices muchas mujeres, pues el desquitarse de un agravio hoy día no es solo cosa de hombres, sino de hombres y mujeres inoculados por el virus del desagravio y el resarcimiento.

Descastrarse significa también poner en cuestión los viejos arquetipos de los cuentos de infancia: el príncipe que ha de salvar a la princesa sorteando mil obstáculos y pasando mil pruebas; las brujas y ogresas devoradoras, que perpetúan el miedo a la mujer

malvada y manipuladora. Significa liberarse de viejos mitos como la obligación de encontrar una "media naranja" con la que pasar toda la vida, "hasta que la muerte nos separe". De viejas creencias, que son también comunes en las mujeres, como:

1. Mi pareja debería ser capaz de saber lo que pienso y anticiparse a mis necesidades.
2. Debemos estar siempre de acuerdo en los temas importantes.
3. Mi pareja no debería herirme, criticarme, ni darme motivos para enfadarme.
4. Si de verdad me quiere, debería tratar siempre de agradarme.
5. Verdadero amor es no disgustarse nunca con la pareja ni que ella se disguste conmigo.
6. Amor verdadero es desear estar siempre juntos.
7. Nuestros intereses, objetivos y valores deberán ser siempre similares.
8. Mi pareja siempre será abierta, directa y sincera conmigo.
9. Mi pareja me entenderá y me aceptará siempre, con independencia de lo que diga o haga yo.
10. Nuestro nivel de intimidad sexual, de afecto y de compromiso no deberá declinar en ningún momento.

Este decálogo es totalmente disfuncional, porque la realidad no se ajusta a los mandatos inconscientes familiares ni a las expectativas o deseos personales.

Cualquier hombre con un simple año de experiencia de vida en común ha tenido ocasión de comprobar, a menos que se aferre a su fantasía, que tiene que expresar lo que piensa y necesita; que en temas importantes se tienen desacuerdos y es necesario reflexionar, hablar, pactar, llegar a acuerdos; que las críticas, las quejas y los reproches son el pan nuestro de cada día, en momentos de crisis, por muy pasajeras que sean; que se puede querer a alguien y ser querido sin tener que estar todo el tiempo agradando; que los disgustos, las frustraciones y desazones son parte de la vida, se esté en pareja o no; que a veces todos necesitamos momentos de soledad o de estar con otras personas; que los intereses pueden ser diversos, los objetivos son a veces comunes y a veces individuales y los valores pueden cambiar a lo largo del tiempo; que todos tenemos nuestros "jardines secretos" y podemos mantenerlos legítimamente sin, por ello, ser infieles, promiscuos, insinceros ni mentirosos; que si a veces no nos entendemos ni a nosotros mismos y ni siquiera aceptamos parte de nosotros, ¿cómo podemos exigir a la pareja que haga lo que no logramos nosotros mismos permanentemente? Y por último, el nivel de pasión y romance sube y baja como sube y baja la energía, las mareas, la temperatura y los niveles de agua de los pozos, y que el compromiso inicial en ocasiones está sometido a las lógicas dudas de un ser humano. Nadie es una piedra cristalizada.

Sin embargo, muchos hombres no se liberan del decálogo y su desengaño y frustración intentan "liberarlas" convirtiéndose en clientes esporádicos o habituales de prostitutas. Descargan la tensión acumulada, fantasean su capacidad de seducción, pagan unos instantes del dominio perdido, de la supremacía a la que están acostumbrados. Y, al mirar hacia otro lado, se hacen cómplices de las redes mafiosas que explotan el sexo de las mujeres, muchas veces engañadas, luego forzadas y amenazadas, con el pretexto de que las mujeres adultas pueden disponer de su cuerpo como quieran. Tampoco se

percatan de que están igualmente prostituyendo su cuerpo al separarlo de la mente, del corazón y del alma. A esto se añade el convertirse en elementos manipulados del sistema, ya que parte de la energía sexual no empleada totalmente es redirigida hacia la producción y el consumo. El hombre descarga la auténtica rabia que podría sentir por ser un engranaje de la fábrica, la oficina, la empresa, el partido político o el sistema económico, con muy poca autonomía para cambiar un entorno que le viene grande. Y mientras produce sin saltarse las reglas, sobre todo beneficios económicos para otros, imbuyen a sus vástagos desde niños que, para sobrevivir, es necesario competir ferozmente. Competir en el trabajo y competir por obtener todos los bienes de consumo que otorgan identidad y estatus: casa, coche, aparatos electrodomésticos, vacaciones... Y en el camino, se acentúa el narcisismo, porque los espejos en los que los hombres se contemplan son ellos mismos clonados. No está de más recordar que el joven Narciso se ahogó, enamorado de su propia imagen reflejada en las aguas de un estanque. No es casual que existan multitud de estudios sobre todo tipo de trastornos de personalidad, pero muy pocos dedicados al narcisismo, que podría considerarse una especie de autismo social masculino, que deriva en falta de solidaridad, colaboración y creatividad colectiva.

Claro que también existen muchos hombres que, al liberarse poco a poco del decálogo, al comprometerse entablando relaciones de fidelidad e igualdad, colaborando en las tareas caseras y en una paternidad-maternidad compartidas, se encuentran con nuevas dificultades. Una parte de estas tienen que ver con la falta de reconocimiento de su pareja. Esto lo expresa lúcidamente, la psicóloga Celeste Vaiana, miembro de la Red de Educación Libre de Cataluña (Xarxa d'Educació Lliure de Catalunya), de la que merece la pena reproducir casi todo su artículo "El lugar del padre en la crianza":

"Escucho a menudo por parte de algunos padres, un malestar en relación a sentirse desplazados, no solo de sus hijos sino también de sus mujeres; y perdidos, sin saber muy bien por dónde encontrar su lugar. Cada vez con mayor frecuencia hay más padres que no solo son soporte y sostén –emocional y económico– de la madre, sino que además se ponen al servicio del cuidado de los pequeños, los portean, los bañan, los asisten y los acompañan, mientras algunas mamás, incapaces –inconscientemente– de afrontar el malestar que con la crianza se nos actualiza, corremos despavoridas al mundo del trabajo, de las relaciones, de un escape que nos permita mantenernos "enteras" en estos momentos... Es decir, muchas veces es el padre quien cumple la función femenina de maternaje, mientras las madres salimos al mundo vertiginoso y masculino del trabajo. Algunos hombres comparten la sensación de estar dándolo todo de sí y, a pesar de ello, muchas veces no son bien mirados, siempre les falta algo, siempre lo hacen "peor" o desde un lugar menos respetuoso que nosotras: las madres que hemos llevado en el vientre al niño y lo hemos parido... por eso sabemos más que ellos! He sido testigo –algunas veces– en mi práctica con familias, de una exigencia desmesurada que las mamis hacemos a nuestras parejas, desde una necesidad por satisfacer un inmenso y desolador vacío que el otro nunca podrá llenar y que tiene que ver con nuestras propias carencias primarias. Cuando las madres nos refugiamos en la crianza, la mayoría de las veces

no queremos afrontar el malestar instalado en la pareja; y es entonces cuando ponemos al niño a ocupar el lugar del padre o por encima de él. Esto no solo descuida al niño y lo descoloca, sino que descuida el orden de todo el sistema familiar. De esta manera, las mamis tan respetuosas con las necesidades de los bebés, los cargamos todo el día y le damos el pecho a demanda, pero desplazamos a los padres y los infantilizamos, dejándolos a veces en un lugar desde el que no tienen visibilidad ni autoridad. Y desde esta sutil, inconsciente y silenciosa violencia que ejercemos sobre el otro –sin darnos cuenta ¡claro!–, se va abriendo una grieta en el corazón de nuestros hijos–también silenciosa e invisible– y vamos transmitiéndole esa manera de relacionarse con el otro. Es así como se va instalando en nuestros hogares, a partir de lo que no percibimos de nuestras relaciones, la violencia invisible, que descuida allí donde pensamos que estamos cuidando y que genera malestar y neurosis ya desde los primeros días en la vida de nuestros niños. Hay una frase sistémica que dice: ‘el camino hacia el padre pasa por el permiso de la madre’, lo que significa que es el discurso materno el que nombra al padre y le da su lugar. Primero está la pareja y ¡gracias a ella luego llegan los hijos! El espacio de la pareja tiene que estar siempre libre”.

Tomas de conciencia de este tipo, expresadas alto y claro por mujeres honestas y que no están en la confrontación, sino en la comunicación y la colaboración, forman también parte de la re-composición de una nueva identidad masculina, no patriarcal, no machista, no tradicional, no sumisa ni culposa, tampoco beligerante. Es una parte de la “descastración” del unicornio. Un reconocimiento sanador, que los hombres también tenemos que hacer respecto a nuestras parejas y hacia las mujeres en general, sean madres, hermanas, hijas, compañeras de trabajo, vecinas, amigas..., reconociendo nuestros silencios, nuestra torpeza a veces, nuestras defensas y nuestro desconcierto ante lo vertiginoso de los cambios en las relaciones entre hombres y mujeres, en el interior de las parejas y de las familias y la construcción de un mundo nuevo y desconocido. Todos estamos inmersos en los cambios. La única elección es ser protagonistas junto a otras mujeres que también lo son, pioneros del siglo XXI, o víctimas resentidas e impotentes.

Es cierto que los hombres en todas las épocas han competido entre sí y que la Historia podría simplificarse reduciéndola a una sucesión interminable de guerras, conquistas y colonizaciones diversas. Pero esta es la historia que nos han contado. Nunca nos hablaron de la Historia hecha de cotidianidad y de vidas individuales que intentaban sobrevivir física, emocional, mental y espiritualmente. Una historia en la que el ser humano no avanzaba solo hacia más técnica y conocimiento, hacia más cultura y civilización, sino hacia más conciencia individual y colectiva.

En demasiadas ocasiones, el darse cuenta es doloroso, como ejemplifica la película En el Valle de Elah, en el que un padre estadounidense, veterano de guerra de Vietnam, busca a su hijo recién regresado de la invasión de Irak y que ha desaparecido misteriosamente. Tras un largo peregrinar sorteando el muro de silencio y de mentiras militares, acaba descubriendo la peor cara de su hijo, que partió inocente para “luchar

por su país” y se convierte en cómplice y actor de la violencia indiscriminada contra la población civil, drogodependiente y matón. Una dolorosa búsqueda al revés. No del hijo al padre, sino del padre al hijo. Cuando encuentra la verdad de su muerte, ha de enfrentarse a los propios demonios de los valores patrióticos-violentos que inoculó en su hijo, que solo buscaba su aprobación. En este caso, “descastrarse” habría sido para el padre haber aprendido las lecciones de la guerra y no haber impulsado a su hijo a alistarse. Para el hijo, cumplir su propio destino pacifista y no haberlo traicionado por obtener la aceptación paterna, perdiendo su sentido de individualidad, su ética, el sentido de lo humano y la vida misma, para luchar a muerte contra “el enemigo”, el gran Otro, el “otro” por excelencia, que nos amenaza y que hay que liquidar. Pero ese otro estaba dentro de sí.

Como se deduce de uno de los cuentos falsamente atribuido en la red a Gabriel García Márquez, cuando se consigue recomponer al hombre se recompone el mundo:

Un científico, que vivía preocupado con los problemas del mundo, estaba resuelto a encontrar los medios para aminorarlos. Pasaba días en su laboratorio en busca de respuestas para sus dudas. Cierta día, su hijo de siete años invadió su santuario decidido a ayudarlo a trabajar. El científico, nervioso por la interrupción, le pidió al niño que fuese a jugar a otro lado. Viendo que era imposible sacarlo, el padre pensó en algo que pudiese darle con el objetivo de distraer su atención. De repente se encontró con una revista, en donde había un mapa con el mundo, justo lo que precisaba. Con unas tijeras recortó el mapa en varios pedazos y junto con un rollo de cinta se lo entregó a su hijo diciendo: “como te gustan los rompecabezas, te voy a dar el mundo todo roto para que lo repares sin ayuda de nadie”.

Entonces calculó que al pequeño le llevaría diez días componer el mapa, pero no fue así. Pasadas algunas horas, escuchó la voz del niño que lo llamaba calmadamente.

—Papá, papá, ya hice todo, conseguí terminarlo.

Al principio el padre no creyó en el niño. Pensó que sería imposible que, a su edad, hubiera conseguido recomponer un mapa que jamás había visto antes. Desconfiado, el científico levantó la vista de sus anotaciones con la certeza de que vería el trabajo digno de un niño. Para su sorpresa, el mapa estaba completo. Todos los pedazos habían sido colocados en sus debidos lugares. ¿Cómo era posible? ¿Cómo el niño había sido capaz? Así que el padre preguntó con asombro a su hijo:

—Hijito, tú no sabías cómo era el mundo, ¿cómo lo lograste?

—Papá —respondió el niño—. Yo no sabía cómo era el mundo, pero cuando sacaste el mapa de la revista para recortarlo, vi que del otro lado estaba la figura de un hombre. Así que di vuelta los recortes y comencé a recomponer al hombre, que sí sabía cómo era.

# 10

## Los hombres no se dejan querer

“También lo bello debe morir. Aquello que a hombres y dioses subyuga no conmueve el duro corazón del Zeus estigio.

Una sola vez el amor enterneció al Señor de las Sombras, y aún entonces en el umbral, inexorable, él devolvió su regalo”.

Schiller

El título de este capítulo constituye el reverso de Los hombres se dejan querer, la primera obra de Wilfried Wieck, que se especializó en el trabajo psicológico con los hombres, desde una posición crítica de los valores patriarcales transmitidos en la infancia. Publicado en Alemania en 1987 y en castellano en 1991, es sorprendente lo mucho que han cambiado las relaciones entre hombres y mujeres desde entonces. Claro que ya fue escrito en el siglo pasado. Siguen siendo válidas algunas de sus afirmaciones, pero ya no pueden generalizarse a todos los hombres de hoy, en especial a los nacidos a partir de los años 80. Una de las tesis básicas del autor es que los hombres somos adictos a la mujer, y no solo en el plano sexual, sino que desde la infancia hemos sido educados para ser dependientes; por ello no podríamos vivir sin ellas, para cargarlas no solo con las tareas cotidianas, sino también con las emocionales: manifestarlas por nosotros, sostener las nuestras, consolarnos y apoyarnos incondicionalmente. A cambio los hombres pagaríamos con nuestro silencio y, a veces, con nuestra violencia. En definitiva, de una forma abúlica “nos dejamos querer”. Pero si se profundiza, podría afirmarse también lo contrario. Cuanta más necesidad se tiene de algo, en este caso de amor, más se huye y se defiende uno como mecanismo de defensa. A veces, porque muchos hombres no se dan cuenta de su necesidad. Otros no se creen merecedores de satisfacerla. Muchos temen los cambios que necesitarían hacer para corresponder con lo que se les podría pedir a cambio.

Recuerdo como si fuese ayer, el gran impacto que me produjo, recién acabada mi segunda carrera, el que una compañera de trabajo casada y medio enamorada de mí me soltase de sopetón: “¡Cuánto necesitas que te quieran!”, en una época en la que yo mariposeaba de flor en flor, pero estaba más interesado en la política y en perseguir doctorados y postgrados que realmente en establecer relaciones estables, comprometidas. Realmente no sabía nada del amor ni de mi necesidad. Ella había hecho varios años de psicoanálisis.

Posteriormente he ido comprobando cuánta necesidad de amor tenemos hombres y mujeres y cuántas pegas, dificultades, pretextos y justificaciones escucho en las sesiones de terapia y en los círculos de hombres, para no estar realmente disponibles en lo

profundo a dar y recibir. Y no me refiero solo al "amor en pareja". Hay consultantes que se han negado a recibir una "beca" terapéutica por orgullo o por miedo. Algunos hombres en crisis económica tampoco han aceptado que el resto pagase su consumición en una cena y han preferido no acudir. Otros, sin motivo aparente, no han acudido nunca a invitaciones de cumpleaños o a actividades culturales a las que invitaba el organizador. Son pequeñas renuncias a aceptar regalos inesperados de la vida. En cierto sentido, los hombres hemos sido educados para proveer, apoyar, solucionar problemas y no mostrar flaquezas. Y muchos han confundido la expresión de necesidades legítimas con debilidad. Tal vez el ejemplo más claro sea el de los ejecutivos que, en la expresión de Jorge Urrea, psicoterapeuta y consultor, son "máquinas de 'competir y matar'... compiten con su padre, también con sus compañeros, y con las mujeres. En algún momento de su madurez, una o varias mujeres y quizás también hombres, les pondrán en su sitio, como jefas, esposas, amantes e incluso hijas. En ese momento el suelo les desaparecerá bajo los pies, no pudiendo asirse más que a la violencia de género, donde efectivamente todavía son más grandes y fuertes, con graves consecuencias, para sus víctimas que mueren y para ellos mismos, que a menudo se suicidan cuando se dan cuenta de lo que han hecho. (Hombres corren con lobos Mujeres and Cia).

Cuando uno solo quiere poder, dinero y prestigio es difícil dejarse querer. Y si uno no se deja querer es casi imposible amar. Observo a los adolescentes en los centros de enseñanza públicos y privados, en los parques y en mi urbanización. En general rechazan cualquier muestra de cariño, a no ser que estén en un pequeño grupo de amigos íntimos o que hayan "formalizado" una relación. Y parece que flota en el ambiente educativo el aprendizaje de la brusquedad y cierta violencia entre varones para resolver conflictos. Las peleas provocan menos "alarma social" que las demostraciones de afecto. Así no es de extrañar que, después, muchos hombres jóvenes, y menos jóvenes, creen que sus parejas les pertenecen y tienen derecho a los celos, la exclusividad y a una cierta vigilancia sobre lo que hacen y dejan de hacer. Y esto remite a la falta de autoestima, justificable en la adolescencia, pero que se convierte en trastorno de personalidad en la madurez. ¿Madurez? Si se midiese la madurez emocional de muchos hombres, ejecutivos o no, habría demasiados "suspensos" o "insuficientes". Y la inmadurez da lugar a inseguridad, falta de compromiso y fantasías de perenne libertad en el reino peterpanesco de "Nunca Jamás".

En cierta medida, muchos hombres justificarían su actitud con las palabras de la canción de Eddie Vedder, Guaranteed: "... no te acerques más o tendré que irme, hay lugares que me poseen y como la gravedad me arrastran. Si alguna vez hubiera alguien para retenerme en casa serías tú. Considérame un satélite en órbita permanente. Me conocía todas las normas, pero las normas no me conocían...". ([www.youtube.com/watch?v=MT3gr9LVgCk](http://www.youtube.com/watch?v=MT3gr9LVgCk)).

Cuando se persigue el ideal de libertad individual y absoluta, es difícil crear un espacio de pertenencia compartida, en el que no se tiene ni se infunde miedo, se crece compartiendo soluciones ante problemas y pérdidas comunes, se actúa al unísono frente a la manipulación e injusticia del entorno, estando atentos a las propias manipulaciones y deslealtades, se alimenta de admiración recíproca y se multiplican los periodos de alegría

y júbilo. No otra cosa es el amor maduro.

Al no crearlo en común, muchos hombres los exigen de su pareja, pero no se están dejando querer de verdad. Entonces acuden a la prostitución. Pero en realidad no están comprando un cuerpo, ni sexo exclusivamente, sino una fantasía de dominio, una afirmación de la masculinidad, una píldora para aumentar la autoestima, un pañuelo de lágrimas para quejarse, un sustituto para expresar la cólera reprimida ante la escasez de salario o los problemas laborales con jefes y compañeros. En palabras de la filóloga, feminista y escritora, Beatriz Gimeno, "la prostitución de hoy adiestra, enseña y disciplina el cuerpo masculino en la desigualdad extrema, en la mercantilización desnuda de las relaciones humanas y erotiza esa relación...; es la segunda industria mundial e implica a unas 40 millones de mujeres en todo el mundo... La política sexual del neoliberalismo compensa a sus precarios trabajadores, a los que ahora paga como si fueran mujeres, con la posibilidad de reafirmar su precaria masculinidad mediante el uso de mujeres que el sistema ha puesto a ocupar la categoría de puta. Así, ellos pueden volver a sentirse hombres "de verdad" y de esta manera su rabia se mitiga. Cada vez son más las empresas que ofrecen prostitutas como una parte oculta del salario: en ferias, en bonus, en vacaciones... La industria del sexo habla a cada cual en el lenguaje que quiere escuchar: a la izquierda le hablan de sindicalismo y conquista de derechos; a las feministas, de autonomía personal y derecho al propio cuerpo; a los movimientos alternativos, de cooperativas; a los liberales, de responsabilidad individual; a los gays, de libertad sexual. Cuando hablamos de ideología dominante patriarcal, todas nuestras reservas desaparecen..." ("La prostitución tiene que ver con la igualdad, no con el sexo", el diario.es).

No puede el hombre dejarse querer por las mujeres, cuando detrás de cada una de ellas en su inconsciente aflora el arquetipo de la madre, la virgen, la princesa, la bruja, o la puta... De la madre dominante se huye; de la madre cuidadora y sacrificada –y luego de la pareja– solo se espera cuidados y sacrificios –eso no es amor auténtico por ser bastante unilateral–. La "virgen" es inaccesible y debe ser venerada y respetada, sea una imagen religiosa, las hermanas menores o las hijas a las que hay que defender. La princesa suele ser conquistada siempre por un "príncipe", que resulta al final tener la sangre roja como todos, y no azul; cuando despierta y se divorcia, suele estar demasiado herida y poco disponible o sigue añorando su príncipe ideal, que en general no solemos ser los hombres de su entorno. La bruja era en realidad una mujer de conocimiento e independiente; por eso era quemada. Ahora muchos hombres proyectan la bruja en la "mujer liberada", inteligente, autónoma, dueña de su sexualidad y de su cuerpo, que quiere una relación de igualdad y no de sometimiento; desafortunadamente, muchas de esas mujeres han sido contaminadas por la mentalidad patriarcal y son tan competitivas como sus colegas masculinos y llevan las faldas al estilo de "la dama de hierro" (apodo atribuido a muchas mujeres que han sido jefas de Gobierno, como Golda Meier, Margaret Thatcher o Angela Merkel, o mujeres poderosas a la sombra de sus maridos, como Elena Ceausescu, en Rumanía o Imelda Marcos en Filipinas, a la que poéticamente apodaron "la mariposa de hierro"). Y la puta, en el imaginario colectivo de muchos hombres es cualquier mujer que no sea su madre, su hermana ni su hija, y que disfrute abiertamente

de su sexualidad. Pero más específicamente, las mujeres que cobran ejerciendo la prostitución, o que son obligadas a cobrar y entregar el dinero a chulos, redes y mafias.

En un radical artículo, "el dinero, la mujer y el incesto", el escritor y periodista Vicente Verdú analiza con lucidez, políticamente incorrecta, la historia y la realidad actual de la relación de los hombres y las mujeres: "...la mujer ha sido siempre un bien social, una especie de valor intangible por el que los hombres han pagado dinero o especies para poseerlas, bien fuera por su valor de trabajo, su valor para el placer o por el valor por su potencial genésico... El asunto funciona mientras hay compradores y vendedores, hombres que buscan esposas y doncellas, amos y esclavos... La cosa no estalló hasta los sesenta con... la "revolución sexual"... La píldora anticonceptiva puso en manos de la mujer una herramienta revolucionaria: ya no quedarían embarazadas al azar sino siempre y cuando ellas mismas lo eligieran. ¿Qué puede esperarse cuando el objeto pasa a ser sujeto?... Lo que sucede es que el sistema colapsa. Y en este caso lo que ha colapsado es la masculinidad. Ya no existen hombres-hombres pues ya no existen mujeres-mujeres. La pérdida de tirantez entre los contrarios ha dado lugar a una masculinización de las mujeres y a una feminización de los hombres... Se ha forjado un abismo de sobreentendidos entre hombres y mujeres... el sexo ha perdido la tensión bipolar que alimentaba sus flujos y reflujos. La femineidad ya no interesa a los hombres y la masculinidad solo puede ir a buscarse en lo imaginario, en los campos de deportes o en el inconsciente de las mujeres que reclaman para sí un macho atávico...; ellos van al gimnasio a fortalecer bíceps y glúteos que solo podrán ser admirados como espejos ocultos de goces innombrables; ellas sufren en silencio por su renuncia... Ellos también han descubierto, al fin, el placer de ser solamente objetos y se apasionan por la gastronomía y las tareas del hogar, hacer de papás, coser o poner la lavadora mientras cantan un aria de Puccini. La tensión en la trinchera se ha perdido y el territorio de nadie donde solamente hay vacíos... hace su aparición en la vida de las personas, donde cada vez más existen... personas viviendo solas o como se dice ahora singles, metáforas del desamparo más cruel..." (carmesí.wordpress.com, 2011).

Todo artículo, por su condensación, tiende a la generalización, lo mismo que este capítulo, que intenta simplemente matizar tesis mantenidas por otras generaciones, refiriéndose a sus coetáneos. La realidad actual está cambiando a un ritmo difícil de analizar en profundidad con datos, tesis, hipótesis y soluciones aplicables a los hombres de todos los países, de todas las edades, de todas las clases sociales. Todo investigador, escritor y terapeuta no tiene más remedio que circunscribirse a la información que puede manejar, a su propia experiencia y a lo que capta del entorno, según su profesión, apertura, sus intereses y valores personales. Si se quiere ejemplificar una de las actitudes de lo que se consideraba antes un "hombre-hombre", viene al caso la letra de la famosa canción popularizada por Frank Sinatra, "My Way" (A mi manera): "...He vivido una vida plena, viajé por todos y cada uno de los caminos. Arrepentimientos, he tenido unos pocos, pero muy pocos como para mencionarlos. Hice lo que debía hacer.. y lo hice a mi manera. Hubo ocasiones en que mordí más de lo que podía masticar, y cuando hubo dudas, me lo tragué todo, lo enfrenté todo y estuve orgulloso de ello... y lo hice a mi manera. He amado, he reído y llorado. Tuve malas experiencias, me tocó perder. Y

ahora, que las lágrimas ceden, me parece tan divertido pensar que hice todo eso. Y permítanme decir, sin timidez, 'Oh, no, oh, no, a mí no, yo sí lo hice a mi manera'. Pues ¿qué es un hombre?, ¿qué es lo que ha conseguido? Si no es a sí mismo, no tiene nada. Decir las cosas que realmente siente Y no las palabras de alguien que se arrodilla. Mi historia muestra que asumí los golpes... Y lo hice a mi manera". ([www.youtube.com/watch?v=f7mOKB3tC-4](http://www.youtube.com/watch?v=f7mOKB3tC-4)).

Un arquetipo del hombre del siglo pasado, admirado, envidiado y vilipendiado por su vida excesiva, sus relaciones con la mafia sus matrimonios, divorcios e infidelidades con las mujeres más bellas y famosas de su época (Ava Gardner, Mia Farrow, Marilyn Monroe, Judy Garland, Lana Turner, Kim Novak, Lauren Bacall, Nancy Barbato, Barbara Max, Jackeline Onassis –previamente Jackeline Kennedy...). Chulesco y caballeroso, lleno de luces y sombras..., tal vez solo se dejó amar a partir de los 61, por Bárbara, su cuarta esposa de la que confesaba a uno de sus biógrafos: "me estoy haciendo viejo y necesito a alguien que me cuide, que me dé bien de comer.. Tengo tan presentes a todas las mujeres que han pasado por mi vida que, sexualmente, podría sobrevivir el tiempo que me queda fantaseando con ellas..".

Pero "ellas" no son solo las mujeres del pasado, las amantes, las mujeres de las fantasías de los hombres. Ellas son también las abuelas de todos los tiempos, depósito de sabiduría de la naturaleza y de la historia y destino de la humanidad, como expresa el siguiente cuento, que Otoc, pseudónimo de Marcelo González, de la cooperativa de ideas nómadas, me autoriza a reproducir desde Uruguay:

## Ellas

Cuentan las viejas, esas que viven la vida en una serena y constante lucha amorosa por la comunidad, que hace ya mucho las decisiones fueron arrebatadas por los Soditrap, pero dicen también que esto no siempre fue así y por lo tanto se puede cambiar. Dicen también que cambiar no significa volver a como era antes, ya que cada generación debe reconocer sus mitos y sus ritos para re-significarlos creativamente en su época; ellas andan siempre cavilando y conspirando para que esto suceda.

Cuando los Soditrap se apoderaron de las decisiones toda la floresta quedó muda. Ya no se juntaban los y las ancianas sabias a decidir el bien comunitario, enmudeció la comunidad y de a poco todas las voces se fueron apagando. Solo quedó una voz de los Soditrap. Ellos, la mayoría guerreros hombres, tomaron la política para ellos, se adueñaron de las voces, de las palabras, de los sentires, pensares y quererres de la comunidad y poco a poco de la comunidad entera.

Y como una parte del tiempo va hacia adelante, se fue olvidando como era antes. Pero como la vida es sabia, siempre están ellas, las viejas. Y las viejas son insistidoras, pero sobre todo son las que cuidan a los niños, y así mantuvieron en su cotidiano las enseñanzas... con la esperanza de un día volver a recuperar la voz comunitaria. Ellas saben que la fuerza está en la comunidad. Ellas saben que cuando una comunidad es consciente no hay poder que se le iguale. Y enseñan y educan y se

juntan y se llaman a través de los fuegos. Y ahora andan en eso... ellas saben que es necesario vaciar para poder llenar, y que del vacío siempre surge algo nuevo... y que cuando una voz resuena en muchos, algo cambia y esa voz empieza a salir, a crecer, a creer, a crear... las palabras, las ideas, las acciones se reconocen se multiplican...

# 11

## De la línea al círculo

“Sal del círculo del tiempo y entra en el círculo del amor. Entra en el camino de las tabernas y siéntate entre los bebedores... Si quieres la visión secreta, cierra tus ojos. Si deseas un abrazo, abre tu pecho. Si ansías una faz con vida, rompe ese rostro de piedra... Mil generaciones ya gozaron de lo que ahora tienes. Prueba la dulzura en tu boca, que antes fue flor, abeja y miel. Vamos, acepta esta oferta: ¡Da una única vida y llévate un centenar!”.

Rumi

En la sociedad occidental, llevamos demasiado tiempo idealizando la línea. Se ha convertido en un icono tan presente que no lo vemos, lo mismo que el pez no ve el agua que le rodea por todas partes. El tiempo ya no es circular, como lo era cuando éramos campesinos rurales, pendientes de los ciclos de la luna y de la sucesión y repetición de las estaciones. La economía y la tecnología han impuesto la flecha de trayectoria lineal y ascendente. Siempre en búsqueda de progreso, medido en porcentajes de crecimiento del PIB –Producto Interior Bruto–, del índice de producción y de consumo, de los valores bursátiles, del número de votos en las siguientes elecciones... Un universo de cantidades y no de calidades, de objetos y no de sujetos. Pero el planeta sigue siendo redondo y su órbita gira alrededor del sol con una trayectoria que se repite cada año. No va en búsqueda de Marte ni de Júpiter.

Claro que toda la responsabilidad no puede echarse en los hombros de la economía y la política. Previamente las matemáticas habían sido regidas por la geometría euclidiana, en donde una línea es solo un conjunto de puntos que no tienen ni ancho ni grueso, sino solamente longitud y una superficie no tiene espesor ni altura sino únicamente ancho y largo. La comprensión del mundo físico, durante siglos fue newtoniana: el mundo podía ser comprendido como un mecanismo de relojería. La filosofía fue mucho tiempo aristotélica con su negación de la existencia del “vacío”, luego descartiana, kantiana, racionalista. Estoy simplificando, pero los paradigmas imperantes de Occidente se han basado durante años en avances significativos de las Ciencias, excluyendo todo aquello que no se pueda medir, pesar, tocar, oler, razonar, explicar, experimentar una y otra vez. Y de fondo, las grandes religiones monoteístas patriarcales, con su desprecio del cuerpo y la materia, en pos de una siempre línea ascendente para alcanzar el “espíritu”, el “alma”, la “perfección”, el “cielo”... siempre glorificados.

En la vida cotidiana esto se traduce en filas y en colas. Formar filas en la mili. Amontonarse en filas de coches en los atascos de autopistas. Hacer cola en los peajes, en las oficinas de empleo, en las ventanillas de Hacienda para hacer la declaración de

renta, en los estadios de fútbol para ver un partido. Colas para matricularse, ponerse en cola en las empresas o en los partidos políticos para ascender. Líneas y colas son jerárquicas. Quién está primero y quién detrás. Quién manda en la pirámide de poder y quién obedece en cada uno de sus escalones. Parece que la línea, las puntas, las aristas, las trayectorias rectas en pos de una meta se asocian a lo masculino.

El círculo es la estructura democrática por excelencia. Todos los puntos de la circunferencia tienen la misma distancia respecto del centro. Y es en círculo como nos hemos encontrado los hombres desde hace más de diez años, en la sala de trabajo, en el tipi indio en torno a un fuego, en el temazcal, inipi o "cabaña de sudar" alrededor de "las abuelas", las piedras calentadas al rojo vivo durante horas bajo una gran hoguera. Es en círculo como suelo moderar las tertulias, dar las charlas y conferencias si el espacio lo permite, impartir talleres de relajación a los estudiantes de secundaria y bachillerato, facilitar los grupos de meditación... Y no hemos inventado la pólvora. En círculos se reunían desde la prehistoria nuestros antepasados; en círculos se transmitían leyendas y tradiciones; y en círculo han contado noche tras noche las abuelas los viejos cuentos de siempre; en círculos se han mantenido durante siglos los consejos tribales, para declarar la guerra o firmar la paz, para asentarse a orillas de un río o para trasladar los campamentos nómadas y los poblados a otro lugar; en círculos se han celebrado las iniciaciones de los adolescentes para pasar al mundo de los hombres; circular era el ágora griego, cuna de la democracia occidental...

En el círculo no hay jerarquías, solo funciones. Alguien habla y alguien escucha; alguien enseña y alguien aprende; alguien conmueve compartiendo sus vivencias y los que escuchan desde el corazón y sin juicios se dejan conmover; alguien pone consciencia en el presente y se ensancha el alma de todos los puntos de la circunferencia al ampliarse la visión. Todas las funciones pueden cambiar en cualquier momento, salvo cuando su mismo desarrollo exige que alguien pueda ejercer la misma función hasta que el círculo se deshace. En ese momento, como en el teatro, uno se despoja del "papel", del disfraz, de la antigua máscara de los teatros romanos, que ayudaban a identificar al personaje y a amplificar la voz para que el mensaje llegara a los espectadores más alejados, y vuelve a ser un igual sin funciones específicas.

La línea siempre remite al primero, al segundo, al tercero..., al último de la fila. Cuando vamos de marcha en fila india, el más rápido, el más fuerte, el más experto, se pone el último, para poder acompañar el ritmo del más lento, el más viejo, el menos entrenado. Y así subimos la montaña y así bajamos al cauce del río. Del mismo modo caminamos por la noche, siempre que el ejercicio no consista en encontrarse con la oscuridad, la soledad, la propia individualidad y la misión personal a la luz de la luna y de las estrellas.

En muchos de nuestros encuentros, hemos celebrado rituales, a modo de las iniciaciones masculinas, que eran comunes en la mayoría de las antiguas civilizaciones y culturas; poco a poco se fueron perdiendo y la modernidad se resiente con los vacíos que ha dejado en la actual condición masculina, en los hombres de hoy día, carentes en gran medida de la claridad y dirección de los hombres de otros tiempos. Pero los rituales con que intentamos cubrir ciertas carencias o reencontrar el potencial perdido no tienen nada

que ver con la religión, el esoterismo, la magia ni el folklore. Son rituales funcionales con un propósito, que amplían la consciencia y alimentan la energía corporal y anímica.

En el ritual de la medianoche, nos adentramos de nuevo en la Noche, en un encuentro personal, donde después de haber pasado el día juntos, aprendiendo unos de otros, cada cual ha de enfrentarse a sus propios miedos y fantasmas, trazar su propio camino y encontrar su propósito, su misión o su destino, dependiendo de su grado de madurez y de sus propios intereses. La oscuridad simboliza el inconsciente, lo desconocido, lo que ignoramos de nosotros mismos. La naturaleza se hace más presente, pues hay que aguzar el oído y el olfato, guiarse por la intuición. La noche nos hace adentrarnos más en la naturaleza, en la tierra, en los aspectos más "femeninos" de la vida misma. Internarse en la oscuridad y avanzar sin perderse; a veces, realizar una tarea o encontrar un objeto que simbolice nuestras decisiones, nuestros hallazgos internos; después, volver a la comunidad de hombres para relatar la experiencia y compartir lo que se considere necesario para sí y para enriquecer al resto del grupo. Es como el viaje del profeta Jonás, que huye por mar de la misión encomendada por Yahvéh y, al desatarse una tormenta, reconoce ser él el responsable y pide ser arrojado por la borda. Las aguas se calman y él es tragado por una ballena, en la oscuridad de cuyo vientre pasa tres días, hasta ser escupido y devuelto a la playa. Entonces cumple su destino de anunciar la destrucción de Níve, si sus habitantes no cesaban en su maldad. Según la tradición cristiana, estos tres días prefiguran la estancia en la tumba de Jesús, "en el corazón de la tierra". Y cuando uno se ha encontrado con "lo femenino" de la Naturaleza, ya puede pasar a encontrarse con las mujeres de carne y hueso, sus misterios, su parte aterradora y su parte acogedora.

Dentro del círculo de hombres que funciona también como un gran contenedor, que puede acoger todo y sostenerlo, hemos practicado el "ritual del combate y la hermandad". La confrontación física, con fuerza pero sin violencia, voluntariamente de dos en dos. Hombres que fueron educados para no suscitar conflictos, para ceder en caso de que otros lo suscitasen, que han crecido con miedo a confrontarse, a la violencia ajena y a la propia, pueden experimentar en un espacio de seguridad el luchar con todas sus fuerzas por su propósito, sin dañar ni herir, pero sin ceder un palmo del propio terreno asignado o conquistado. La confrontación es una de las formas en que los hombres medimos nuestras fuerzas, nos comparamos, competimos y reconocemos nuestros límites. Al mirarnos en el espejo del "adversario" llegamos a conocernos de verdad y alcanzamos la confianza profunda que cimienta la hermandad masculina. La diferencia estriba en llevarla a cabo con consciencia, con un propósito y en un entorno de fraternidad. Y siempre que la hemos experimentado, se ha puesto en evidencia que lo cortés no quita lo valiente. Muchos hombres han adquirido o recuperado una seguridad que fue castrada en su infancia o en su juventud.

Una vez recuperada la seguridad y la confianza en la fuerza masculina, pasamos al "ritual de la construcción sagrada". A veces ha sido levantar una pequeña pirámide de piedras; a veces ir al bosque a por un gran tronco, llevarlo al lugar elegido, tallarlo y levantar un tótem; en ocasiones más numerosas, desbrozar un terreno, ampliar un huerto, plantar árboles, arreglar caminos, cortar leña, recoger aceitunas... Tareas

llevadas a cabo sin órdenes, líderes, críticas ni juicios; de forma autogestionada, sin apego al resultado, sino con la atención puesta en el instante y en cada movimiento. En filosofía hindú, se llama karmayoga o acción desinteresada cuya esencia no es el resultado final, sino la impecabilidad de su ejecución. Así se pone a prueba el aprendizaje realizado para reconocer y depurar la auténtica energía masculina, tomando las decisiones que sostienen nuestro mundo, coordinando intachablemente nuestras acciones con los demás, sin "reglas" ni "padres" externos a nosotros mismos, solo con los propios recursos. El resultado siempre sorprende, porque la mayoría de los participantes en estas experiencias nunca imaginaron que eran capaces de hacer tanto en tan poco tiempo: la acción grupal solidaria no competitiva se ha revelado una y otra vez mucho más poderosa, funcional y eficaz que la acción individual. Y ello porque se ha aplicado el viejo principio que parecía una utopía cuando se enunció: "de cada uno según sus posibilidades; a cada uno según sus necesidades".

Al final, dos veces por año hemos llevado a cabo el "ritual de purificación". Purificación física, mental, emocional y espiritual a través del "inipi" –según la tradición lakota– o "temazcal" –según la tradición de los pueblos mexicas–: la cabaña de sudar a la que ya se ha hecho referencia. Se construye una pequeña bóveda circular con gruesas ramas flexibles, que se tapan con mantas y ramas, dejando cuatro aperturas o cuatro pequeñas puertas, orientadas hacia los cuatro puntos cardinales. En el centro un hoyo circular para colocar las piedras de uno a dos kilos aproximadamente, calentadas durante horas en el exterior, hasta ponerse al rojo vivo. Una vez calientes, nos introducimos en la oscuridad del "inipi", como si volviésemos al útero materno, a la gran matriz de la Madre Tierra. Dos voluntarios o "servidores del fuego" van introduciendo con palas las "abuelas piedras", a las que damos la bienvenida una a una, en un ritual simplificado. En Puebla, cuando realicé el temazcal según la tradición de los pueblos mexica, la chamana mexicana iba nombrando cada una de las piedras en náhuatl; era como una larga y musical letanía, que contribuía junto al vapor, la transpiración y la oscuridad, a entrar en un mundo onírico que diluía pensamientos, preocupaciones y miedos como azucarillos en agua hirviendo. Nada que ver con lo que había experimentado hacía años en saunas finlandesas, en pleno bosque, de una forma más lúdica y pagana.

Una vez introducidas, quien dirige el ritual va echando agua y hierbas aromáticas, hasta que el "temazcal" se convierte en una auténtica "cabaña de sudar" llena de vapor. El grupo en círculo es el que sostiene la capacidad de permanencia, pues la mente de muchos empieza a jugar malas pasadas: "me voy a desmayar", "me estoy quemando", "no podré aguantar ni un minuto más", "qué necesidad hay de sufrir"... Poco a poco, las mentes se van calmando y solo se oye el crepitar de las piedras cuando son rociadas por el agua, la respiración de los asistentes, algunos cánticos, el latir del propio corazón...

A la salida, baño en el río, en la piscina de agua helada de manantial o rociada de agua de manguera... El contraste, en plena noche o al amanecer es tan increíble, que nadie al entrar hubiera imaginado no tener frío, estar lleno de fuerza física y apetito, de ligereza y, al mismo tiempo, de profundidad y enraizamiento en el cuerpo. Anímicamente lleno de júbilo y alegría compartida. En algunas ocasiones ha sido una buena vacuna contra resfriados, gripes y bronquitis para todo el invierno. Algunos participantes han compartido

después haber tenido vivencias de transitoriedad, ecuanimidad, fusión del dentro-fuera... "entrar en el útero de la tierra oscura, respirar el aire caliente, ver saltar las chispas del interior de las piedras provocadas por el agua... Los elementos transformándose sin cesar... agua en vapor, fuego desapareciendo... la tierra volviéndose aire caliente... y, al final, de nuevo la tierra y las piedras enfriándose, el fuego convertido en rescoldos y el aire exterior gélido rozando la piel. Todo fuera, todo dentro... del propio cuerpo". Tal vez sea uno de los rituales que hayan conducido a más personas a tener auténticas experiencias transpersonales, en las que, por unos momentos, han podido expandir los límites del "yo-yo", ampliar la consciencia y poder alcanzar estados de unidad con los demás y con el entorno.

Y como todo es circular, volvemos a incidir en el tema del capítulo 2, el de la identidad masculina. En realidad, como bien escribe Biel Moll, terapeuta gestáltico y corporal y facilitador de encuentros de hombres en Mallorca, "la búsqueda de una esencia masculina puede convertirse con gran facilidad en la persecución de un espejismo, de un lugar donde estar a salvo de toda incertidumbre y de toda imperfección... Somos mamíferos y algunos de nuestros sistemas fisiológicos son abiertos, no pueden regularse sin el contacto afectivo con alguien que no sea yo, con otro mamífero humano. Nos necesitamos. Cuando dos personas están dispuestas a reconocer que en su necesidad hay inconsciencia, dolor y miedo, esto de la guerra de los sexos pierde mucho fuelle... La distinción masculino-femenino y sus características no son mas que abstracciones... con su parte orientativa y su parte simplificadora, que busca homogeneidad en lo heterogéneo. De lo que se trata es de desarrollar aspectos y potencialidades dormidas... de que cada uno ocupe su lugar para que hombres y mujeres estemos en sintonía con la vida..." (El reto de ser hombre hoy).

Sin embargo, a veces es útil separar momentáneamente a efectos de comprensión y reflexión lo que luego se unirá. Ya casi es un lugar común el que hombres y mujeres tengamos cualidades y defectos atribuidos culturalmente a uno u otro género. Desde la biología, la tradición y la psicología, se han propuesto parejas de opuestos para diferenciar "lo masculino" de "lo femenino". Norberto Levy, psicoterapeuta argentino, creador del concepto "autoasistencia psicológica" propone la siguiente lista:

Energía masculina	Energía femenina
Iniciativa-búsqueda	Capacidad de espera
Emisión-penetración	Receptividad
Tensión	Relajación
Fuerza física	Flexibilidad
Dureza	Delicadeza-ternura
Acción	Sensibilidad-contemplación
Pensamiento	Sentimiento
Anticipación del futuro	Percepción del presente
Percepción de la individualidad	Percepción del conjunto
Pensamiento lógico racional	Intuición
Análisis	Síntesis
Tiempo	Espacio

Concepto Líneas rectas	Forma Líneas curvas
---------------------------	------------------------

En un taller de arteterapia en el que todas las participantes eran mujeres y los dos facilitadores éramos hombres, dos de ellas pusieron en cuestión esta división con gran vehemencia; nadie duda de que en mayor o menor medida mujeres y hombres podemos tener las aptitudes de ambas columnas. Depende del carácter, la educación, el grado de desarrollo, las opciones que vamos tomando en nuestra vida... Sin embargo, para llegar a una cierta integración y unidad, es didáctico poderse atribuir porcentajes para conocerse mejor. Después, podemos dejar danzar en nuestro interior todas estas habilidades potenciales y, a continuación, gozar en un baile común con nuestro cuerpo de hombre o nuestro cuerpo de mujer, sin prejuicios, proyecciones, ni miedo a "lo otro" desconocido..., que también está en nuestro interior. Lo mismo que en el símbolo taoísta del Ying y del Yang, la parte negra contiene un punto blanco y la parte blanca un punto negro. No hay oposición entre los polos opuestos, sino coexistencia y armonía en un continuo proceso de transformación.

Al final, hombres y mujeres compartimos por igual polaridades como el miedo a morir repentinamente o tras una dolorosa e incurable enfermedad, el temor a la soledad y, al mismo tiempo, la necesidad de libertad e independencia, la toma de conciencia de lo efímero del placer, la necesidad de seguridad, bienestar y felicidad...

Volviendo a los hombres, ya en una fecha tan lejana como 1938, se inició en Harvard un estudio que pretendía ser el más amplio y completo sobre el bienestar y el desarrollo de hombres adultos. Veintiocho años después, el psiquiatra estadounidense George Vaillant, se encargó de continuar la investigación, siguiendo la vida de 268 hombres que habían estudiado en la Universidad de Harvard para determinar qué factores podían predecir su bienestar. En el 2013 publicó las conclusiones de décadas de entrevistas, (Triumphs of Experience), según las cuales el factor común del bienestar han resultado ser las relaciones íntimas. Y esto, en contra de las primeras hipótesis de partida de los investigadores que empezaron el experimento. Ellos creían que su bienestar tenía que ver con la estatura, el tipo de cuerpo "masculino" e incluso el tamaño de su pene. Lo que comprobó Vaillant es que los hombres que procedían de un entorno familiar más cálido tuvieron una vida más feliz y que los que vivían más tiempo habían tenido un vínculo emocional mejor con su padre. La clase social se mostró más irrelevante que el tener pareja e hijos. Lo esperanzador del estudio es que no todos los que tenían una infancia poco afectiva estaban condenados, ya que algunos hombres lograron cambiar en su madurez, incluso a los 80 y 90 años y aprender nuevos recursos.

Según el periodista David Brooks "los hombres del estudio frecuentemente se volvieron más conscientes de sus emociones al envejecer, más aptos a reconocer y expresar emociones. Parte de esta explicación es biológica. Las personas, especialmente los hombres, se vuelven más alerta de sus emociones al envejecer [...] Parte de esto es probablemente histórico. En los últimos 50 años, la cultura americana ha descubierto el poder de las relaciones. La masculinidad ha cambiado, al menos un poco". Tal vez sea el inicio de un nuevo paradigma, pues desde hace ya una década estamos atravesando un

periodo de reconocimiento del valor de lo emocional que va reduciendo el dominio exclusivo de lo racional.

Pero mientras, en el torbellino de pérdidas y ganancias que produce la aceleración de cambios sociológicos, económicos, culturales, tecnológicos y políticos, las estructuras y los roles de hombres y mujeres siguen desmoronándose. Mark Josephs-Serra, monje hinduista y uno de los pioneros de grupos de parejas, expresa lúcidamente que la convivencia no ha mejorado por el hecho de que muchos hombres se hayan esforzado en estos últimos años en añadir a su vida valores femeninos (empatía con las mujeres, cuidado de los niños, sensibilidad, llanto, tareas domésticas...), porque "en la mayoría de los hogares el hombre se siente infinitamente criticado, no respetado y sexualmente frustrado; y la mujer, malhumorada, impaciente, intolerante, invisible y no amada ...". Hoy las mujeres rechazan ser dominadas por hombres emocionalmente ausentes, inmaduros y arrogantes, a los que hay que cuidar como niños a la vez que admirar". Se pierde así la tensión creativa y la pareja se convierte en una relación de hermandad aburrida y estancada.

Al final, como escribe el entrenador personal de desarrollo humano, Óscar Durán Yates (Triunfa en el amor. Cómo reconciliarte y mejorar la relación con tu pareja) "el amor es el equilibrio que hermana sincrónicamente la coherencia con la contradicción, el conflicto con la oportunidad... el miedo a lo desconocido con descubrirte a ti mismo". Entonces descubrimos que receptividad no es pasividad y que la mujer evolucionada es indomable y arremete con todo lo que no es real en su pareja y que el "tercer hombre" (no machista, ni sumiso niño bueno de su pareja-mamá) ha recuperado su poder fálico (dirección y visión en acción) puesto al servicio del corazón. Recupera la verdadera presencia que necesita su pareja. Y esto es válido aunque se trate de parejas mujer-mujer, como de parejas hombre-hombre, porque si no hay polaridad, tensión y complementariedad, solo habrá lucha de poder o aburrimiento.

Puede llegarse así a una vida más llena de confianza que de ansiedad y de conexión que de conflictos. Una vida en donde las quejas son sustituidas por la gratitud y la pasión pasajera por el amor, porque hemos dejado de proyectar lo que creíamos la sombra del otro, para convertirla en nuestra propia cualidad de manifestar la luz. Solo desde este estadio de la consciencia, puede comprenderse el siguiente cuento, en que el protagonista se salta la jerarquía, las órdenes y lo racional, para seguir su intuición y su propio corazón.

## Sabía que vendrías

Era aquella una guerra como todas las guerras. El pueblo volvía a pagar una vez más con la propia vida y la muerte de los seres queridos, con la tristeza, con la rabia contenida, con el llanto sordo, con la desesperación... mientras que los instigadores de la contienda, los responsables máximos de todo permanecían lejos de todo aquello: del barro, de las amputaciones, de las moscas, del hedor, del frío y del hambre, del horror, de la miseria.

Aquel día y tras una violenta escaramuza con innumerables bajas, el sargento había dado la orden de retirada. A duras penas entre la metralla y las bombas, la mitad del escuadrón logró alcanzar la seguridad de las trincheras. Cuando se hizo el recuento, el soldado Goran descubrió con honda tristeza que el mejor de sus amigos, Iván, no había regresado. Acudió inmediatamente a hablar con el sargento:

—*Mi sargento, Iván no ha regresado.*

—Cuánto lo siento —replicó el sargento—, pero muchos han caído en la retirada.

—Sargento —volvió a la carga el soldado—. Algo me dice que no ha muerto y que puedo ayudarlo. Le pido permiso para ir a buscarlo.

—¿Se ha vuelto loco soldado? —le espetó el sargento—. Lo que dice no tiene sentido. Está muerto y basta. Lo único que conseguirá con esa actitud es que le maten a usted también. Le ordeno que lo olvide y entre en razón.

Con una pasmosa seguridad, el soldado Goran, sin soltar el fusil, salió corriendo hacia la zona enemiga mientras gritaba: —¡No necesito su permiso, no necesito su permiso!

—¡Soldado! —gritó inútilmente el sargento—. ¡Soldado! No disparen, no disparen —continuó, viendo que algunos hombres se echaban el fusil al hombro.

Media hora después, cuando todos lo imaginaban muerto, vieron llegar arrastrándose a Goran. Le habían herido en una pierna, pero a modo de trofeo alzaba apretada en su mano derecha una placa de identificación, arrancada del cuerpo sin vida de Iván. Varios compañeros, incluido el sargento, saltaron de la trinchera para ayudarlo a llegar. Mientras lo empujaban literalmente dentro de la embarrada trinchera, el sargento llamó gritando a los sanitarios para que detuvieran la hemorragia.

—Ya le dije que era una estupidez. Su amigo ha muerto y usted está gravemente herido, aunque lo más lógico es que le hubieran matado. Ya lo ve, no valía la pena.

—Claro que valía la pena —replicó Goran.

—No entiendo —exclamó el sargento.

—Mi sargento. Cuando encontré a Iván, aún estaba vivo. Al acercarme, acaricié su cuerpo. En ese momento, abrió los ojos y al verme sonrió... Y antes de morir entre mis brazos, me dijo: "Sabía que vendrías". Valió la pena, mi sargento, valió la pena...

(Versión de Roberto Mezquita)

Y este es el cuento que se perdió un veterano de los círculos de hombres, que no pudo acudir al encuentro en que se contó. Sin embargo, su respuesta a la convocatoria muestra que a su corazón le habían llegado misteriosamente y a priori las palabras de

Goran y de Iván, que no oiría narradas por Roberto.

“En todo caso, yo siempre estoy en vuestro círculo, y siento en lo profundo que siempre estaré, como vosotros y todos los hombres del grupo de hombres, conocidos o desconocidos, estáis en el mío. Porque nuestro círculo lo siento sagrado e irrompible, desde el centro del planeta Tierra, hasta el más remoto de los Universos. La hermandad de hombres comprometidos y conscientes, que quieren crecer y crecen, no se rompe por las distancias, los desencuentros o los malentendidos, sino que se afianza, pues como las hermandades de sangre, cuentan con un vínculo invisible pero robusto que no puedo describir con palabras y que va más allá de las estrellas. Por eso allí estaré, en presencia o en esencia, en alma o en carne, junto a vosotros. No creo que tengamos que esperar para vernos físicamente a que nuestras barbas cuadren con nuestros años, ni a que nuestro sistema sea tan métrico y cabal como el de las estrellas... Un abrazo de hombre, fuerte y tierno, de corazón a corazón. Abrazo infinito. JCVP

# 12

## Bien contigo y bien sin ti.

### Relaciones integrales

“El amor no es un fenómeno de la persona, el amor es un fenómeno del espíritu que arrastra al alma y genera la imaginación”.

James Hillman

En 1996, la psicoterapeuta especialista en parejas y familias Mira Kireshebaum publicó *To good to leave, to bad to stay*, resumiendo una paradoja clásica de las relaciones de pareja: “demasiadas cosas buenas para abandonar, demasiadas cosas negativas para continuar”. Poco después, se publicó en castellano con otro título, que resumía la misma contradicción: *Ni contigo ni sin ti. Guía para decidir si te separas o no de tu pareja*. Pasadas más de dos décadas desde que se escribió, sigue siendo un tema recurrente en muchas de las consultas terapéuticas, tanto por parte de hombres como de mujeres.

Desde una perspectiva práctica, la autora sugiere pautas para considerar todas las razones para tomar una u otra opción; da consejos prácticos tanto para mejorar la relación, si es eso lo que se quiere, o reafirmarse en la decisión de romper la relación, si se tiene claro; igualmente propone las mejores formas de llevar a cabo una ruptura civilizada, como no prolongar el duelo ni fomentar tampoco la culpabilidad, para abrirse a una nueva relación, si es lo que se desea.

Sin embargo, en estos años se han multiplicado los estudios de cuestiones de género y han surgido nuevos sistemas y una gran variedad de técnicas en el campo de la terapia familiar y de pareja. Pero sobre todo, han cambiado en gran medida los cimientos mismos del amor y de la convivencia, al tiempo que han ido surgiendo nuevos modelos de pareja y de familia. Los fundamentos filosóficos, éticos, socioeconómicos y legales de las relaciones de pareja y familiares están cambiando radicalmente. Por ello, el título del capítulo pretende resumir este cambio de actitud. Quien no sabe vivir bien en soledad no puede vivir bien en pareja, y quien no sabe vivir bien en pareja, no puede vivir bien en soledad.

Muchos hombres –y mujeres– salían de la familia de origen para pasar inmediatamente a formar un hogar. Nunca se habían enfrentado a las cuestiones prácticas de vivir solos, sin los consejos y ayuda de papá y los cuidados de mamá. Así que, sin saberlo, prolongaban una cierta dependencia, una visión limitada de la vida en común y, en definitiva, la limitación de la libertad individual. Nunca se habían enfrentado a tareas domésticas ni a noches y fines de semana en soledad. Y la soledad asumida es un buen

aprendizaje para una buena convivencia sin dependencia.

Hay una buena y una mala soledad. Es la diferencia que existe en inglés entre "solitude" y "loneliness". En castellano, no tenemos dos palabras para estos dos tipos de soledad. Estar solo, sufrir de soledad cuando se quiere compañía, nos remite al segundo término; "to be alone" es un estado de la mente y del corazón que todo el mundo ha podido experimentar en muchas ocasiones: cuando en la infancia nos dejaban solos en casa, cuando se iban los amigos; y a lo largo de la vida, cuando nos hemos quedado sin planes un fin de semana; cuando hemos tenido que estudiar o trabajar fuera de nuestra ciudad o de nuestro país; en momentos de enfermedad u hospitalización; cuando se nos ha muerto un ser querido –viudos y viudas identificarán muy bien esos tiempos–; en momentos de depresión y aislamiento; en medio de grandes multitudes cuando no se está acompañado; cuando se ha buscado intensamente una pareja y durante mucho tiempo no se ha encontrado; cuando los hijos se van de casa y el nido queda vacío ...

Sin embargo, no todo el mundo ha experimentado la "solitude"; para describirla lo mejor es recurrir a la poesía, o a las canciones poéticas, pues es una soledad que se basta a sí misma, como versifica Lope de Vega: "A mis soledades voy,/ de mis soledades vengo,/ porque para andar conmigo/ me bastan mis pensamientos". Y en muchas ocasiones es una experiencia de fusión con la naturaleza, como expresa Garcilaso de la Vega en una de sus églogas: "Cerca del Tajo, en soledad amena/ de verdes sauces hay una espesura/ toda de hiedra revestida y llena,/ que por el tronco va hasta la altura/ y así la teje arriba y encadena/ que el sol no halla paso a la verdura;/ el agua baña el prado con sonido,/ alegrando la vista y el oído". Y se puede llegar a la experiencia mística de la soledad, como expresa San Juan de la Cruz en su "Cántico": "...la noche sosegada/en par de los levantes de la aurora,/ la música callada, la soledad sonora,/ la cena que recrea y enamora". Una soledad plena que muchas personas hemos podido sentir en un atardecer frente al mar o en plena noche estrellada, como polvo de estrellas que somos... A veces es posible mezclar estas dos clases de soledad, como en el poema de Edgar Allan Poe, *The Lake* –El lago–, musicalizada ahora y cantada por Antony Hegarty: "...tan hermosa era la soledad del apartado lago, rodeado de negras rocas y altos pinos cual torres. Pero cuando la noche hubiera cubierto con su manto aquel lugar, como lo cubría todo, y el silencioso viento me rozase con su silenciosa melodía, mi espíritu infantil despertaría al terror del solitario lago. Pero el terror no era espanto, sino tembloroso deleite, un sentimiento indefinido...". ([www.youtube.com/watch?v=OG6VPpiYfXU](http://www.youtube.com/watch?v=OG6VPpiYfXU)).

Quien ha experimentado esta segunda clase de soledad puede vivir o no en pareja, pero ya sin dependencias, temores de abandono, celos ni necesidad absoluta de que dure hasta que "la muerte os separe", sino hasta que los caminos conscientemente elegidos y transitados se separen, porque se mira en direcciones diferentes y, tal vez, se cumplió ya una misión, y otros cometidos y destinos están esperando.

Como bien expresa el psicoterapeuta gestáltico y constelador familiar, Joan Garriga, a la primera fase de una relación se le llama "enamoramiento", es decir: "me mueves mucho pero te veo poco". Sin embargo, la verdadera relación surge después, si se decide

continuar, una vez roto el hechizo: "Ahora te veo mejor pero ya no me mueves tanto, sin embargo sigo caminando a tu lado; ya no nos miramos tanto el uno al otro, sino que nos preguntamos hacia dónde miramos conjuntamente". Es a partir de esta etapa cuando puede afianzarse el compromiso, a reforzarse el nuevo hogar, reduciendo el foco de atención sobre la familia de origen y las relaciones anteriores. Todavía habrá dificultades, desacuerdos y crisis, pero ambos pueden decidir entregarse a vivirlas en común, aun sabiendo que pudiera no ser para toda la vida.

Y la sexualidad seguirá siendo fundamental en cualquier fase de la pareja, aunque haya altibajos, pueda disminuir la pasión, el deseo y la frecuencia de las relaciones. Muchas parejas entran en crisis, más o menos definitivas, después de uno, dos, cinco... años, porque desapareció totalmente la relación sexual. Y solo en los casos en los que, ya a cierta edad, ambos miembros de la pareja, en igualdad, tienen otros objetivos e intereses compartidos, sobrevive la convivencia en armonía. Lo más común es constatar la frustración, la amargura y el decaimiento de muchas parejas que siguen juntas por miedo a la soledad, por rutina o por principios familiares y convenciones sociales. Los hijos también pesan en la decisión, sobre todo cuando son pequeños o preadolescentes, pero muchas veces únicamente se utilizan como pretexto para traicionar el propósito de separarse, cuando así lo dictan la intuición y el corazón.

Todo esto se agrava hoy día, porque se han debilitado las redes sociales, los apoyos tradicionales de las familias extensas, los vínculos que nos hacía pertenecer a un pueblo, a un vecindario, a un barrio, a un gremio, a determinadas asociaciones sin ánimo de lucro... Y el individuo, que se refugia actualmente en la pareja, cuando esta entra en crisis o se rompe, se siente aislado. Un caso extremo apareció en la prensa a finales de la primavera de 2013. Un hombre fue encontrado en un piso de Valladolid a los dos años de su muerte, con 62 años de edad, y momificado. A los 33, no había superado el divorcio de su mujer y durante 30 años llevó una vida en solitario, sin amigos ni contacto alguno con su familia de origen. Durante dos años nadie se percató de su muerte, ni siquiera su Banco que siguió pagando los recibos domiciliados e ingresando su pensión de jubilación. Una soledad llevada al extremo por un trauma no superado. Con toda seguridad, otro hubiera sido su destino, si hubiera recibido una ayuda terapéutica o hubiera podido seguir los consejos de Jon Garriga, para poder evitar la separación o superarla:

1. Controlar los sentimientos muy intensos como la rabia o la tristeza... [que suelen ser] un avisador de asuntos pendientes del pasado, como el abandono por parte de los padres o la invasión de los mismos.
2. Compensar el dar y el recibir.
3. No esperar que la pareja solucione los temas pendientes, haciendo las paces con el niño que uno fue.
4. Desarrollar la parte adulta, valorando y agradeciendo las cosas que la pareja sí da y sus características positivas. Lo que uno no recibe de la pareja puede buscarse en otras relaciones de amistad.
5. Preocuparse más por ser una buena pareja que por tener una buena pareja.
6. Buscar la facilidad de la relación y no el enganche a relaciones conflictivas.

Pero todo esto supone deshacerse de ciertas creencias como:

1. "El mejor indicador de la felicidad es la frecuencia del sexo". Se ha demostrado que muchas parejas infelices y con malas relaciones hacen con frecuencia el amor. De hecho, muchas relaciones conflictivas que acuden a terapia solo se mantienen por el enganche sexual, del que han hecho el único pegamento.
2. "Si se tienen uno o varios hijos, se van a solucionar los problemas pendientes". En realidad, suele ocurrir lo contrario. Muchos hombres se quejan de que se sienten muy insatisfechos por la dedicación casi exclusiva de sus parejas a la maternidad. Se sienten excluidos, apartados, instrumentos logísticos y prácticos de la aspiración de muchas mujeres de ser la madre perfecta, de superar a sus madres.
3. "Los solteros tienen una vida sexual más satisfactoria". Según un estudio de la Universidad de Chicago, lo que ocurre es que los solteros suelen hablar más de sus relaciones sexuales que los hombres que están en pareja; por ello se tiene esta percepción, pero no corresponde a la realidad cuando se reciben las respuestas de parejas que permanecen juntas tras haber superado una o varias crisis graves.
4. "Las parejas que se divorcian suelen tener muchas discusiones". En realidad, la infidelidad, el uso del alcohol, el consumo de drogas o el derroche de dinero son causas más frecuentes de separación que los desacuerdos y las discusiones.
5. "El amor romántico y la buena suerte son los factores más importantes". El amor romántico suele durar solo durante la primera fase de la relación; la estabilidad de la pareja suele depender del desarrollo de otras habilidades como la creación de intereses comunes, el compañerismo y la renovación del compromiso.

Rafael Santandreu, psicólogo especializado en terapia estratégica y autor de libros de autoayuda, resume en parte la tesis de este capítulo: "Una relación sentimental sana es aquella en la que se puede decir a la pareja: 'Te quiero mucho, pero no te necesito'. El amor sentimental del futuro será itinerante, es decir, que ninguna pareja pretenderá estar toda la vida con el otro". No coincido con él en que las parejas deban cambiar cada cinco años, basándose en un hecho biológico de los seres humanos: que no somos seres monógamos. Y esto porque la cultura, la civilización y la consciencia nos otorgan un plus sobre el resto de los mamíferos y porque, en definitiva, dependerá finalmente de las opciones personales de cada cual, de sus condiciones objetivas de vida y, sobre todo, de su grado de evolución y madurez emocional y espiritual.

Con Laura Gutman, escritora especializada en relaciones de pareja, maternidad y crianza de los hijos, concuerdo en que el amor no se circunscribe a la pareja, que es algo más amplio: "Los seres humanos llegamos al mundo con una exquisita e innata capacidad de amar. Apenas nacidos, solo precisamos obtener un nivel de confort suficiente en brazos de nuestra madre para derrochar gracia y felicidad. De hecho, los bebés crecemos extasiados de amor hacia nuestra madre. Luego, si hemos obtenido suficiente amparo, simplemente amaremos. Quizás hemos olvidado la dimensión de esos amores que brotaron como ríos caudalosos durante nuestra niñez. Amor hacia una persona iluminada, un maestro, un amigo. Amor hacia una mirada perdida. Amor por un sueño loco. Amor sin fronteras, sin edad, sin límites. Amor porque estábamos vivos. Amor

misterioso y con frecuencia prohibido... Paradójicamente, el amor aparece para atraer irresistiblemente hacia nuestro campo de percepción aquello que es distinto y distante. El amor se manifiesta en la diferencia. Cuanto más desigual es el otro, más fuerte se lo ama. Justamente por eso, no hay argumentación para el amor inadecuado. El amor inconveniente suele ser un amor verdadero. Un amor que quema desde las entrañas. Un amor al que no le importan nada las opiniones bienintencionadas”.

Este discurso y esta práctica, esta vivencia ya suponen un salto evolutivo en toda la concepción tradicional de la pareja, que evitaría lo que bien expresa una de las filósofas y feministas más respetadas del momento, Luce Irigaray: “Actualmente en Occidente las familias explotan: padres y madres se separan, los hijos van de una al otro, del otro a la una. Volver a los antiguos modelos familiares no es una solución. Se trata más bien de inventar una nueva familia: no más esa en la cual cada uno o cada una pierde su identidad en un todo indiferenciado donde gobierna la madre en la casa y el padre, como ciudadano, dentro y fuera del hogar. Para salir de este tipo de comunidad familiar, ¿no sería la solución refundar la familia sobre una alianza entre el hombre y la mujer, reconocidos ambos como personas civiles y no solamente como identidades naturales? La familia se convierte así en un lugar en construcción de la comunidad civil y del devenir cultural de la humanidad. La filiación ya no es su objetivo principal, sino el florecimiento de la pareja y del mundo en el cual vive. ¿Por qué temer que este florecimiento se oponga a la generación, si éste toma el sentido, no de un destino o de una obligación, sino de una unión más íntima y más completa?”.

Aunque ninguna de las dos autoras lo sugieran, y tal vez tampoco lo conozcan, uno de los caminos para llegar a lo que proponen sería abordar las relaciones desde una perspectiva integral. Siguiendo el modelo de Ken Wilber, uno de los más profundos investigadores de la conciencia, Martin Ucik, facilitador de grupos de encuentros para propiciar relaciones sanas de pareja, publicó en 2010 *Integral Relationships. A Manual for Men* (Relaciones integrales. Un manual para hombres), en base al cual intenta crear una red internacional de facilitadores. Lo pionero de su enfoque consiste en abarcar todos los aspectos biológicos, históricos, arquetípicos psicológicos, culturales y económicos de la pareja para establecer una relación satisfactoria. Pero lo más importante es que introduce los niveles de conciencia de los miembros de la pareja.

Siguiendo los niveles de conciencia establecidos por Ken Wilber, sensorio motor, emocional sexual, conceptual verbal, rol, mente egóica, mente cuerpo –centauro, psíquico –alma–, sutil –espíritu–, causal –divinidad–, no dual, lo aplica a las parejas en su evolución histórica desde la poligamia, a la monogamia impuesta, la monogamia de apariencia, la monogamia sucesiva con varias parejas a lo largo de la vida, el poliamor consentido por ambas partes, y el compromiso monogámico como forma de crecimiento personal. Lo importante aquí es averiguar en qué fase de conciencia se halla la pareja, porque parte de los desacuerdos y crisis provienen de que dos personas que se enamoran pueden tener visiones, valores, y metas de pareja diferentes, en función de la fase de evolución de la conciencia en que se encuentren. También es frecuente que, a lo largo de una relación, uno de los dos evolucione –normalmente son ellas, aunque no siempre, las que suelen tomar la delantera y pasar a otro estadio de desarrollo personal– y el otro

miembro de la pareja no pueda o no quiera moverse de donde está. Al miembro que evoluciona solo le queda esperar hasta que su pareja evolucione, adaptando la relación, o romper si no quiere que la distancia se haga insalvable.

Desde esta perspectiva integral de las relaciones de pareja, esta ya no se concibe como un salvavidas contra la soledad o simplemente un medio de procreación para perpetuarse y dar nietos a los abuelos, sino una realidad emocionalmente intensa y desestabilizadora por momentos entre dos personas que han implicado en su relación la totalidad de sus diferentes dimensiones, corporal, emocional, mental y espiritual, que no tiene que ver con la dimensión religiosa adscrita a una religión determinada. A muchas personas les ayuda a ampliar el sentido de su existencia. Se ama al otro cuando se descubren sus defectos, no antes. Y, para ello, hay que conocer los propios, haber dedicado un tiempo a conocerse a sí mismo y aceptarse. En caso contrario, la pareja siempre será víctima de las proyecciones. Quien no ha trabajado sobre su inconsciente, su sombra, su parte negada, siempre la atribuirá a la pareja, por ser la relación más cercana y más frecuente. Y, probablemente, porque será la única persona que lo va a permitir, al menos durante un tiempo, porque supuestamente existe todavía el pegamento del amor. Pero es necesario también el respeto recíproco y absoluto por el misterio que el otro es. Y una dirección común hacia la que mirar y caminar. Ocurre muchas veces que, cuando la meta es a corto o medio plazo (tener una casa, tener hijos, que los hijos sean independientes...), una vez logrado el objetivo, la pareja suele entrar en crisis. Por ello, o se van poniendo metas que trasciendan a cada miembro de la pareja como individuo y a la pareja misma, o llegará la crisis final cuando no se pueda vivir solo del recuerdo de las luchas y los esfuerzos del pasado, las puestas de sol compartidas y los buenos orgasmos que se esfumaron.

Cuando el orgasmo ya no es una simple descarga, ni una meta obligatoria en cada encuentro amoroso, puede pasarse a experimentar una relación tántrica. Muchos hombres –y algunas mujeres– creen que se trata fundamentalmente de practicar técnicas sexuales para tener relaciones sexuales más prolongadas y orgasmos más intensos. Sin embargo, el tantra es una vía de evolución personal, de conocimiento, y espiritual. Toda una filosofía de vida. En lo que concierne a la pareja, una relación tántrica supone elegir estar en pareja como vía de desarrollo espiritual. Ella es el rostro de Shakti, la energía universal, y él, el rostro de Shiva, la conciencia. Yendo más allá de la metáfora y de las representaciones hinduistas, simplemente se trata de llegar a la unidad, no solo de Conciencia-Energía, y de Masculino-Femenino, sino de la unión con todo a través de la fusión amorosa de dos polaridades previamente separadas.

# 13

## La penúltima respuesta no machista al feminismo

"Sawabona: Hola, te veo y me ves, te respeto y valoro, eres importante para mí.

Shikoba: Ahora sé que para ti existo".

Saludo zulú

La actitud de este saludo es la que mujeres y hombres, hombres y mujeres, en pareja o no, deberían tener cada día al saludarse y en cada encuentro. Y siempre sería el penúltimo saludo, porque el último sería antes de morir. Las respuestas no machistas irán igualmente evolucionando, hasta que desaparezca el feminismo, por no ser ya necesario como actitud reivindicativa de igualdad, y desaparezca el machismo, por obsoleto y decimonónico, cuando una suficiente masa crítica de hombres pasen a otro nivel de consciencia. Espero que esta sea una penúltima respuesta y, por ello, este capítulo está mayoritariamente basado en voces femeninas.

En *Recreating sexual politics*, obra que no ha perdido la actualidad de sus tesis, a pesar de haber sido publicada en 1991, Víctor Seidler, filósofo británico, catedrático de teoría social y experto en masculinidades, reconoce que los fundamentos de las políticas sexuales de igualdad nunca han dado en el clavo para resolver en qué modo pueden responder eficazmente los hombres a la opresión de las mujeres; ni tampoco han profundizado en cuál debe ser su implicación y práctica personal en todo ello. Critica con razón a los partidos progresistas y de izquierdas, por no haberse puesto nunca en cuestión a este respecto. Como siempre en esta cuestión y también en este caso, los hombres han ido al arrastre de las posiciones feministas. Es difícil encontrar teorías y propuestas en base a su propia experiencia, como habían hecho las mujeres, y siguen haciéndolo. En general, muchos hombres que creen estar en la vanguardia de la transformación social –y que se incluyen dentro de "la izquierda"– tienden a incluir todo este asunto dentro de la división entre vida pública y vida privada. Lo público para ellos se centra en la división de clases sociales, y las mujeres fueron subsumidas, durante mucho tiempo en una especie de "subclase", un colectivo informal dedicado a la cooperación, los cuidados, la intimidad, etc. Cuando empezaron a reunirse para tratar de la opresión de la mujer, el machismo, las desigualdades socioeconómicas, etc, "los hombres pudieron admitir con frecuencia que no les gustaban realmente los otros hombres y que sus relaciones más íntimas habían sido siempre con mujeres". Y esto

sigue ocurriendo en muchos círculos de hombres. Algunos confiesan tener solo uno o dos amigos. Solo frecuentan mujeres, para confidencias, recibir apoyo, buscar consuelo y tener aventuras.

Otra perspectiva diferente, basada en su visión internacional a partir de su profesión y cargo, la aporta Saadia Zahidi, directora del Programa de Mujeres Líderes e Igualdad de Género en el Foro Económico Mundial y fundadora y coautora del informe anual Global Gender Gap Report, (Informe sobre la Disparidad global de géneros): "... Millones de acciones diarias e individuales de hombres y mujeres –a quién decide contratar un directivo, qué carrera elige una mujer, cómo se distribuye el dinero en una familia– perpetúan la desigualdad entre sexos. Y no siempre es cuestión de sexismo descarado. A menudo, esas decisiones pueden ser reacciones perfectamente racionales a las realidades inmediatas. Imaginemos a una madre trabajadora, casada y con dos hijos, en Suiza. Según las estadísticas, lo normal es que gane menos que su marido. Dado el régimen fiscal del país y el coste de las guarderías, es lógico que decida dejar de trabajar durante el periodo relativamente breve que dura la infancia de sus hijos. O pensemos en una familia de rentas bajas en Pakistán, con dos hijos y tres hijas. Culturalmente, se espera que los hijos mantengan a sus padres y las hijas se casen y pasen a cuidar de sus nuevas familias. Por tanto, a corto plazo, es razonable que los padres que tienen poco dinero que gastar den prioridad a la educación de los varones. En Noruega, una "cuota paterna" asigna a los padres 12 semanas de permiso intransferible, lo cual repercute en el reparto de papeles. Pasemos a un director de recursos humanos en México. Incluso los más sinceros, a la hora de valorar a sus colegas femeninas, piensan que ellas tienen más probabilidades de pedir permisos parentales... Ante dos personas de aptitudes similares, un gerente no demasiado concienciado pensará que lo más racional y práctico a corto plazo es contratar a un hombre. Lo paradójico es que esas decisiones tan prácticas son las que están produciendo consecuencias posteriores imprevistas y dañinas para quienes las toman... ¿Qué solución hay? Muchas, y la responsabilidad de aplicarlas es de los Gobiernos y de las empresas... En Bangladesh e Indonesia, varios programas de incentivos monetarios pretenden animar a los padres a enviar a sus hijas a la escuela secundaria. Los Gobiernos de Malasia e India están aprobando cuotas para las mujeres en las juntas directivas. Son ejemplos útiles de innovación, pero un país no puede implantar solo una o dos de estas políticas y esperar grandes resultados. Debe aplicar una estrategia múltiple... Las empresas también tienen una gran responsabilidad... necesitan intercambiar experiencias y acelerar el cambio, en lugar de competir en la exhibición de programas estrella... La "cultura" es una creación humana. Lo que nos parecen prejuicios irracionales y nocivos son ideas que en el pasado tenían lógica, una lógica que tal vez hoy ya no sea válida, pero que no puede ignorarse al elaborar soluciones. Con los incentivos apropiados, podemos hacer que la igualdad entre sexos sea la nueva decisión racional. (Del Informe 2013).

Desde un punto de vista más emocional y vivencial, más subjetivo y literario, la novelista feminista Nancy Huston, casada con el lingüista y filósofo Tzvetan Todorov, amplía la perspectiva desde una posición políticamente incorrecta. En su última novela Reflejos en el ojo de un hombre, pone en cuestión que el comportamiento femenino y

masculino sea el resultado de la educación y la sociedad; además reivindica la coquetería femenina como algo natural y no impuesto por los hombres. Tras la polvareda levantada, se ha explicado en múltiples entrevistas, que han suscitado nuevos debates, pero que, sin pelos en la lengua, nos hace reconsiderar a hombres y a mujeres determinados asuntos que se daban por zanjados: "... la coquetería y la seducción son universales; actúan como motor de la reproducción, y el 80% de las mujeres que nacen tienen hijos. No sirve de nada negarlo. La igualdad está muy bien, pero para conseguirla es necesario saber que hombres y mujeres parten de lugares distintos, y que mientras nosotros negamos esas diferencias, el capitalismo las exagera con toda tranquilidad... La diferencia fundamental entre los sexos es la maternidad y la testosterona. Los hombres son infieles por naturaleza, las mujeres lo son menos porque seleccionan mucho los genes que necesitan para procrear. Para atenuar esa diferencia todo lo posible, hace falta más igualdad. ¿Pero qué hacemos con los chicos entonces? Si se ocuparan más de los hijos y de la casa, sin duda habría menos prostitución. Si cuidaran a sus hijas, no se irían a follar con las hijas de los demás... Si la prostitución es un servicio esencial para la sociedad, debería haber un servicio nacional para las prostitutas. Deberían de jurar bandera, deberían de ser educadas y protegidas, y cuando las maten deberíamos hacerles funerales de Estado. Ahora son esclavas, y el 80% de las que trabajan en Francia son extranjeras y no tienen derechos... Yo odiaba a los hombres cuando era una adolescente. También detestaba la superficialidad, las compras y los escaparates. Ahora no veo al hombre como un opresor. Creo que la normalidad llega cuando se acaba la fertilidad y baja la testosterona. Ahí empezamos a ser iguales". (Entrevista realizada por Miguel Mora, El País, 3.03.2013).

La respuesta no machista al feminismo, empieza a ser real cuando dejemos hombres y mujeres (pues también hay mujeres "machistas" o de mente patriarcal) de querer tener razón, justificarnos, ver el enemigo enfrente o, como escribe la asesora emocional, Arancha Merino en su blog *virirconemociones*, cuando abandonemos la "guerra de sexos" para saber si "manda él o manda ella": "Cada día es más habitual encontrar conflictos de pareja. Ella reclama más atención y mayor comunicación. Él precisa sentirse el macho alfa, admirado y reconocido. Nuestra sociedad occidental no cesa de hablar de igualdad entre los sexos. Parece que hay una tendencia a competir, a ver quién lleva los pantalones, quien tiene más poder en la pareja. Se nos ha olvidado sacar a relucir nuestras diferencias para complementarnos, crecer juntos, apoyarnos y gozar. El concepto de igualdad no se percibe, se diluye. Cualquier extremo es absurdo, tanto el machismo como el feminismo son los que están arruinando nuestras relaciones de pareja. En lugar de valorar y exaltar las diferencias entre hombres y mujeres, nos están empujando a perder nuestra integridad natural, personal y social. Muchas mujeres han decidido establecer relaciones de poder y de control, dominando al hombre, que por temor a perderlas va cediendo territorio hasta sentirse encogido. El resultado es la falta de deseo sexual por parte de él, la rutina, el abandono, la costumbre. Entonces ella se queja de que su pareja es inactiva, de que le gustaría un hombre de verdad, más implicado, más protector y con más iniciativa. Estas mujeres no se quieren percatar de que han asumido un rol que no les corresponde. Con tanto dominar han perdido lo que

más deseaban, y ahora se encuentran aburridas y abatidas. El que desea dominar siempre atraerá a personas que se sometan. Para el hombre es muy importante que su pareja le demuestre cuánto lo quiere y cómo lo valora. Necesita sentirse reconocido. Si se le hace dudar continuamente se siente inseguro. Si oye consejos y críticas constantes, interpreta que no se le quiere, que está equivocado. Su posición como hombre se rebaja. La mujer siempre intenta que el hombre mejore. Para ello le da consejos sobre lo que debería hacer y cómo debería hacerlo, cosa que no siempre es bien entendida por parte de él. Si ellas quieren sentirse cuidadas, protegidas al lado de una pareja que les dé fuerza y seguridad, si desean admirar y valorar a su hombre, ¿por qué les castran? Las exigencias, las críticas, los reproches hacen que una bonita relación se enturbie hasta anular una de las dos partes. Pero luego nadie quiere tener un hombre al lado que sea un 'calzonazos'. Admiremos a nuestra pareja desde la aceptación de cómo es, sin pretender cambiarle. Dejemos que cada uno ejecute el papel que la naturaleza le ha otorgado, sin someter, sin castrar, sin querer dominar, sin controlar y sin ansiar el poder. Amemos lo que nos hace diferentes unos de otros, integremos aquello que nos complementa y aprendamos a apoyarnos en el otro evitando pretender hacernos los duros. Así, si podremos gozar de la plenitud de una relación de pareja completa y satisfactoria”.

Desde luego, para llegar a esto, habría que comenzar por dejar el espíritu revanchista y jocosos de muchos de los powerpoints, tweets, whatsapps y documentos compartidos en los muros de facebook. En ellos, muchos hombres intentan evitar con la ironía el conflicto, sin darse cuenta de que muchas veces están intentando sublimar la agresividad. A veces es necesario el conflicto y la confrontación para llegar a acuerdos. Conflicto y confrontación no son sinónimos de violencia o falta de amor. Son parte de la vida para solucionar los problemas y desacuerdos cuando surgen. He aquí un ejemplo de mensaje generalizado a las mujeres con un número 1 en todos los puntos como líneas rojas y prioritarias (he numerado cada punto para facilitar la lectura). A continuación, otros posibles mensajes claros, sin ironía y más funcionales (bajo las líneas en cursiva y entrecomillados), sin acritud y sin necesidad de entablar un lucha de poder:

**1.** Aprendan a manejar la tapa del inodoro. Ya son adultas. Si está arriba, ibájenla! Nosotros la necesitamos arriba, ustedes abajo. No nos escuchan que aleguemos porque ustedes la dejan abajo, ¿verdad?

“Tienes razón cariño, en que si bajo la tapa, posiblemente evitaremos malos olores. Además, dicen los que se dedican la feng shui (“viento y agua”, método ancestral chino de geomancia para armonizar los espacios) que por el inodoro con la tapa levantada se escapa la prosperidad. Pero si se me olvida, puedes bajarla tú, sin reproches, gritos ni descalificaciones. Gracias de antemano.

**2.** Sábado = Deportes. Es como la luna llena o las mareas. Acéptenlo.

“Me gustaría dedicar la mañana o parte de la tarde del sábado a practicar o ver deportes. Si quieres me puedes acompañar, pero si te aburres, podrías aprovechar para ver a tu familia o a las amigas”.

**3.** Ir de compras NO es un deporte. Y no, nunca vamos a pensar que lo es.

“No me gusta ir de compras. Algún día puedo acompañarte y si se me hace muy largo, no te preocupes, te esperaré en el café más cercano, leyendo el periódico”.

**4.** Expresen claramente lo que quieren. Permítanos ser claros en esto:

¡Indirectas sutiles no funcionan! ¡Indirectas claras no funcionan! ¡Indirectas obvias no funcionan! ¡SIMPLEMENTE PÍDANLO!

“Tal vez te cueste entenderlo; pero necesito que me digas claramente cuando quieres algo, porque a mí las indirectas me cuestan mucho entenderlas o podría malinterpretarlas”.

**5.** “SÍ” y “NO” son respuestas perfectamente aceptables para casi todas las preguntas.

“Entiendo que a veces necesites más comunicación y que te explique el porqué de mis asentimientos y de mis negativas. Pero a veces estoy cansado o muy concentrado en mi trabajo o en cualquier otro asunto y me cuesta hacer un alto. Tal vez, una vez dicho “sí” o “no”, podría explicarte mis razones más tarde”.

**6.** Vengan a nosotros con sus problemas solo si quieren ayuda para resolverlos. Eso es lo que los hombres hacemos. Para comprensión o compasión, usen a sus amigas. Para eso están.

“Después de un tiempo, he entendido que no siempre quieres que resuelva el problema que me cuentas, sino que solo quieres que te escuche y así te sientes comprendida y apoyada. Necesitaría entonces que cuando quieras realmente que opine, me lo digas previamente. También puedo decirte que si no quieres que te dé soluciones y quieres que escuche tus quejas, pasado un tiempo te advertiré ‘Voy a cerrar la ventanilla de reclamaciones en cinco minutos’, porque necesito aire o hacer otras cosas que también exigen solución urgente”.

**7.** Un dolor de cabeza que dura 3 meses es claramente un problema de salud. ¡Vayan a ver al doctor!

“Si te estás vengando no queriendo tener relaciones sexuales conmigo, dime cuál ha sido la ofensa e intentamos solucionarlo. Si no te apetece, dímelo, y podré entenderlo, si no te dura demasiado. Si ya no te atraigo o tienes los ojos puestos en otra persona, prefiero saberlo. Las excusas son una forma de no afrontar la realidad y no nos ayuda nada para continuar esta relación de una forma adulta, madura, amorosa y creativa”.

**8.** Cualquier cosa que dijimos hace 6 meses no es admisible en una discusión. Es más, todos nuestros comentarios quedan obsoletos y nulos después de 7 días.

“Siento que todavía estés procesando aquello que pasó hace medio año. Si no está cerrado el asunto, lo intentamos cerrar ahora. Sin embargo, a mí me deprime y me violenta el que saques a colación con frecuencia cosas que hice o dije hace tiempo”.

**9.** Si creen que están gordas, lo más seguro es que lo estén. No nos pregunten a nosotros.

“Si te he hecho algún comentario al respecto, lo siento. Si quieres conservar una línea saludable para ti, me parece bien. Pero, por favor, no me preguntes con frecuencia si

estás gorda o no. Seguimos en pareja, y nunca te he dicho que si pasas de X kilos dejaré de estar contigo. Si necesitas autoestima y seguridad, dime cómo puedo ayudarte”.

**10.** Nos pueden pedir que hagamos algo o decirnos cómo quieren que lo hagamos. No ambas cosas. Si ya saben la mejor manera de hacerlo, ¡háganlo ustedes mismas!

“Cariño, me gusta hacer ciertas cosas que consideras necesarias, pero déjame autonomía para hacerlo a mi modo. Si ya estoy haciendo algo y crees que se puede mejorar, ¿podrías echarme una mano?”.

**11.** Si les preguntamos qué les pasa y nos dicen “nada”, actuaremos como que todo está bien. Sabemos que están mintiendo pero simplemente no vale la pena molestarnos.

“Por favor, si hay algo que te preocupa o por lo que estás enfadada, dímelo directamente. Si prefieres digerir el asunto, es mejor que no me digas ‘no me pasa nada’, sino que estás reflexionando para decírmelo en su momento”.

**12.** Cuando tenemos que ir a alguna parte, cualquier cosa que se pongan está bien. En serio.

“En general, me gusta que te pongas lo que te haga sentirte mejor contigo misma, pero si me pides la opinión y te la doy, no hagas como si no te la hubiera dado ni te enfades si no es lo que esperabas que te dijera”.

**13.** Gracias por darte el tiempo de leer esto. Sí, ya sé que hoy tendré que dormir en el sofá. Pero, ¿sabías que a los hombres realmente no nos importa? Es cómo ir de camping.

“Creo que cuando dormimos separados es cuando nos viene bien a los dos y de mutuo acuerdo. Pero no me parece bien que cuando te enfadas, yo tenga que abandonar un espacio común. Mejor lo arreglamos antes o nos ponemos de acuerdo sobre dónde nos conviene dormir esta noche a cada uno. El sofá es tan tuyo como mío y la cama del dormitorio también”.

Resumiendo, para solucionar problemas de convivencia en la pareja, lo mejor es seguir unas sencillas pautas, aunque con la rutina suelen olvidarse:

1. Reforzar la pareja constantemente y no dar las cosas por hecho, una vez que se han “comido las primeras perdices” y se ha tenido el primer o único hijo o hija. No convertirse exclusivamente en padres/madres.
2. Tomar la iniciativa y no esperar siempre que sea la pareja quien decida y gestione, fuera de casa o en el hogar.
3. Escuchar activamente, es decir, sin mirar mientras tanto el televisor, estar enchufado al ordenador ni enviando mensajes por el teléfono móvil. Y sí es posible, en silencio, y cara a cara, mirando, sin críticas, con el corazón.
4. Informar claramente, sin posponer, sin ambigüedades, sin mentiras, sin manipular; con concisión y expresando necesidades, deseos y expectativas con confianza y la apertura necesaria para saber que no siempre las necesidades tienen que ser satisfechas, los deseos otorgados ni las expectativas cumplidas.
5. Sugerir cambios cuando sean necesarios, en lugar de esperar a que sea siempre la pareja quien los sugiera o que sean las circunstancias las que obliguen a ellos. En

caso contrario suele ocurrir que las situaciones están ya pasadas de rosca y "algo huele a podrido en el reino de Dinamarca".

6. Criticar de forma constructiva, es decir, sin quejas ni reproches, sino proponiendo soluciones y mejoras.
7. No culpar nunca a la pareja de un problema. La culpa no existe. Las responsabilidades se comparten, aunque no siempre en el mismo porcentaje. Cuando se tiene un proyecto de vida en común, se parte de la base de que ambos quieren una solución y no un culpable.
8. Tener claros los objetivos y, si no hay claridad, clarificarse antes de hablar, proponer, decidir o llegar a acuerdos. Da lugar a mucha confusión el "pensar en voz alta" cuando se está confuso o indeciso.
9. Nunca sacar a colación acontecimientos del pasado. El pasado ya no puede cambiarse. Si hemos aprendido algo de él, no vale la pena emplearlo como argumento. Si se tiene integrada la lección, no es necesaria "cantarla" en voz alta a la pareja, como cuando se "cantan las cuarenta".
10. En las discusiones, no discutir varios problemas a la vez. Uno por uno, sin mezclarlos y siguiendo un proceso lógico, pero con corazón.

La esencia de este decálogo sirve también para las relaciones entre hombres y mujeres, aunque no estén en pareja, porque como bien escribe la periodista y presidenta para España de Reporteros sin Fronteras, Soledad Gallego-Díaz, contestando a un artículo sobre revanchismo de género escrito por un hombre: "Lo que se debe discutir es la tonta creencia de que la única relación posible entre hombres y mujeres pasa por las relaciones sexuales. En la vida de toda mujer hay, necesaria y afortunadamente, muchos hombres: padres, hermanos, compañeros, jefes, amigos, y de lo que se trata es que 'ninguno de ellos sea más que yo', como ningún ser humano es más que otro ser humano. Y conste que el primer significado de la palabra revancha es reintegrarse de lo perdido, restaurar una pérdida. Y en último sentido, tomar satisfacción de una ofensa o daño. El revanchismo de género, tan denostado, sería así la exigencia de media parte de la humanidad de que se le restaure lo perdido y se dé satisfacción a la ofensa y al daño percibido como ser humano".

Y una respuesta no revanchista, y en absoluto machista, podría ser la bella metáfora de la canción de Macaco Las llaves robadas, que las entrega caballeramente, como en La Rendición de Breda en el cuadro de Velázquez, sin celos, con buena onda y mejores recuerdos. Y son las llaves de su derrota amorosa: "Yo fui el bandido de las llaves de tu barco, descubrí que no era mío, y lloré frente al timón... ¡Quién me iba a decir a mí que esa vela tan bonita, que esa vela tan preciosa no era la mía, no, no, no, no era para mí...! Pero no me arrepiento de 'ná'. Tú fuiste mi capitana, no importa si llegamos a puerto; solo si recuerdas la ola que nos llevaba. Hoy entregaré las llaves a ese nuevo navegante, nunca contrincante, porque le elegiste tú". ([www.youtube.com/watch?v=dLcEpD0hqj8](http://www.youtube.com/watch?v=dLcEpD0hqj8)).

# 14

## Testimonios. Hablan los protagonistas

Protagonista, palabra proveniente del griego: "protos", el primero y "agonistes", luchador, jugador. Los protagonistas que dan sus testimonios son los primeros jugadores-luchadores de toda esta guía. Y escriben sus testimonios porque han sido testigos. Un testimonio es una forma privilegiada del lenguaje humano, ya que crea actos concretos que la palabra por sí sola no es capaz de producir. El testigo, según su fidelidad o no fidelidad al relatar los hechos, manifiesta la veracidad o la falsedad de su propio ser; el receptor del testimonio, en este caso el lector, al juzgar el grado de sinceridad del testigo, expresa su voluntad de salir de sí mismo para fiarse de la persona que le habla. En cada uno de los dos casos, los sujetos revelan su personalidad y su intimidad.

A punto de llegar al final de esta Guía, pensé que sería mucho más completa, ganaría en diversidad y matices, dando voz a muchos de los hombres que han participado una vez, varias o asiduamente a los encuentros. El criterio de selección ha sido aleatorio. Solo pedía cierta celeridad en la respuesta. La pregunta era amplia. ¿Podrías enviar cualquier comentario sobre tu experiencia, desde una sola frase a una o dos hojas? Casi todos aquellos a los que pedí un testimonio, lo enviaron. Algunos, incluso después de años de haber participado en un solo encuentro. Solo aquellos que han querido han guardado el anonimato.

Los testimonios están tal como me llegaron, con mínimas correcciones de repeticiones o algún detalle difícil de entender, por hacer referencia a sucesos muy particulares vividos en el círculo, pero que tampoco habían narrado en su testimonio, que he suprimido. He eliminado igualmente, por pudor, algunos agradecimientos centrados en este facilitador. Cuando ha sido posible, se ha incluido la fecha de nacimiento, la profesión y, página web, blog o correo electrónico, cuando ha sido autorizado.

**1.** La pregunta "¿qué significa la masculinidad hoy en día?" me llamó la atención. Hace aproximadamente 25 años, Alfonso Colodrón puso esa cuestión a discusión en una fiesta.

En el año 84 vine de Alemania para vivir con mi pequeña familia a una finca que compramos en la sierra de Gredos. En Alemania me tocó vivir el movimiento de la emancipación femenina cuando el hombre se cayó de su pedestal.

Uno de los intereses de Alfonso como terapeuta era iniciar grupos de hombres y le ofrecimos nuestra finca y todos los espacios creados en ella, para que pudiera realizar una de sus numerosas ideas. Fue así como se llevaron a cabo esos encuentros mágicos,

uno por estación del año, con sus marchas de poder, sauna chamánica, concilios tribales alrededor de la hoguera en el tipi y los diversos trabajos de sala.

El fruto de esos trabajos y la energía grupal se asentaron en el interior de cada uno, donde redondearon sutilmente los puntos delicados de cada cual, como el poder, la amistad, el amor, el dar y el tomar. Es lo que experimenté en los años que pude compartir esos encuentros de hombres. Personalmente me siento enriquecido por lo que pude vivir y compartir con cada persona en los diversos encuentros. Admiro esa energía volcánica del facilitador, con sus múltiples erupciones de ideas que salen de su interior como la lava de un volcán.

Nico Oberman, 1945,  
padre y guardián de Los Sonidos del Valle

**2.** Espacio masculino, que abarca todo tipo de hombres, de distintas edades, estado civil, orientaciones sexuales, políticas, deportivas... Lugar de intimidad donde poder charlar, confesar, encontrar apoyo, confrontación y orientación, donde descansar y crecer, donde reír y compartir, lejos de la mirada de la mujer. La mujer puede ser compañera, nutritiva, bella, atractiva, confrontativa... madre, esposa, hermana, amiga, amante y tantas otras cosas maravillosas y no tan maravillosas que atrapan nuestra atención, marcan nuestra identidad e influyen en nuestra manera de guiar nuestra vida hasta niveles insospechados.

Este espacio, sin embargo, está libre de su presencia física, para permitir explorar al hombre lo que le pasa cuando ella no está, cuando no hace falta seducirla, cuando no se compete por su mirada contra otros hombres, cuando no nos reprime como madre, ni nos da la teta o el sexo deseado, cuando no nos explica quiénes somos.

En este espacio, el hombre encuentra su identidad en el reflejo del hombre para el hombre, gracias al abuelo, padre, hijo, hermano. Así de simple y complicado. Un espacio donde ser sin tener que competir, donde es más fácil compartir y apoyar a los propios, y donde empoderase en otras áreas, en la intimidad, sensibilidad y comprensión de los iguales.

Puedo asegurar, en base a mi experiencia como participante y facilitador de otros grupos de hombres, que el resultado siempre es muy enriquecedor para todos; una nutrición distinta, para muchos inconscientemente vivida; para otros, anhelada desde temprana edad. Un verdadero regalo para aquellos que se atreven a explorar en tierras tradicionalmente desconocidas, como es la intimidad, el apoyo y el abrazo del hombre para el hombre.

Animé personalmente a Alfonso, mi primer terapeuta, a organizarlo, y luego asistí puntualmente a cada encuentro durante varios años, con enorme gratitud. Allí retomé el permiso de ser hombre, de expresarme como un hombre, de estar apoyado por la energía masculina, bañado en ella, inmerso, rezumando. Las experiencias en el "inipi" donde la transpiración masculina, el vapor de las "abuelas piedras" y los cantos más o menos afortunados de los hombres me caló profundo en los huesos, recuperando una fuerza perdida en mi búsqueda por gustar a mi madre, a mis hermanas, a mis novias... Pude volver verdaderamente la mirada a mí, sin interferencias. Allí reencontré el apoyo

que siempre me habían dado mi padre, mi abuelo, mis tíos, mis amigos, aunque no me hubiera dado cuenta del todo.

Trabajos con el fuego a la luz de la enorme luna de Gredos, bajo la que bailamos desnudos; el agua helada de los ríos de montaña; el aire puro de las cumbres conquistadas, donde hicimos noche bajo cero o volamos cometas y boomerangs como niños-adultos. También hubo mucha tierra, con marchas de poder y percusión chamánica inspirada por cada uno a turnos.

Hubo máscaras y hubo desnudos, hubo distancia y hubo contacto, silencio y ruido, masaje y baile, sensibilidad y fuerza, comimos flores y chorizo. Hubo lo que quisimos, y lo que no quisimos, no lo hubo, como no hubo encuentro con la mujer durante mucho tiempo; no quisimos, o no pudimos. Cada cual tomó lo que quiso y pudo. Yo tomé mucho, mucho, mucho. Estaré agradecido toda la vida. Pasé de acabar de sanar un duelo con una mujer, a separarme de otra, y con el tiempo casarme con una tercera y tener dos hijos, uno varón, invocado en su círculo de hombres, con tanta fuerza y amor, que se me abre el pecho de lo que me bate el corazón cada vez que lo veo.

Gracias padre, amigo, hermano, hijo.

Jorge Urrea Filgueira, 1972, padre, terapeuta gestáltico, especialista en Insight Management, <http://www.psycho-tao.com>

**3.** Los grupos de hombres ampliaron mi comprensión de la realidad y creo que contribuyeron a abrirme más y a enriquecerme emocionalmente, porque gracias a ellos entré de lleno en el mundo de las emociones masculinas. Si no hubiera participado en numerosas ocasiones, no habría sido testigo de la complejidad del mundo interior masculino ni de la represión en la que se desenvuelve. Y esto, naturalmente, también va por mí, aunque, la verdad sea dicha, al conocer las circunstancias de algunos de los compañeros, me siento un afortunado, porque mi equipaje es algo más ligero.

Miguel Ángel Ortega Guerrero, 1968,  
padre, economista y gestor medioambiental,  
[www.cuadernosdecrisis.blogspot.com.es](http://www.cuadernosdecrisis.blogspot.com.es)

**4.** La presencia me bastó, la escucha; me hizo entender la riqueza de estar juntos, para más tarde separarnos. Me encantó saludar a mi padre presente. Apoyarnos, estar...

P.d. Andía, también otro de los hombres de mi vida.

Gabriel Hueso Andía, 1974,  
padre, creativo, [www.estudio18.org](http://www.estudio18.org)

**5.** De los primeros grupos a los que asistí recuerdo mariposas en el estómago de no conocer a la gente y posteriormente nutrirme de las anécdotas o situaciones que cada uno traía... Momentos de mucha intimidad, de comprensión, de contemplar el dolor, la sinceridad desnuda al abrigo de un fuego que iluminaba nuestros rostros, y más profundamente la invitación a abrirme y a exponerme, ya que en mi caso particular ese era mi reto y quizás también la transición entre lo que consideraba mi zona de seguridad y el querer airear y entender lo que tanto se ha dicho: "no man is an island".

**6.** Al pensar en el grupo de hombres al que asistí en varias ocasiones, me encuentro con muchas imágenes y recuerdos que tienen que ver con el compartir entre hombres; un espacio de encuentro donde podemos salir de nuestra franja de protección y entrar en lo vulnerable. Atreverse a entrar en la biografía enterrada... ¿Cómo me fue con papá?, ¿quién era esa figura que me sirvió de referencia?, ¿qué recibí y qué esperé de él?... De las heridas y de los momentos de nutrición fue configurándose un estilo, un modo de estar en el mundo, una forma de filtrar, una estructura que me limita y me contiene. Con todo eso llego al encuentro con los demás hombres y, en el contacto, voy descubriendo que cada uno tiene un enfoque, una experiencia, un condicionamiento dentro de esta sociedad, pero que en lo esencial somos muy parecidos. En las rondas donde cada uno habla desde el corazón, alivia escuchar esos temores que me han tenido tanto tiempo aprisionado, me invita a mostrarme a salir del escondite a decir "yo también tengo esta herida"; atreverme es muy liberador y gratificante.

Las preguntas más sencillas son las más profundas así que... ¿qué es ser un hombre? Tenemos 90 años para descubrirlo. Merece la pena atreverse a ir más allá de lo que esta sociedad nos vende cada día. Para mí es un regalo poder tener la oportunidad de cuestionar las estructuras viejas que llevo pegadas en la piel.

Antonio Roca, 1976, padre, terapeuta gestáltico, [aaroca17@hotmail.com](mailto:aaroca17@hotmail.com)

**7.** Para mí ha sido siempre difícil moverme en el mundo y relacionarme con las demás personas de mi entorno. Sobre todo relajarme en compañía de más personas y disfrutar de estar acompañado sin exigirme nada ni sentirme exigido. Es decir, que si bien yo funcionaba bien en las distancias cortas cuando estaba con una única otra persona, me costaba cuando me encontraba en grupo, y eso me hacía sentir en inferioridad de condiciones y limitado.

A esto se unía mi cuestionamiento en cuanto a mi adecuación como persona, es decir, me preguntaba en todo momento si estaba comportándome conforme se esperaba de mí; tenía la sensación de que yo tenía la cabeza llena de ideas preconcebidas de cómo me tenía que comportar para relacionarme con los demás, cuáles eran sus expectativas y sus exigencias, siendo yo un mero cumplidor de esas consignas, más imaginadas que reales.

Y si a esta frágil adecuación de expectativas se unía mis inseguridades en cuanto a mi relación con los demás hombres debido a mi orientación sexual, es decir, al sentirme principalmente gay, tenía la loca idea de que los demás hombres me iban a percibir como un depredador sexual o que me iban a catalogar como menos que un hombre, es decir, como falta de hombría o con una hombría malformada o insuficiente. Eso me hacía poner aún más barreras y salvaguardas a la hora de tratar de relacionarme con mis iguales, los hombres.

Y en este estado de inquietud e inseguridad personal es como me enteré de que se realizaban unos grupos vivenciales de hombres, es decir, en que la convivencia de un grupo de hombres durante diferentes fines de semana facilitaba el tomar conciencia de

mi masculinidad, de mi relación con otros hombres, de cómo me comporto con ellos y cómo ellos se comportan conmigo, pero no desde el prejuicio de cómo iba a desarrollarse todo, sino desde la experiencia de lo inmediato y de lo real, sin elucubraciones y venciendo el temor que me acompañaba desde la adolescencia a vincularme con otros hombres por miedo a sus reacciones o ideas hacia mi persona.

Y asistí a varios talleres de este grupo de hombres, arriesgándome a lo desconocido, a lo novedoso, al miedo y a la incertidumbre que despertaban todas mis prevenciones y mis ganas de desaparecer. Y fue una experiencia magnífica, salvadora y emancipadora en muchos aspectos. Comprobé que todos los hombres nos cuestionamos y dudamos de nosotros, más allá de nuestra orientación sexual o de nuestro nivel de vida o de nuestro nivel cultural. Que identificar nuestros miedos y nuestras dudas y ser capaz de expresarnos en público, desde esa certeza, nos hacía más fuertes gracias a reconocer e integrar nuestra vulnerabilidad común como una de nuestras características básicas.

Era como si abarcar y abrazar mi vulnerabilidad, mis dudas y mi temor me diera fuerzas y me posibilitara crecer como persona, como hombre y como ser humano. Nos hermanábamos en nuestras fantasías de potencia y de exigencia independientemente de que tuviéramos más o menos segura nuestra identidad sexual, nuestro trabajo, nuestro grupo de amigos y conocidos, nuestra capacidad de conseguir, mantener y cuidar a nuestra pareja. Al relacionarnos con nuestras familias, con nuestros amigos, con nuestros conocidos o con nuestros antagonistas, prevalecía la necesidad de una honestidad íntima sobre mí mismo, sin fantasías estériles ni obsoletos miedos infantiles.

Por eso me vino tan bien frecuentar al grupo de hombres, porque me ayudó a despojarme de prejuicios –hacia mí y hacia los demás–, me permitió asumir plenamente mi sexualidad sin temores infundados ni miedos irracionales; me permitía comprobar que la mayor parte de mis bloqueos venían de lo que yo me imaginaba, pero no de lo que yo vivía. Es decir, el permitirme comprobar y experimentar en un espacio seguro y fraternal me daba fuerzas para enfrentarme con más éxito al mundo exterior, al mundo real que tanto miedo me daba. Desde el cuidado, la virilidad, la atención, el respeto, la honestidad, lo nutritivo y el corazón... ahí estaba la salud y la fuerza. Recuerdo y revivo con gratitud la labor sanadora y vital del catalizador, sabio catalizador de profundidades y horizontes inesperados.

Antonio Manero, 1967, Licenciado en Ciencias empresariales

**8.** Mi vivencia en los talleres de hombres la podría definir como una visualización a modo de espejo en tres dimensiones (y mucho más).

Con forma de reunión de amigos; si estás atento y sabes mirar, verás desde ti, tu camino andado, con otros que están allí ahora; tu presente y aclaración de dudas con hombres que navegan en estos mismos mares hoy; además de vislumbrar qué te espera con aquellos que anduvieron por donde andas, con todo lo que esto supone de avance personal. Consciente repleto de energía masculina y sólido como un árbol bien guiado. Salud y Utopía.

Luis del Amo, padre, 1973, jardinero  
y máster en fotografía documental

**9.** Una vía para compartir los fantasmas de la psique masculina, aquello que es difícil mostrar en otros ambientes, porque no es aceptado socialmente. Una forma palpable de comprobar que muchos hombres sienten como tú y no sentirte aislado del resto de los hombres.

Seílo, padre, 1981, ingeniero técnico industrial

**10. El hombre que plantaba árboles y... masculinidades.** Hay algo de mágico y sincrónico en esto que les cuento. Primero vino mi pasión por las historias de origen tradicional y la sabiduría que encierran. Luego siguieron mis ganas de aportar alguna de ellas en actividades y encuentros relacionados con el "desarrollo personal". En el proceso, se terciaría (lo confieso) cierta frustración al ir descubriendo determinadas colecciones de cuentos en este sentido, pero referidas en principio exclusivamente a la mujer y a lo femenino. Pero... y si "ellas corren con los lobos", ¿nosotros, con quién correríamos?

De manera providencial e informado por la terapeuta Fina Sanz, descubrí que existía un ramillete de historias que, desde la tradición, hablaban y mostraban una masculinidad sana y profunda. Agrupadas bajo el nombre de "Más allá del héroe" eran fruto del trabajo de Allan B. Chinen y estaban editadas en español por la editorial Kairós, habiendo sido vertidas al español por un tal Alfonso Colodrón. Esa fue la primera vez que fui consciente de su nombre.

El sueño continuó al saber que él mismo facilitaba un grupo de hombres que se reunían con alguna regularidad en una finca de Piedralaves (Ávila) tutelada por una entrañable pareja de origen alemán. Quedé en su casa para una entrevista previa y allí descubrí su parque okupa-jardín mágico, una tarea en la que había empeñado toda su creatividad y energía, transformando un erial abandonado en un crisol de vida vegetal y de vínculos humanos.

Durante varios encuentros a lo largo de dos años, descubrí lo que significa la energía de un grupo de varones en toda su fuerza y vulnerabilidad; y aprendí a dejar de irme por las ramas al comunicarme (todavía sigo aprendiendo). De entre las muchas experiencias, aquí-ahora, rescato los concilios tribales en los que, en torno al fuego y en un clima de respeto absoluto, nos expresábamos y escuchábamos desde el corazón o permanecíamos en silencio atentos a lo que el fuego tenía que decirnos. ¡Cómo los añoro!

Finiquitada de manera orgánica aquella etapa, un poco por la nostalgia masculina, un poco por esas ganas de compartir los cuentos y sus posibilidades con un grupo de hombres, propuse a Alfonso la posibilidad de continuar con los encuentros en un nuevo formato. Y así fue surgiendo esa propuesta conjunta que bautizamos como "Ecomaskulidades", materializada ahora muy cerca del jardín mágico en sesiones mensuales de 4-5 horas; por las que han pasado ya cerca de sesenta hombres. Las últimas convocatorias a las que han acudido más de una docena de participantes, afirman la existencia de un grupo cuajado y con ganas de profundizar en una masculinidad lo más sana y contemporánea posible. Últimamente inauguramos otro grupo en distinto día de la semana.

Cada vez que nos reunimos en este círculo fraterno en el que podemos hablar de todo aquello que sentimos (algo para lo que los hombres no hemos sido educados) tengo una

sensación de regreso a casa.

Roberto Mezquita, 1951, narrador oral,  
[www.trapazeando.blogspot.com.es](http://www.trapazeando.blogspot.com.es)

**11. De la fila al círculo, una historia de hombres.** Este sería el título del libro que relataría mi experiencia vivida durante un año en torno a los círculos de hombres. Y representa el recorrido que, como adulto, he vivido en relación con otros hombres: relaciones "lineales", haciendo deporte en fila mientras subía montañas, bajaba ríos en kayak, nadaba en la piscina o corría junto a mis compañeros del club deportivo; incluso continué la fila acodado en la barra del bar.

El gran cambio surgió cuando pasé a relacionarme de la fila al círculo. Ya era consciente de la facilidad que tenían mujeres y niños para construir círculos y relacionarse en ellos, y de la necesidad de una parte de mí de crear esos círculos frente a otros hombres. Círculos en los que no habría nada que hacer ni demostrar frente a sus otros integrantes. Tan solo sentirse parte de algo más grande que uno mismo, algo que "trasciende" lo personal al mismo tiempo que se siente la grandeza de lo propio al reconocer las diferencias. Gracias, Alfonso, por ser uno de los guardianes de los círculos de hombres. A quien lea estas palabras: ¡espero verte pronto formando parte de alguno!

Daniel Sigler, 1971, padre putativo, cultivador del cuerpo,  
el alma y la huerta

**12.** Conducir una hora y cuarto hasta la estación del AVE. Tres horas hasta Madrid. En la capital me encuentro con un hombre desconocido que amablemente me llevará hasta Piedralaves. Conversación forzosamente amable entre ambos mientras vamos en su coche. Finalmente, en un bello paraje natural, grupo de hombres; Glups, no conozco a nadie. Ahí está el facilitador: distendido, bromista, líder que juega a no serlo. El trabajo se pone en marcha. Ejercicios para conectar con nuestro cuerpo, romper el hielo, empezar a fluir, poco a poco. Llega la noche y vamos al tipi indio. Hombres en círculo. La palabra es sagrada, porque los hombres vamos hablando desde el corazón (como buenamente podemos, no es tan fácil), uno a uno, el que se siente preparado para compartir el momento, y los demás hombres escuchan en silencio, desde el respeto al hombre que habla, que se abre, que comparte, incluyendo al facilitador, porque esto es un círculo de iguales. Se va pasando "el bastón de poder". Quien lo recoge habla al grupo. Se termina con un HAW y empieza otro hombre. HAW, HAW, bajo la luna y las estrellas, en la noche de Gredos. Todas las historias son diferentes, HAW. Todas tienen en común que son de hombres que buscan, que luchan, que sufren, que se alegran, que se asombran, que se interrogan, HAW. Los grillos nos acompañan en los periodos de silencio, HAW. Ahora otro compañero vuelve a coger el bastón y habla, HAW. Vamos a dormir tarde.

El trabajo prosigue todo el fin de semana y el grupo se ha convertido en un contenedor que permite que emerja el dolor, la duda, la rabia, el infantilismo, el miedo que tuve a que me llamaran maricón, la fuerza, la lucha, la alegría, la complicidad, las dudas existenciales, el gozo de la buena comida compartida, el trabajo en grupo para un

objetivo común... Un espacio de hombres, para nuestro crecimiento, para salir al mundo y a nuestras relaciones con más enraizamiento y presencia.

La vivencia no es de un mero fin de semana. Como un rizoma que se expande bajo tierra y parece invisible hasta que vuelve a florecer. La experiencia de estar en ese círculo de hombres, junto con otras experiencias, ha servido para que años después se cree un pequeño círculo en Tortosa, donde un grupo de hombres proseguimos esta exploración de lo que somos, de lo que hacemos y de cuál es nuestro propósito en tanto que seres humanos en forma de hombre. Otros, antes que nosotros, abrieron el camino. El camino continúa y varios seguimos en el mismo. Espero que este libro sirva para que más hombres se atrevan a transitarlo.

Enric Carbó, 1963, padre, profesor de filosofía, [www.filo.cat](http://www.filo.cat)

**13.** La verdad es que la experiencia de asistir a una reunión única y exclusiva de hombres me ha parecido muy productiva (a pesar de no haberme soltado con toda la naturalidad que me hubiese gustado): unas horas tan íntimas en las que hubo todo tipo de personas muy diferentes compartiendo algunas de nuestras inquietudes, sabiendo de antemano que no vas a ser juzgado por nadie, sino todo lo contrario, que lo único que vas a recibir es comprensión, palabras de ánimo, calor, cercanía, apoyo...te hace sentir tranquilo, te das cuenta de que no eres el único que tiene que batallar con todas esas pruebas que la vida nos va poniendo.

**Ekomasculinidades**... una propuesta **genial**. La comprensión que no he logrado con familiares, amigos de toda la vida durante muchos años... lo conseguí en una reunión con personas totalmente desconocidas, increíble, pero cierto! En ese espacio, la presencia que mostrábamos todos era espectacular... todos tan receptivos, dejando de lado nuestras vidas externas, sintiendo que de verdad alguien te escucha con todos los sentidos... tan solamente eso. Ya es de admirar en esta sociedad en la que estoy harto de escuchar y no ser escuchado, una sociedad que vive en la más absoluta superficialidad, sin tener el más mínimo interés en lo que de verdad es lo importante en la vida de cada uno...

Además puedo decir que me he llevado un **Gran regalo: permitirme**... permitirme expresar cualquier tipo de emoción y sentimiento, sin torturarme ni juzgarme de una forma tan cruel como lo he estado haciendo durante tantos años, forjando en mi cabeza la idea de que el hombre no debe tener fisuras de ningún tipo, que tiene que ser perfecto en todas sus facetas. ¡Qué equivocado estaba!

J.R., 1977, peluquero y restaurador de hostelería

**14.** Yo, Francisco, lleno de aventuras, picos y cimas, cloacas y castillos, idiomas, países, gentes, búsqueda espiritual buscada o no, salud y enfermedad, fe y descreimiento, rabia y amor... Utilizo mucho la palabra 'tsunami', y estar como una tabla de surf, el surfista en la cresta de la ola, pendiente de no caerse... y si se cae, subirse de nuevo... Mezcla de español y latina, de comunismo y de misa diaria, de "los hombres deben ser proveedores serios callados y galantes", o "coloridos irresponsables y distraídos"... Me gustó el grupo de hombres, busqué algo así, rezando en pleno schock en

España en el 92, leyendo a Robert Bly, "Iron John", grupo de hombres que vienen desde lejos... Me gustó y gusta cada confesión dicha en voz alta por cualquiera, que siempre me resuena, de una manera o de otra, y a veces tocaban teclas más muy duras o escondidas; eran más que sonatas, eran orquestas con trombones en mi alma, dolida y sanando...

Bálsamo, eso han sido los abrazos, las miradas, el abrirse, y el no abrirse cuando no se puede, los miedos, los triunfos... icarajo!, de verdad, escuchar de verdad, hablar de desnudarme yo también, tocar mis melodías, desgarradoras o amables. Me he ido adolorido después de enfermedades, sano, contento, rabioso, mustio, de mil maneras y ropajes, o hasta sin querer ir, y luego diciendo «qué bien haber venido, qué bien». La gente, los hombres que he encontrado, tan iguales y tan diferentes, con tanto en común en el fondo, cuando no se habla de fútbol o de temas «permitidos» y sosos o grises o triviales. Saco el mejor yo, y el yo más vergonzante y los demás también.

Grupo de Hombres: me gusta como el ragout, la escalivada, el alioli, las arepas, como hablar de culturas y sitios, de comida, el buen cine, el arte, la música, la lectura, los amigos, el sexo, la soledad, la compañía. Me dejo ir, me subo y bajo al compás del aire que me mece suavemente o agita cuando estoy allí, y sé que el puerto siempre será bueno para mí...y para los otros.

Francisco, 1963, ingeniero.

**15.** Llevaba tiempo buscando un encuentro de hombres, por hombres y para hombres, donde se hablara de nuestro interior, sentimientos, problemas, situaciones difíciles... desde un punto de vista adulto, sincero y no machista, en el que cada uno es protagonista y parte del colectivo a la vez.

Hombres de diferentes edades, creencias, situaciones y experiencias reunidos en torno a algún asunto candente que entra en cada uno de forma totalmente reconocible, hacemos un viaje a nuestro interior. La experiencia personal expresada "viva voce" sin tapujos y sin complejos, pero con todo el respeto hacia quien así comparte, desmonta la carga que cada uno tiene. El efecto terapéutico es inmediato al comprobar cómo lo que pensamos que nos pasa solamente a nosotros también les ocurre a los demás; el sentimiento de culpa y/o "bicho raro" se diluye al instante.

Las acertadas y brillantes narraciones (algunos las llaman cuentos) metafóricas, llevadas a cabo por Roberto Mezquita, calan en el interior de forma cálida, pero potente, y termina de abrirnos los ojos para tomar conciencia de la realidad que cada tema propuesto tiene en nosotros.

Emilio P. Ordóñez Illana, 1955, padre,  
constelador organizacional, [www.coasem.com](http://www.coasem.com)

**16.** Altamente recomendado y que me sorprendió muy gratamente. Ecomaskulinidad, como encuentro de hombres, es una idea genial en España, donde los hombres podemos reflexionar, relajarnos, soltar lastres del pasado y ver las mismas cosas o problemas vitales que nos afectan por igual y que nos llegan muchas veces a asfixiar, desde otros puntos de vista que ayudan a desdramatizarlos. Continuaré desdramatizando en próximos

encuentros.

Santiago Martínez de Dueñas, 1965, padre,  
arquitecto, [www.estudio3arquitectos.com](http://www.estudio3arquitectos.com)

**17.** Para mí el grupo de hombres ha supuesto durante todos estos años un aporte de masculinidad diferente al que conocía. Al estar influido durante mi infancia, adolescencia y parte de mi relación de pareja, por la fuerza que ejerce en mí y en mi sistema familiar el lado femenino, gracias a los hombres del grupo he podido saber que existe otra masculinidad y también experimentarla; a veces con fuerza, a veces con ternura; esta masculinidad me ha ayudado a crecer y a entender mi pasado, mi presente y lo que debo hacer para aportar algo distinto a mis hijos varones. Un abrazo a todos los Hombres, y como diría mi Guerrero, que sé que me acompaña: iiiHAW!!!

Juan Fernández Carmena, 1964, padre,  
profesional óptico, [multiopticasaltamirano@gmail.com](mailto:multiopticasaltamirano@gmail.com)

**18.** Cuando acudí a la primera sesión del grupo de hombres lo hice con curiosidad e incertidumbre. Desconocía lo que me iba a encontrar allí: ¿sólo hombres?, ¿buscando una sexualidad sana? No sabía muy bien dónde me metía.

Ahora que he acudido a unas cuantas sesiones, estoy un poco más orientado. Puedo decir que me han sido útiles. Que mis problemas como ser humano, y en concreto como hombre, no son únicos, sino que son compartidos por la mayoría de los hombres. Hay veces que no sabemos cómo actuar correctamente ante nuestras parejas, en caso de tenerlas, para no caer en comportamientos machistas ni sumisos.

Estos encuentros me han servido para canalizar mis emociones, para sentirme más humano, y para confirmarme que todos los hombres (y mujeres) vivimos siempre con la fragilidad auestas. Que la vida es un proceso continuo de fortalecimiento de nuestro yo más profundo, para que nuestras relaciones con el **otro** sean lo más sanas posibles. Destaco también el **respeto** que hay entre los hombres del grupo ante el vaciamiento emocional, delicado, íntimo, que se produce en cada sesión.

A.V., 1969, psicólogo, educador social

**19.** Yo vivo el grupo de hombres como un grupo de encuentro. Un encuentro conmigo mismo desde el encuentro con los componentes del grupo. Un encuentro con las diferentes facetas emocionales muchas veces tapadas escondidas. En el modelo social masculino que se nos propone, las emociones pasan a un segundo plano respecto del hacer y del pensar, cuando en realidad son las que dan color a la vida, a mi vida. Hasta aquí habría poca novedad. La diferencia está en que el facilitador, demiurgo, se ofrece sencillo, viajero, divertido, desenfadado, flojo, creando un clima en el que las armaduras y los caballos se queden en la puerta y puede aflorar el contacto desde lo que somos debajo: divertidos, curiosos, sueltos, libres y tiernos.

P. Y. 1966, ingeniero de telecomunicaciones y terapeuta

**20. Que** la vida iba en serio. Es posible que por esto que dice en sus versos Jaime Gil de Biedma– “Que la vida iba en serio/ uno lo empieza a comprender más tarde”– la

comprensión llegará finalmente al grupo de hombres que mis amigos Alfonso y Roberto llevan años facilitando. Me incorporé al mismo hace dos años, y desde entonces cada vez que puedo, acudo. Cuando llegué allí, me lo había recomendado otro amigo; me agradó cómo fui recibido, de forma sencilla y sincera. Llevaba 10 o 15 años buscando algo así, pero fue entonces cuando la oportunidad cristalizó. Mi vida de "lobo estepario" en el terreno masculino (me he relacionado más con mujeres, he sido hombre de pocos amigos en mi vida) se encontró en ese espacio con otros hombres de diferentes edades, mayores, de mi edad y más jóvenes, de diferentes opiniones y puntos de vista pero, sospecho, con algo de lobos esteparios como yo.

Una de las cosas que me impactó al principio fue esa energía tan especial que genera un grupo masculino, sin mujeres. No recuerdo una cualidad semejante en otros grupos. Es verdad que cada día el grupo tiene una fuerza ligeramente distinta, pero siempre con ese aroma de firmeza masculina. Aunque a estas alturas este atributo me resulta perceptible y familiar casi desde que entro en la casa, es de un dinamismo no exento de intensidad, ahora más modulada y suave que en aquel primer momento.

Este es un grupo donde podemos descubrirnos, podemos reconocernos y aceptarnos unos a otros, donde aprovechamos la experiencia de otros hombres y también de otros grupos anteriores de hombres, aquí y en otros lugares. Y es que el grupo hace que recuperemos ritos y símbolos masculinos, hace que movilizemos los tres centros, intelectual (por supuesto), pero también emocional e instintivo, en una búsqueda de la verdad de cada uno en compañía. En el grupo encuentro a mis hermanos, puedo reconocirme en los otros y andar el camino en compañía.

En ese grupo voy reconociendo la pérdida de la inocencia y la herida de cada cual, esa herida en la que radica también nuestra fuerza. Y eso es bello, esa búsqueda de la verdad a través de la aceptación del otro, de uno mismo, de su género, al tratar de vivir la masculinidad sin complejos, al poder hablar desde el corazón y comunicarse para construir un diálogo sinfónico de lo que significa para cada uno de nosotros ser hombre. Aprendí a reconocer el miedo para poder reconocirme valiente y encontrar el poder masculino a través del grupo, en el que cada sesión brinda la oportunidad de aprender acerca de sí mismo y de los demás, brinda la oportunidad de aportar cada uno lo que quiere y lo que puede dar.

Otro de los aspectos que me encanta del grupo es la igualdad que lo preside. Es cierto que los facilitadores hacen su labor, y desde ahí emana su autoridad, pero todos participamos desde lo que somos y lo que podemos dar. De esta forma en diferentes momentos unos y otros aportamos valor al grupo. Especialmente me gusta ver a los más jóvenes, aquí, entre nosotros, aportando su propia experiencia, con sus propios modos de ayudar o de pedir ayuda.

Hombres, al fin y al cabo, con sus debilidades y con sus fortalezas, en camino de descubrimiento, que quieren construir con otros hombres el sentido de sus propias vidas, y que ofrecen a los demás esta búsqueda de sentido individual, y la posibilidad de dar un sentido más amplio, grupal, de lo masculino.

Carlos Salamero, 1961 padre, psicólogo,

**21.** Las terapias grupales eco-masculinas son una buena forma de profundizar en el bosque mental de ideas y pensamientos que nos hacemos de nuestras vidas. Es como regresar a la selva impenetrable de las emociones, de las heridas y cicatrices del pasado, de contemplar el reflejo de nosotros mismos en un estanque de vivencias y de ilusiones. De ver el presente tal y como es, el pasado como fue, y el futuro como sea.

Lo bueno que tiene toda este esfuerzo de sacar a la luz aspectos de la vida de cada uno y de abrirte a un grupo humano con todo el desafío que conlleva, es que te das cuenta que no estás solo, que hay hombres como tú que han padecido cosas parecidas, y que a lo mejor no sabías con certeza, pero al oírlos estas escuchando tu propia voz, que no querías oír, silenciada por el tiempo.

Los testimonios de los demás y los tuyos propios son herramientas que, como llaves secretas, abren laberintos que estaban cerrados y marcan senderos creados por otros o por ti mismo, donde en medio del camino te encuentras a un compañero o a varios, para dejar de ir solo, más relajado, con más certeza y confianza del rumbo a seguir. Dejas de estar solo metido en la maraña de ese bosque de la vida, comienzas a girar tu rostro, a ver los claros y praderas que cubrían las impenetrables ramas.

Otro aspecto muy importante de estos encuentros sanadores es darse cuenta de lo importante y saludable de lo masculino, tan mermado por mandatos sociales o familiares, acostumbrado a silenciar emociones y pensamientos para demostrar lo hombre que somos, o "los chicos no lloran". Abrir la coraza masculina es ver todo un mundo de posibilidades humanas necesarias para el desarrollo personal de cada uno, acostumbrado a callar bajo las aguas femeninas o bajo cerrojo por el "que dirán".

César Calafate, 1978, Artes plásticas

**22.** Siempre me faltó conectar con lo masculino. Durante mucho tiempo me he considerado un disidente de mi género. Cuando era niño no me sentía muy atraído por los juegos típicamente masculinos, lo cual no me llevaba a jugar con muñecas ni nada parecido. Simplemente, vivía mi masculinidad con una especie de rebeldía que me hacía preferir actividades menos competitivas y agresivas que el fútbol. Me interesaba más la música, la conversación, el paseo y juegos tranquilos, como las canicas o las chapas, o deportes menos bulliciosos como el voleyball. Jugaba también a los típicos juegos de chavales, como polis y cacos, pero recuerdo que eran mucho más divertidos cuando también había chavalas...

Puede ser que esta ligera pero sostenida aversión tuviera que ver con el hecho de estudiar en un colegio de curas donde solo había niños, aunque creo que eso era lo normal por aquellos años... Lo cierto es que mi infancia era mucho más feliz en entornos abiertos a la presencia del otro género.

Sea por lo que fuera, esa divergencia con mi propio género fue consolidándose conforme me fui haciendo mayor y comprendiendo que la historia no había sido justa con el género femenino..., pero aún, era el hombre el que no había sido justo con la mujer, lo cual me hacía sentir una vergüenza declarada. A mi natural atracción por las chicas se

unió una complacencia hacia ellas que durante mucho tiempo consideré ingenuamente como complicidad. Me jactaba de tener más amigas que amigos y de poder compartir con ellas mucha más intimidad y profundidad que con ellos. Además seleccionaba muy bien a mis amigos masculinos, casi siempre caracterizados por mostrar alguna faceta sensible y femenina. Hoy sigo encontrando más facilidad para conectar con las mujeres y con hombres emocionalmente expresivos, pero ya no lo vivo con jactancia, pues sé que es consecuencia de una carencia.

Darme cuenta de ello fue lo que me llevó a interesarme por los grupos de hombres. Me había pasado veinte años reivindicando que la feminidad del macho no tenía por qué suponer homosexualidad, y defendiendo nuestro derecho a tener sentimientos y expresiones que la historia había adjudicado de manera injusta y limitadora a las mujeres. Al asomarme al grupo de hombres que llevaba Manuel Millán en el entorno del Movimiento Expresivo y casi simultáneamente al que éste coordinaba con Alfonso Colodrón, empecé a percatarme de lo interesante que era cambiar mi mirada sobre el desequilibrio en el que me encontraba, e inicié un proceso de reconciliación con mi género. Aquella monocromía que tanto me repelía de mi colegio por considerarlo una segregación aburrida y absurda, empezó a incorporar colores que antes no percibía. Era precisamente ese desplazamiento de la presencia de la mujer, eso sí, ahora de manera consciente y buscada, lo que me ponía en un escenario de confrontación saludable con mi propio género. Sin la mirada de la mujer se abría un camino de descubrimiento que me brindaba la oportunidad de ver más allá de mis prejuicios hacia los otros hombres..., y lo que es más importante, hacia mí mismo.

Desde entonces, he participado en diferentes encuentros con hombres, a cubierto y a la intemperie, en sesiones urbanas y campestres, extensivos e intensivos, con palabras, con actividades y en silencio. Ha sido y sigue siendo un interesante camino de liberación que, tres años después de haberlo iniciado, me ha permitido relacionarme de una manera más justa y positiva con otros hombres y a empezar a sentirme más integrado con mi género. También me ha llevado a relacionarme de una manera más real y saludable con las mujeres. El camino continúa, y ahora quiero recorrerlo aún con más consciencia y disfrute, ahora que voy a ser padre..., de un hombre.

Pepe Madariaga, 1971, padre,  
periodista y profesor de periodismo

**23.** Me gusta el "Grupo de hombres", porque las personas que lo integran son hombres. No "supermanes". Hombres como yo, con deseos, emociones, problemas, miedos, alegrías... Hombres en búsqueda, hombres en armonía.

Me gusta el "Grupo de hombres", porque todos somos iguales, ninguno es superior a mí, ninguno me juzga, ninguno me exige, ninguno me dice lo que tenemos que hacer. Los facilitadores de los encuentros participan en el grupo, no lo dirigen.

Me gusta el "Grupo de hombres", porque allí (y en cualquier lugar que estoy con uno de los hombres del grupo), puedo ser yo, no tengo que esforzarme por aparentar, me conocen, me aprecian.

Me gusta el "Grupo de hombres", porque son mis amigos y porque yo soy su amigo.

Julio Romero, 1960, padre, informático

**24.** El primer grupo de hombres al que tuve el honor de asistir en el paraje de "Los Sonidos del Valle", en Piedralaves, ha sido la experiencia personal más vivida y disfrutada; una recarga de energía constante, como el agua cristalina de la fuente de este espacio natural, lleno de vivencias, imágenes, estrellas y una paz que se incorpora gratuitamente y que no tiene caducidad. Fue una oportunidad de compartir risas, llantos, abrazos, miradas y todo lo que un ser humano puede ofrecer. El recuerdo más impactante: los saludos maoríes en los que, tras pegar frente con frente en una fusión de aliento vital, pisando la tierra, te transformas de "visitante recibido" en "tangata" u hombre pleno y comprometido, con derecho a ser consultado como miembro de la comunidad.

Gabriel Hueso, 1944, padre, gestor administrativo,  
[www.gestoriahuesoandia.com](http://www.gestoriahuesoandia.com)

**25.** Conectar en una sociedad tan desconectada no siempre es posible. Las veces que he estado en un grupo de hombres he conectado, no solo con ellos, sino también conmigo mismo. Entro en un estado de paz y felicidad, desenmascarando la falsa satisfacción del consumismo y la tecnología. Dejo de ser todas las etiquetas que la sociedad me pone y empiezo a ser yo: un hombre feliz, disfrutando de mí mismo y de la presencia de todo lo que me rodea. Gracias al facilitador, un gran amigo, que me dio otra visión vital y duradera.

Camil Laird Sánchez, 1993, mago e ilusionista profesional, facebook: camil.lairdsanchez

**26.** El grupo de hombres es un buen motivo para reunirse y crear un espacio de apoyo reconfortante, de variedad de mentalidades, motivaciones y actitudes, que crean una rica sinergia, un equilibrio de estados de ánimo con buen rollo. Es muy positivo poder recrear eso que se creaba siempre alrededor de una fogata en los campamentos de verano, cuando éramos jóvenes, y que nuestros antepasados siempre tuvieron alrededor de un buen fuego, de chimenea, o al aire libre. Es una oportunidad de recuperar algo que se ha ido perdiendo y es simplemente humano. Tan humano como poder compartir todo tipo cosas, y no las superficialidades que compartimos los hombres en un breve encuentro de bar.

Ángel Febrero, 1970, artista de la naturaleza,  
[angelfebrero.blogspot.com](http://angelfebrero.blogspot.com)

**27.** He intentado unas cuantas veces poner en palabras lo que me está aportando esta nueva experiencia y todavía no las encuentro... Lo único que puedo poner en palabras ahora, es que empiezo a descubrir un espacio nuevo y necesario para mí, que empieza a completar lo que hasta ahora ha sido una experiencia coja, dado que tanto en el grupo de formación en gestalt, como en los encuentros de meditación, yoga o reiki, el porcentaje de mujeres ha estado por encima del noventa por ciento y encontrar este espacio, de hombres, con quienes compartir mis inquietudes sin temor al juicio, a las etiquetas y al rechazo, es por lo menos, enriquecedor y por ende tremendamente gratificante.

**28. Fuerza y entrega.** Mi experiencia en los "Encuentros de Hombres" es una de las más fructíferas de mi vida y de mi indagación y observación personales; su calado y transcendencia me han permeado, además de en los momentos en los que participé activamente, también después, e incluso ahora, como si participando un minuto escaso de tanta, tan fuerte y entregada energía masculina, hubiese recibido una chispa eterna, me hubiese calado una perenne fraternidad masculina, que me une a los hombres que han pasado por los Encuentros casi como si de mis hermanos de sangre se tratase.

El encuentro físico, durante el tiempo que participé activamente con tantos y tan variados hombres, no ha podido más que enriquecerme. Contemplé cómo hombres que pensaban y sentían distinto que yo unían sus manos a las mías, para limpiar un campo de malas hierbas; para construir un tótem-símbolo de una masculinidad madura y responsable; para preparar una sauna ritual con leña, piedras, agua, cantos y corazón; para compartir sesiones de dinámicas grupales, de constelaciones familiares, de movimiento expresivo, de masaje, de Qi-gong; también para compartir conversación y vino; rosas y transfiguración; también para hablar de nuestros sentimientos y razones, mucho más comunes de las que nunca hubiera pensado; y sobre todo, para trabajar por un mundo mejor o diferente; interno y también externo.

Participé de encuentros y desencuentros; de entendimiento y malentendidos; también de un sentimiento masculino y humano que siento que trasciende el tiempo y el espacio, y que me enlaza indefectiblemente con mis antepasados y con mi descendencia por venir; que conecta a hombres, humanos, de todo tipo de razas, países, culturas y opiniones. Comprendí que a veces a los hombres se nos ha juzgado por lo que otros hombres han hecho; comprendí que los hombres a veces no hemos sido justos con otros hombres, ni con las mujeres, ni con nosotros mismos; comprendí que ya no soy el niño herido y carente que fui, arrojado por las mujeres de mi vida y lanzado a veces cual dardo envenenado hacia los hombres de mi vida; sigo aprendiendo a abrazar mi masculinidad profunda, dejando de situarme siempre detrás de las mujeres que me han educado, moldeado y hecho solo una parte del hombre que soy; aprendí a perdonar —a ellas y a ellos—, y a perdonarme a mí, por tantas cosas y por tanta neurosis; aprendí a reconciliarme con lo femenino, tanto en mí como en mi madre, mis hermanas, mi pareja; sigo aprendiendo a integrar en mi camino ese femenino profundo por el que todo hombre ha de pasar, como meta volante mas no como lugar de destino, pues un hombre aspira a ser hombre desde que es niño e incluso al final de su vida, del mismo modo que un ser humano aspira a sostenerse sobre su eje; pero siento que no se puede ser un hombre "completo", desde un punto de vista integral y entero, sin pasar por un lado femenino profundo, por ese alma andrógina que no entiende de géneros ni sexos, sino de corazones.

A la fuerza masculina, no se le resta ni un ápice aprendiendo de las mujeres —o de nuestro propio principio femenino, como se prefiera— su entrega y su sensibilidad; igual que las mujeres no restan nada a su capacidad de dar cobijo al mundo, si aprenden de la fraternidad y la complicidad de un hombre cuando comparte con otro hombre o del

principio masculino mismo, si se quiere; las apariencias indican diferencias; la esencia, indica igualdad y unidad. Toda palabra, también la Palabra de Hombre, con su nobleza y su capacidad de guía y conducción, esconde un latido propio, que como el timbre de la voz, la convierte en única y en común al mismo tiempo, porque ¿acaso es casualidad que único sea el adjetivo del sustantivo "unidad"? Soy hombre y soy humano, porque nada de lo humano me es ajeno. Somos únicos, pero somos uno, como ese tipi indio en el que Nikolaus Oberman, "guardián de los lugares de encuentro", nos ha venido cobijando con sus hermosas y masculinas entrega y fuerza; fuerza y entrega: una misma tela, sustentada por varios árboles, por varios hombres, apuntando todos –tela y árboles-hombres–, hacia un mismo y único punto; hacia un infinito Universo en el que no somos ni más ni menos que polvo de estrellas; en el que acaso no seamos hombres con experiencias divinas, sino dioses con experiencias humanas.

Creo que se atribuye a Hipócrates, uno de los más célebres filósofos presocráticos, la famosa frase: "A ambos lados del río, somos iguales"; me permito parafrasear a este ínclito y humilde griego: "A ambos lados del género, de las apariencias, de las modas, de nuestros prejuicios, de nuestros complejos y de nuestros errores, somos iguales". Eso es lo que aprendí de los hombres con los que compartí encuentros; eso aprendieron de mí también ellos, y eso aprendimos todos de nosotros mismos. Aprendimos en las aguas de las pozas del río Tiétar que somos iguales, que somos únicos; en ellas nos vimos y nos sentimos desnudos; vimos y sentimos nuestra propia masculinidad, y la de todos los hombres; aprendimos que muchos hombres juntos no solo ni necesariamente hablan de fútbol y/o de mujeres. Sin la mirada de estas, sin nuestra manera de comportarnos en su presencia, sin su cobijo, aprendimos a descabezar al padre, a la madre, al jefe, a la jefa; y también a honrarles, porque todo encierra su contrario, como la vida y la muerte son distintas caras de una misma moneda.

Esto último lo aprendí cuando murió mi querido hermano César, y todos los hombres me (nos) recibieron a ambos con silencio, apoyo y respeto.

Llevo varios párrafos queriendo concluir, pero no sé como redondear, pues es tanto lo que quiero expresar, que por eso es inefable; me vienen a la mente la primera y la última estrofa de un conocido poema de Rudyard Kipling:

"Si puedes mantener intacta tu firmeza  
cuando todos vacilan a tu alrededor.  
Si cuando todos dudan fías en tu valor  
y al mismo tiempo sabes exaltar su flaqueza [...]  
Y si puedes llenar el preciso minuto  
en sesenta segundos de un esfuerzo supremo,  
tuya es la tierra y todo lo que en ella habita  
y lo que es más, serás hombre, hijo mío".

Ya no soy el hijo, ni tampoco el padre, ya solo soy el Hombre. ¡Hau!

JCVP, 1978, abogado y profesor universitario



# 15

## Mensaje urgente a los hombres

“Un hombre redescubre y afina su propósito en soledad, en situaciones que suponen un desafío, y en compañía de otros hombres que no acepten su superficialidad y su falsedad”.

David Deida

Ha llegado el momento de recuperar nuestra auténtica fuerza masculina, que no es la física, la del discurso de la razón y la lógica, la del silencio amurallado ni la de la invulnerabilidad fingida. Ha llegado la hora de recuperar el cetro del verdadero poder. El poder del corazón que comparte sin competir, crea sin destruir, genera vida sin manipular ni hacer cálculos. Que se enfrenta a los conflictos sin crearlos, evitarlos ni aumentarlos, porque está abierto permanentemente a los cambios de la vida, aunque duelan.

Todo esto no son simples deseos. Es una actitud adoptada por los hombres que nos hemos puesto en marcha; una multitudinaria minoría, sí, minoría pero que juntos formamos multitudes; una minoría significativa y activa. No es una utopía, algo inalcanzable que no está en ningún lugar, sino una realidad vivida con caídas y retrocesos, con logros y éxitos en ocasiones, porque las verdaderas batallas “las libramos en nuestro interior”. A veces las perdemos contra nosotros mismos, aunque sean las mujeres las que sufran mayoritariamente las consecuencias de estas derrotas, cuando proyectamos nuestra preocupación, tristeza o rabia. El problema es que cuando manifestamos nuestra parte tierna, compasiva, generadora de vida y jubilosa por los avances logrados, internos y externos, todo suele quedar velado por las condiciones de vida moderna en la ciudad, el aislamiento, el sometimiento a la mentalidad patriarcal en el trabajo, la familia, los hábitos de consumo y ocio. El ruido y el vacío que genera una sociedad virtual, ciega y que corre hacia adelante, olvidando el pasado didáctico y sin prever lo que no sea el próximo consumo, evento social o deportivo, fin de semana. Y los políticos, las próximas elecciones para saber si se mantendrán o no en el cargo.

Si todos los hombres, en algún momento de su vida, se arriesgaran a experimentar, siquiera una vez, la fuerza del círculo, los frutos de pertenecer temporalmente a un grupo, un grupo de introspección y autoconocimiento, tal vez mejorarían cualitativamente la relación consigo mismos y con su entorno, con su pareja, su familia de origen, sus hijos, si los tienen, sus compañeros de trabajo, de política o de acción social y cultural, sus amistades, el mundo en general. Como expresa con cierta solemnidad, pero no por ello con menos verdad, Francisco Peñarrubia, uno de los pioneros de la terapia Gestalt en España, “se entra en grupo como se entra en religión o en el amor, como se entra en todo laberinto de conocimiento, es decir, con sed y con temblor. Y existe un peaje que

cada quien tiene que negociar con su barquero, el cual le hará las perennes preguntas esenciales, ahorra referidas a la experiencia inmediata: quién eres, qué buscas aquí, qué estás dispuesto a poner en juego, qué tienes para dar a cambio de lo que obtengas... Entramos en territorio sagrado y conviene saberlo". (Círculo y Centro. El grupo gestáltico).

La convivencia en un espacio de seguridad y confianza, el compartir dolores, fracasos y éxitos, la danza, las tareas en equipo, el contacto físico, las tertulias con humor, las marchas y el ocio en la naturaleza, los espacios de silencio y reflexión, las propuestas terapéuticas —es decir, sanadoras—, nos guían en el despliegue y el reconocimiento de estos surcos arquetípicos de dolor, miedo, acciones y reacciones y en el encuentro del corazón, la única fuerza capaz de contenernos sin debilitarnos ni reprimirnos.

Como bien expresa el médico y psicoterapeuta Flavio Gikovate, autor de una docena de libros, alguno de ellos dedicado a la cuestión masculina, "no es solo el avance tecnológico lo que marcó el inicio de este milenio. Las relaciones afectivas también están pasando por profundas transformaciones y revolucionando el concepto de amor. Lo que se busca hoy es una relación compatible con los tiempos modernos, en la que exista individualidad, respeto, alegría y placer por estar juntos, y no una relación de dependencia, en la que uno responsabiliza al otro de su bienestar.. La palabra clave de este siglo es asociación. Estamos cambiando el amor de necesidad, por el amor de deseo. Me gusta y deseo la compañía, pero no la necesito, lo que es muy diferente... La nueva forma de amor.. apunta a la aproximación de dos enteros, y no a la unión de dos mitades. Relaciones de dominación y de concesiones exageradas son cosas del pasado. Muchas veces, pensamos que el otro es nuestra alma gemela y, en verdad, lo que hacemos es inventarlo a nuestro gusto. El amor de dos personas enteras es el bien más saludable. En este tipo de unión, está el abrigo, el placer de la compañía y el respeto por el ser amado.

El mensaje, que suscribo, es claro: ¡Hombres, no esperen que la pareja les complete! ¡Deseen, si quieren, formar una pareja o conservarla, pero no desde la necesidad ni el miedo a la soledad! ¡Complétense a sí mismos sin esperar que la pareja supla sus carencias! Y añadido: ¡Háganlo saber a sus parejas, para que hagan lo mismo!

La pregunta que esto suscita, y que me ha sido planteada en numerosas ocasiones, una y otra vez por ellos y ellas es: "¿Entonces no debo o no puedo tener pareja hasta estar preparado/a y haberme completado como persona?". Y esto nos remite a ¿qué es antes el huevo o la gallina? La paradoja se deshace con "ni lo uno ni lo otro, sino todo lo contrario"; se puede hacer a la vez: estar en pareja y completarse, pero sabiendo que la pareja es una vía, tal vez la vía más difícil de crecimiento personal y de desarrollo espiritual. La pregunta principal no es el si antes o después, el cuándo. La pregunta se deshace cuando uno decide no cargar a la contraparte con la tarea, sino asumir las propias limitaciones y el propio destino. La respuesta surge entonces con claridad. Es una decisión individual. Lo que cuenta es haber tomado consciencia del asunto y persistir, en soledad o en compañía, en la tarea de cumplir el propio destino: llegar al máximo potencial para compartirlo con el mundo, aportando afluencia y no carencia, soluciones y

no problemas, felicidad en lugar de amargura.

A veces una canción concentra mejor un mensaje, con su música y sus metáforas, como Love is the only way de Macaco: One, dos, tres, love is the only way, 'cause for the world you are someone, but for someone you're the world. Para unos el amor es despertar, una vacuna sin comerciar, un baile de dos que va a compás. Si la suma es buena da tres o más. Otros con el amor calculan interés y si lo rompen calculan otra vez. Oye, dime en que lado quieres estar. Para unos el amor es caminar, es un espejo donde mirar, una protesta del corazón; si no lo escuchas es respondón. Otros con el amor juegan a amarrar y entre los dedos se les suele escapar. Oye, dime en qué lado quieres estar. Love, love, love is the only way. Viene y va. Love is the only way, 'cause for the world you are someone, but for someone you're the world. ([www.youtube.com/watch?v=FNo3zqwdzrQ](http://www.youtube.com/watch?v=FNo3zqwdzrQ)).

Y si el amor es la única solución, el único camino, lo que hay, ¿por qué el 50% de la población no tiene pareja y el 28% vive sola? ¿Por qué el 47% de los primeros matrimonios acaban en divorcio, el 65% de los segundos y el 70% de los terceros? ¿Por qué en España en el año 2013 se celebraron un 27% menos de bodas que diez años antes? Hay razones socioeconómicas, demográficas y psicológicas que pueden dar razones, pero no explicarlo todo.

Dice la canción que "si la suma es buena da tres o más, pero en España, la tasa de fertilidad es la tercera más baja de Europa, por encima solo de Polonia y Portugal (1,3 de hijos por mujer, mientras que en Irlanda o Francia es de 2,3). El mensaje a los hombres sería reflexionar sobre el nivel de envejecimiento de su comunidad nacional. España se sitúa a la cabeza de todos los países del mundo, después de Japón y Corea. Mientras en el 2010 la proporción de personas mayores de 65 años era de 17%, en el 2050 será de 34,5%. Si los hombres no nos miramos solo el ombligo y el pasado mañana, sino que ampliamos nuestra visión a nuestro alrededor y hacia el futuro, estos datos nos lleva a reflexionar sobre la inmigración y la xenofobia injustificada, el mantenimiento del sistema de jubilación y pensiones y el obligado cambio de las relaciones con otros países en todos los aspectos: humanos, económicos, políticos, turísticos y comerciales. Esto a medio plazo, porque en un futuro, tal vez no tan lejano, debemos plantearnos el pensar en términos planetarios y no de Estados-frontera.

Pero para los hombres que ya somos padres, el mensaje urgente pasa por qué presencia les estamos proporcionando y dónde se halla la línea divisoria entre cuidar y poner límites, compartir y jugar sin ser colegas, colaborar en todas las tareas domésticas, sin por ello tener que usurpar el lugar de las madres, competir con ellas ni mucho menos cambiar los roles. Los hombres no somos simplemente proveedores de espermatozoides y genes, pero tampoco somos ni seremos nunca matrices gestantes ni pechos de amamantamiento. Equivalencia en responsabilidades, derechos y obligaciones, en tareas y acompañamientos, SÍ. Cambio de roles por confusión, evitación de conflictos o asunción de las culpas del patriarcado machista histórico, NO.

Hijos e hijas no serán más felices por tener más cosas, sino más presencia y auténtico amor desinteresado. No seguirán consejos, sino ejemplos. No conservarán en sus

recuerdos ni integrarán en su conducta lo que digamos, sino lo que hagamos. Como hayamos tratado a nuestros padres y los tratemos, así nos tratarán. Y necesitarán sus propias reflexiones y trabajo personal para liberarse de los patrones de comportamiento inconscientes que les transmitamos, con nuestras parejas, con sus madres.

Los cambios que podamos suscitar a nivel social, son cambios que deben darse simultáneamente en el ámbito privado familiar. Ninguna reflexión, estudio, investigación, discurso ni eslogan cambia la realidad por sí solos. Ninguna lectura podrá transformar tanto como un beso, una caricia, una manifestación corporal de ternura. Y la ternura es territorio de lo humano, no exclusivamente de las mujeres ni de los hombres, de lo femenino ni de lo masculino. Todo aquello que no deje huella corporal, que no imprima memoria en las células es efímero.

A los hombres nos han acostumbrado a aguzar la vista y el oído, en detrimento del tacto y la caricia. Si el rostro es el espejo del alma, las manos serían las plumas que escriben el lenguaje del corazón. Para que nuestras manos sigan pudiendo expresar el lenguaje del corazón deberíamos convertir nuestras rutinas en actos de amor: tomar conciencia de nuestro rostro cada mañana al lavarnos, transmitiéndole energía y cariño; pasar las páginas del libro que leemos con la suavidad de una caricia, apreciando la textura del papel; deslizar los dedos por el teclado de la máquina de escribir o del ordenador como si se tratara de un piano... Y además, darnos tiempo para apreciar la suavidad del pétalo de una rosa o de la piel de un melocotón, la calidez de la arena de la playa o la lisura y el frescor de un canto rodado del río... Pero sobre todo, poner conciencia al estrechar una mano, dar una palmada en el hombro de un amigo, abrazar el talle de la pareja, tomar entre las manos el rostro de un niño... Y esto no son "mariconadas" ni "pendejadas". Es simplemente recuperar el espacio y el tiempo perdidos.

En la relación de pareja, es hora de abandonar la tiranía del orgasmo genital, concebido como única y última meta de la relación sexual. La caricia no solo es una preparación para la unión extática; es en sí misma un acto amoroso que puede expresar la comunión de dos cuerpos y su unidad con el resto del Universo. Todo depende de la calidad del momento y de la profundidad de la intimidad lograda, en primer lugar con uno mismo, condición indispensable para entrar en comunicación profunda con el ser del otro. Cuando el propio cuerpo es asumido como algo sagrado, puede respetarse el cuerpo del otro, del no-yo, de la pareja, como un misterio, que la caricia no puede agotar. Más bien lo renueva y lo refleja, dejando paso a la sorpresa permanente. Con el paso de los años, llega a crearse una inteligencia kinestésica en la pareja, que guía la danza de los más mínimos gestos antes de ser solicitados. Se curan viejas heridas emocionales y se cubren antiguas carencias. Amar con las manos deja de ser entonces un lugar conocido, para convertirse en un viaje de continuo descubrimiento del misterio inagotable que somos cuando nos relacionamos.

En esta época en que parece aumentar la desconfianza hacia los demás y la soledad en medio de la multitud, necesitamos remedios sencillos. Recursos personales que no requieran la sofisticación tecnológica de "los expertos". De nuestra capacidad para

desarrollarlos depende la calidad de nuestro futuro y del porvenir de las próximas generaciones. Volvamos a enamorarnos cada día, pues como ha escrito el sociólogo P. Sorokin, "el amor es el mejor remedio contra la ansiedad, la soledad y la hostilidad; estimula la creatividad y alarga la vida; y lo mejor de todo es que existen los medios para desarrollarlo". Pero un enamoramiento consciente y no ciego, un enamoramiento que parte de una decisión de crecer en común, de ver las imperfecciones sin negarlas, de aceptarlas en lugar de querer cambiarlas.

Para ello sería útil evitar ciertas actitudes, que el gerontólogo Juan F. Hitizig Mehr, denomina "las conductas con R": resentimiento, rabia, reproche, rencor, rechazo, resistencia y represión. Es una cuestión de salud y no una simple cuestión ética. Estas conductas generan "cortisol", "una potente hormona del estrés, cuya presencia prolongada en sangre es letal para las células arteriales, ya que aumenta el riesgo de adquirir enfermedades cardio-cerebro-vasculares". Y estas conductas tienen como consecuencia estados de ánimo como, depresión, desánimo, desesperación, desolación. Lo que él llama "conductas S" como serenidad, silencio, sabiduría, sabor, sexo, sueño, sonrisa, sociabilidad, sedación, "estimulan la Serotonina, una hormona generadora de tranquilidad que mejora la calidad de vida, aleja la enfermedad y retarda la velocidad del envejecimiento celular". A su vez, estas generan estados de ánimo como aprecio, amor, amistad y acercamiento. "Hacerse mala sangre" es simplemente un exceso de cortisol y una falta de serotonina en la sangre.

Y ¿por qué tantos hombres "se hacen mala sangre" con tanta frecuencia? El escritor y guía espiritual Eckhart Tolle, sin referirse exclusivamente a los hombres, sugiere que los seres humanos tienen un apego al dolor: "usted está usando algo o a alguien para ocultar su dolor. Por eso, después de que la euforia inicial ha pasado, hay tanta infelicidad, tanto dolor en las relaciones íntimas. Estas no producen dolor o infelicidad. Sacan a la luz el dolor y la infelicidad que ya hay en usted. Toda adicción hace eso... Esa es una de las razones por las que la mayoría de las personas están siempre intentando escapar del momento presente y buscando algún tipo de salvación en el futuro. Lo primero que podrían encontrar si enfocaran su atención en el Ahora es su propio dolor y eso es lo que temen... Evadir las relaciones en un intento por evitar el dolor no es la solución tampoco. El dolor está ahí de todos modos. Es más probable que tres relaciones fallidas en tres años lo obliguen más a despertar que tres años en una isla desierta o aislado en su habitación. Pero si pudiera traer intensa presencia a su soledad, eso también funcionaría...".

Concuerdo con Eckhart Tolle en que es en la acción cotidiana, en el afrontar el presente y no repetir continuamente el pasado ni huir hacia el futuro donde se encuentra la sanación. La individual y la colectiva. Y este es un mensaje urgente a todos aquellos hombres que están caminando hace tiempo en una sola dirección: la transformación social. Desde mi experiencia política en la Facultad de Derecho en los tiempos de las asambleas clandestinas y las manifestaciones disueltas a porrazos y a caballo por "los grises" (así se llamaban por su uniforme una parte de las "fuerzas del orden" de la dictadura franquista) y los años pasados en semiexilio en París, me quedó claro que si no había transformación personal, políticos de izquierdas o de derechas reproducirían en la

vida pública sus neurosis personales, su violencia de género y machismo, sus ambiciones y contradicciones inconscientes. Y después de dos décadas en el desarrollo personal y espiritual, también se ha revelado como una evidencia, que no puede haber corte alguno entre vida pública y privada, transformación personal y transformación social. Por ello, los encuentros de hombres integrales, no partimos de posiciones profeministas ni antisexistas, ni machistas reivindicativas del papel masculino, ni exclusivamente mítico-poéticas para volver al "hombre primitivo y salvaje". Reivindicamos la terapia y la política, el crecimiento personal y la acción social en el mundo.

Algunos años, el hilo conductor de nuestros encuentros ha sido "la transformación masculina puesta en acción, partiendo de la base de que cualquier cambio interior, si es auténtico, fluye naturalmente produciendo cambios en el entorno –pareja, familia, ambiente laboral, vecinos, ayuntamiento, comunidad autónoma, país-estado, mundo, universo. Nuestro eje ha sido siempre el "dentro-fuera", con cuatro pilares básicos: Cuerpo, Naturaleza, Política y Trascendencia.

En otoño hemos trabajado, aprovechando las primeras tormentas y el Viento del Oeste, el trueno del despertar: despertar el cuerpo masculino y su energía, investigando los movimientos conscientes y los movimientos inconscientes, la fuerza y la sensibilidad. Siempre desde la toma de consciencia de que no existe el hombre y la naturaleza, sino de que somos naturaleza, parte del cuerpo de la Tierra. Esto nos ha conducido a actitudes de la ecología profunda puesta en acción.

En invierno, hemos trabajado, aprovechando el frío y el Viento del Norte, la fuerza de la Naturaleza dormida, con sus cualidades masculinas y femeninas latentes, aprendiendo a acumular y a soltar, a fluir con el entorno, a nutrirnos de la fuerza que tiene el silencio. Desde el silencio profundo experimentado en plena naturaleza surge una palabra distinta, viva y creadora. Una palabra que surge de un Vacío interior sin apego al pasado ni miedo al futuro.

En primavera hemos trabajado, aprovechando el resurgir de la vida y el Viento del Este, el alumbramiento de la luz interior, de la intuición y la claridad, poniendo los cimientos del hombre-sol que no proyecta su sombra sobre los demás, y mucho menos sobre su pareja. Hemos ampliado el conocimiento y la sabiduría, sobre nosotros, los demás y el mundo. Es desde aquí donde puede comenzar una verdadera política "iluminada", (ilustrada o esclarecida, para quien esta palabra le suscite rechazo) al servicio de la humanidad y no de uno mismo, su familia, su clan y su terruño o comunidad. Es el paso del yo al yo-tú, y del yo-tú al nosotros. Y en el nosotros estamos ellas y ellos, todos.

En verano, hemos trabajado, aprovechando la fructificación de semillas y flores y el Viento del Sur, la trascendencia, que no es otra cosa que integrar la línea del pasado y del futuro en el punto del Ahora intemporal. Trascender en el sentido de ir más allá de las creencias, las rutinas, el carácter y la identificación con un yo-yo que siempre desea lo que no tiene, separado de los demás "yoes" y de los objetos que le rodean. Es adentrarse en el último misterio de la vida que nunca logramos entender ni controlar. Es encontrar la propia misión y comprometerse libre y voluntariamente con ella. Tal vez así vaya surgiendo un nuevo arquetipo masculino que no tiene que ser rey, ni guerrero, ni

príncipe, ni cazador-proveedor, ni simple generador y perpetuador de su "gen egoísta", sino, tal vez, un chamán sanador del siglo XXI, unido a la naturaleza, visionario, generoso, solidario y, si es necesario, "tramposo", en el sentido de que no tiene por qué revelar su misión, elaborar grandes discursos, dar demasiadas explicaciones, hacer prosélitos, ni ser el centro de nada, sino más bien el hombre ordinario del Tao, que borra sus huellas.

Y esto puede hacerlo cualquier hombre, en cualquier lugar. Las estaciones se repiten cada año y los círculos pueden florecer por doquier, hasta que se cree "el millonésimo círculo" de hombres, que iguale "el millonésimo círculo de mujeres" y ya no sea necesario hacer círculos por separado, Como bien expresa la escritora y psicoterapeuta junguiana, Jean Shinoda Bolen, en su libro Mensaje urgente a las mujeres, "cuando un círculo se convierte en un lugar seguro en el que poder contar la verdad de las propias experiencias, afloran la confianza colectiva y la sabiduría". Si multiplicamos los círculos de confianza y sabiduría inundarán cual mareas incontenibles las secas costas de la tecnología, la economía y la política actuales, que en el fondo no son sino las tres corazas que aprisionan a los hombres y a las mujeres inoculados aún por el virus de la mente patriarcal.

Allí donde estemos, en cualquier circunstancia y lugar, incluso en los momentos de "noche oscura del alma", nunca estamos solos.

Yo tuve un hermano.  
No nos vimos nunca  
pero no importaba.  
Yo tuve un hermano  
que iba por los montes  
mientras yo dormía.  
Lo quise a mi modo,  
le tomé su voz  
libre como el agua,  
caminé de a ratos  
cerca de su sombra.  
No nos vimos nunca  
pero no importaba,  
mi hermano despierto  
mientras yo dormía,  
mi hermano mostrándome  
detrás de la noche  
su estrella elegida.

Julio Cortázar

"El amor, el trabajo, el conocimiento, no tienen patria, tarifas de aduana ni uniformes. Son internacionales, universales y todo el mundo los comprende".

"Es un gran y hermoso espectáculo ver al hombre salir de algún modo de la nada por

sus propios esfuerzos..., elevarse por encima de sí mismo..., recorrer a paso de gigante, al igual que el sol, la vasta extensión del universo... Y lo que es aún más grande y difícil, entrar en sí mismo para estudiar ahí al hombre y conocer su naturaleza, sus deberes y su fin”.

“Discurso sobre el origen y los fundamentos de la desigualdad entre los humanos”.

Jean-Jacques Rousseau

# 16

## Epílogo

### Anábasis, una larga expedición hacia el interior

Tenía en la oscuridad de la noche multitud de ideas, atormentadas, lineales. Pero amaneció espléndida la mañana de mayo ofreciendo con vigor el hilo conductor: la construcción del hombre en la Naturaleza; la distancia que hay, por la selección, entre la rosa salvaje y la cultivada, entre el lobo y mi perro Yorkshire, entre los hombres primitivos guerreros y los movimientos de hombres y solo hombres; la distancia que separa la virginal rosa salvaje y las cultivadas de mi jardín: algunas, por ser tan cultivadas, imitan a las primitivas y ofrecen ramos ideales de rosas vívidas, sin apenas aroma, pero con frescura de vírgenes. Lo mismo pasa con los hombres. Los hombres hemos cambiado al hombre, somos su selección más exquisita y efímera. Hablo de seres humanos cambiando, más allá del género.

Surge en mi memoria la Anábasis de Jenofonte, el gran historiador y estratega militar griego, discípulo de Sócrates. Esa expedición de los diez mil hombres griegos, lanzados a defender la causa de Ciro y de su intrigante madre, contra su hermano Artajerjes, emperador de Persia. Desde el mar, adentrándose tierra adentro por parajes desconocidos. Realmente emocionante, porque Ciro muere en combate y aquellos diez mil hombres han de regresar nuevamente a Grecia, por territorios hostiles, perseguidos por el ejército de Artajerjes. Lo relevante del relato es la descripción de la vida militar de aquellos hombres solos. Su concepto democrático cuando votaban las resoluciones a mano alzada y se sometían al dictado de la mayoría en cuestiones importantes y en asuntos menores, como la recogida de comida o las expediciones tácticas para tomar una ciudad en el camino. Choca con la ética militar actual el gusto generalizado que tenían por los muchachos; Jenofonte señala que, como comandante, nunca les arrebató a ninguno y justifica que, si alguna vez pegó a algún soldado fue porque "lo merecía", como en el caso del soldado que quería enterrar vivo a un compañero herido, o simplemente cuando les daba un golpetazo para que no se congelaran en el camino y siguieran la marcha.

En el ardor de las batallas, el peán cantado como plegaria al dios Apolo, exaltaba como hombres a los mercenarios griegos, al igual que los sacrificios, los augurios y el solemne juramento de los pactos, cuyas promesas debían ser cumplidas a la vista de los dioses. Aunque fuese una expedición de la Antigüedad, es casi una expedición de hombres de ayer mismo, dotada de disciplina, rigor matemático y táctica: gran línea recta de la estrategia en favor de una causa más favorable a los griegos y círculo de los campamentos nómadas, cambiantes día a día, con relaciones de confianza entre los acampados, con enfrentamientos también en situaciones difíciles y, a veces, con rupturas

y escisiones.

Los movimientos de hombres y solo hombres suscitan innumerables reflexiones para encontrar lo que el hombre desea, busca, encuentra y selecciona como hombre a lo largo de la historia. Implica realizar el ejercicio primitivo de volver a los orígenes, de encontrarse con la virilidad que da la suma de virilidades, de examinar qué hacían aquellos ejércitos formado exclusivamente por hombres; también la posibilidad, como occidentales, de reencontrarnos con la cuna de nuestra civilización griega. Los griegos se esforzaban por construir un mundo culto y civilizado, frente al que consideraban el bárbaro imperio oriental. También supone indagar en qué andan hoy día los hombres occidentales del siglo XXI. Hacia dónde vamos, qué hay en esa marea humana de muchachos que superan casi todos ellos nuestra altura, que se vigorizan, que se desprenden del vello. La vejez, que tememos y creemos es el fin, resulta que está tan intacta como el viejo olmo de Machado, con sus ramitas verdes, con su juventud eterna.

Los encuentros terapéuticos masculinos, que persiguen el conocimiento interior de cada hombre y de los hombres en general, pretenden finalmente lograr un hombre "seleccionado", más consciente, armonioso y feliz. Feliz de conocerse mejor en las relaciones horizontales que se dan en el interior de un círculo, dentro de un movimiento que se contrapone a la línea recta, a la jerarquía, a la flecha lanzada en pos de una meta fija, a la de tener que seguir siempre a alguien que supuestamente sabe más, es más fuerte, tiene más dinero o más poder de seducción. El hombre es una selección muy femenina de la virilidad y, también puede ser una selección muy masculina para llegar a un equilibrio en su relación con las mujeres en plano de equivalencia y equidad. Arriesgarse a la aventura, juntarse a otros hombres y encontrarse luchando por otro modelo más integrador de lo masculino: ni machista ni patriarcal, ni blando ni sumiso. Encuentros sanadores urbanos de sala y hogar; encuentros terapéuticos de campos y montañas, de soles y nieves, agrestes a veces, para unos hombres que acabarán por ser luego "citius, altius, fortius": más rápidos (en desmontar las estructuras patriarcales), más altos (estatura moral), más fuertes (fortaleza para sostener la vida) y, por tanto, más igualitarios, solidarios y armoniosamente creativos. La selección es imparable; la conciencia humana la dirige. Nimi magnum est.

José María Torres Morenilla, Madrid 30 de mayo de 2014

# 17

## Apéndices

A continuación, algunos de los programas con los asuntos trabajados durante los últimos diez años.

## **I. Palabra de hombre. Talleres residenciales**

Abiertos a todos aquellos hombres interesados en alguno de los siguientes objetivos:

Encontrar un nuevo arquetipo masculino del siglo XXI.

Recuperar la auténtica fuerza masculina.

Trabajar la sensibilidad, las emociones, la creatividad.

Indagar en su propia sombra proyectada sobre las mujeres.

Cerrar circuitos con el padre y con la madre.

Liberarse de viejos tabúes.

### **Poder y competitividad entre hombres (Octubre)**

Poder, competitividad y jerarquías: el cuerpo, la edad, el dinero y el estatus social, la sexualidad. Poder político y poder espiritual.

### **Identidad masculina. Masculino-femenino (Diciembre)**

Sensibilidad y fuerza. Identidad por oposición a lo femenino. El miedo a la homosexualidad. Autonomía masculina.

### **Micromachismos en la vida cotidiana (Enero)**

Los patrones introyectados. Igualdad y diferencias. Violencia de género. Evolución social e histórica del patriarcado. Nuestro posicionamiento ideológico y cotidiano frente a lo femenino y a las mujeres.

### **Arquetipos y modelos (Marzo)**

Cualidades y limitaciones de dioses y héroes. Los grandes mitos que nos siguen influyendo. Falsos modelos del siglo XX. Enseñanzas del chamán tramposo para crear el nuevo hombre consciente del siglo XXI.

### **El hombre consciente, creativo y amoroso del siglo XX (Junio)**

Nuestra acción nueva en un mundo nuevo. Una nueva forma de relacionarse con los hombres y con las mujeres. Cómo reflejar el trabajo personal en la transformación de nuestro entorno y de la sociedad en general.

Todos los talleres son vivenciales y no solo teóricos. Empleamos todos los recursos heredados de las viejas tradiciones y de las nuevas terapias, poniendo el énfasis en el desarrollo e integración de cuerpo, mente, corazón y espíritu.

## **II. Programa paralelo para mujeres**

(Facilitado por María Colodrón)

**Creatividad y receptividad en contacto con la naturaleza. (Octubre)**

**Integración personal de nuestras cualidades femeninas y masculinas. (Diciembre)**

**Vínculos entre mujeres: hermandad y rivalidad. (Enero)**

**Condicionamientos sociales como oportunidades. Reformular las limitaciones. (Marzo)**

**Arquetipos y mitos protectores: agradecer la sabiduría de las culturas tradicionales. (Junio)**

### **III. Talleres residenciales para hombres**

(Con Manuel Millán, cofacilitador)

#### **Inicio de nuevo ciclo**

Este taller residencial, en la Sierra de Gredos, cierra un ciclo de tres años. En él han participado 60 hombres entre 18 y 65 años, con independencia de su estado civil, de su orientación sexual y de su nivel cultural y profesional.

Se abre una nueva etapa en la que cualquier nuevo participante se beneficia del trabajo anterior. (Cinco talleres residenciales).

#### **Nuestra acción nueva en un mundo nuevo**

Una forma nueva de relacionarse con los hombres y con las mujeres.

Cómo reflejar el trabajo interior en la transformación de nuestro entorno y de la sociedad en general.

Cooperación y lucha. Sensibilidad y fuerza

Marchas de poder

Constelaciones familiares y psicodrama

Símbolos sagrados en la naturaleza

Karma yoga o la acción impecable

El caldero: recoger, acoger, cocer, cocinar, masticar, digerir todo lo que surge.

Inipis rituales

Meditaciones y danzas

Noches de vino y rosas

## **IV. La transformación masculina puesta en acción**

Cualquier cambio interior, si es auténtico, fluye naturalmente produciendo cambios en el entorno –pareja, familia, ambiente laboral, vecinos, ayuntamiento, Comunidad autónoma, país-Estado, mundo, universo–.

El eje del trabajo de todo el año: el “dentro-fuera”.

El hilo conductor: cuerpo, naturaleza, política y trascendencia

Noviembre: VIENTO DEL OESTE. Otoño. El trueno del despertar. Despertar el cuerpo masculino. Energía masculina. Movimientos conscientes y movimientos inconscientes. Fuerza y sensibilidad. También los hombres somos el cuerpo de la Tierra. Ecología en acción.

Febrero: VIENTO DEL NORTE. Invierno. La fuerza de la naturaleza dormida. Sus cualidades masculinas y cualidades femeninas. El cuerpo es naturaleza. Acumular y soltar. Fluir con el entorno. La fuerza del silencio. La palabra que surge del Vacío interior (ausencia de miedo y desapego del deseo).

Abril: VIENTO DEL ESTE. Primavera. El despertar de la vida y de la luz interior. El hombre Sol no proyecta sombra. Conocimiento y sabiduría. La “política iluminada” como servicio a la humanidad. Servir a la humanidad es servirse a sí mismo. Conocerse es pasar del “yo” al “nosotros”. En el “nosotros” están “ellas”.

Junio: VIENTO DEL SUR. Verano. Los frutos. La trascendencia implica integrar la línea del pasado y el futuro en el punto del “ahora” intemporal. Trascender es ir más allá de las creencias y las rutinas del propio carácter para adentrarse en el misterio. Trascender el ego no es luchar contra él, sino convertirlo en herramienta creativa para cumplir el propio destino. El propósito y la misión del hombre transformado del siglo XXI.

## **V. Sesiones ecomaskulinas. Sesión de tarde.**

(Con Roberto Mezquita, cofacilitador)

Cada mes y durante el primer año de encuentros no residenciales se trabaja experimentalmente, no solo de forma teórica los siguientes contenidos:

- El cuerpo masculino. Bajar de la mente. Corazón y tripas.
- La crisis y el paro. Cómo afectan a la identidad y a la autoestima.
- Necesidades, deseos y fantasías y tabúes de los hombres.
- Los mandatos inconscientes, familiares y sociales. Salir de la jaula.
- La soledad, la pareja, la libertad y el compromiso.
- Padre y madre introyectados. Dependencia, liberación y aceptación.
- La muerte como aliada. La impecabilidad de la acción en el presente.

## **VI. El hombre emocionado**

(Con Roberto Mezquita, cofacilitador)

### **Inteligencia emocional de las seis emociones básicas**

#### **Octubre**

Introducción según el sistema MAT (Metamodelo Análisis Transformador).

#### **Noviembre**

El miedo

#### **Diciembre**

La tristeza

#### **Enero**

La rabia

#### **Febrero**

El orgullo o auténtica autoestima

#### **Marzo**

El amor

#### **Abril**

La alegría

#### **Mayo**

Las seis emociones en la naturaleza. Temazcal ritual

## **VII. Taller mixto residencial**

(con Luchy López, cofacilitadora)

### **La danza de la polaridad**

Explorando los dones internos de lo masculino y lo femenino

### **La pecera**

Las mujeres hablan. Los hombres escuchan

Los hombres hablan. Las mujeres escuchan

Puesta en común. Similitudes y diferencias

### **Viaje guiado al corazón de las fases menstruales**

### **Caligrafía del movimiento. Guiar, ser guiado. Fluir sin guía en un único movimiento**

**El cuerpo en movimiento. El cuerpo en reposo. Silencio mental**

### **El descubrimiento por haberse des-velado**

**Las mujeres descubren otro tipo de hombres en el presente, dejando de lado prejuicios y experiencias del pasado**

**Los hombres descubren otro tipo de mujeres en el presente, dejando de lado prejuicios y experiencias del pasado**

**Mujeres y hombres reintegran lo proyectado al arquetipo "hombre" y al "arquetipo" mujer. Integración de la polaridad**

**Celebrar la vida es danzar. Danzar es celebrar la vida**

## **VIII. Programa cierre del año**

(con Roberto Mezquita, co-facilitador)

### **Cuéntame un hombre**

- El taller abre una visión nueva de la masculinidad, la feminidad y las relaciones de género.
- El taller cuestiona algunos supuestos en los que los hombres basamos nuestros comportamientos.
- El taller investiga nuevos arquetipos y modelos para estos nuevos tiempos.
- El taller facilita la relación con las mujeres, con otros hombres y con la Vida.
- El taller reconforta sobre el camino ya recorrido.
- El taller encamina hacia una masculinidad sana y profunda.

La METODOLOGÍA gravita esencialmente en torno a una serie de cuentos que, en diversas culturas y de manera tradicional, se ha dirigido a los hombres adultos para orientar su camino.

Abordan asuntos tan relevantes como el poder curativo de lo femenino, el contacto con la propia sombra, la identificación de nuestros miedos, la necesidad de vivir con nuestros dones masculinos.

## **IX. "Sesiones de tarde" 2014-2015**

Profundizamos en nuestras seis emociones básicas (miedo, tristeza, rabia, orgullo, amor y alegría).

Identificamos nuestra emoción dominante, que tenemos inflada y en la que somos competentes; identificamos las dos emociones que tenemos prohibidas o consideramos tabú. Al hacerlo identificamos nuestro auténtico talento negado y nuestra genuina vocación ignorada.

Todo ello nos permite ser más coherentes con lo que pensamos y sentimos, con nuestras decisiones y nuestras acciones, así como poder saber cómo relacionarnos más armoniosa y creativamente con las personas de nuestro entorno (familia, pareja, amistades, relaciones laborales y de vecindad) en función de su emoción dominante, que aprendemos a identificar.

Sesión 1. Introducción a las tipologías. Ninguna es mejor ni peor. Las emociones no son negativas ni positivas. Simplemente están o no conectadas y, una vez expresadas son funcionales o disfuncionales, según el momento, la intensidad, las circunstancias.

Sesión 2. El fortificador (domina el miedo; arquetipo: Aquiles)

Sesión 3. El constructor (domina, la tristeza; arquetipo: Sísifo)

Sesión 4. El revelador (domina la rabia; arquetipo: Prometeo)

Sesión 5. El Legislador (domina el orgullo; arquetipo: Atlas)

Sesión 6. El reactivador (domina el amor; arquetipo: Orfeo)

Sesión 7. El promotor (domina la alegría; arquetipo: Mercurio)

Sesión 8. Comunicación e incomunicación entre tipologías. Recursos.

# 18

## Lecturas posibles y otros recursos

Aquí podrán encontrarse algunas de las fuentes utilizadas y obras de referencia básicas. Con un sentido de que estas referencias sean prácticas se ha adelgazado la bibliografía disponible en estas dos últimas décadas sobre las cuestiones de género y la masculinidad. Además, como una imagen vale más que mil palabras y la música suscita y acompaña emociones diversas, el lector podrá encontrar algunos vínculos o enlaces dirigidos no solo a la razón, sino también al corazón y a la intuición, para establecer nuevas sinapsis, o conexiones neuronales, y plantearse nuevas preguntas que generen nuevas respuestas creativas a viejos problemas.

## Libros y artículos

- BLY, Robert, Iron John. Plaza y Janés Editores. Barcelona, 1992.
- BONINO, L. (1998). "Micromachismos". Bruselas: City & Shelter (Euro PRO-Fem, [www.menprofeminist.org](http://www.menprofeminist.org)).
- BUS, David M., La evolución del deseo, Alianza Editorial, Madrid, 2011.
- CHIA, Mantak y ABRAMS, Douglas, El hombre multiorgásmico, Neoperson, Madrid, 2008.
- CHINEN, Allan B., Más allá del héroe, Kairós, Barcelona, 1997.
- COLODRÓN, Alfonso, Tao Te Ching al alcance de todos. El libro del equilibrio, Edaf, Madrid, 2009.
- Quiéreme libre, déjame ser. Lo masculino, lo femenino y la pareja, Desclée De Brouwer, Bilbao, 2010.
- COLODRÓN, María, Muñecos, metáforas y soluciones. Constelaciones familiares en sesión individual y otros usos terapéuticos, Desclée De Brouwer, Bilbao, 2009.
- COLONNA, Marie-Laure, "Le couple aujourd'hui", Psycho-ressources ([www.psycho-ressources.com/psychanalyste/paris/marie-laure-colonna.html](http://www.psycho-ressources.com/psychanalyste/paris/marie-laure-colonna.html)).
- CORNEAU, Guy, Hijos del silencio. Barcelona, Circe, 1991.
- DEIDA, David, El camino del hombre superior. Los desafíos del amor y del deseo sexual en el hombre de hoy, Gaia Ediciones, Madrid, 2005.
- DURÁN-YATES, Óscar, Triunfa en el amor. Cómo reconciliarte y mejorar la relación con tu pareja", Jorge A. Mestas Ediciones, Madrid, 2014.
- GARRIGA, Joan, El buen amor en la pareja, Ediciones Destino, Barcelona, 2013.
- GIKOVATE, Flavio, "Estar solo", la comunidad.elpais.com/luz-de-luna/2013/6/2/estar-solo
- GIL CALVO, Enrique, "El nuevo sexo débil: Los dilemas del varón posmoderno" Madrid: Temas de hoy, 1997.
- Máscaras masculinas: héroes, patriarcas y monstruos. Anagrama, 2006.
- GILMORE, David, Hacerse Hombre: Concepciones culturales de la masculinidad. Madrid, Paidós, 1994.
- GIMENO, Beatriz, "La prostitución tiene que ver con la igualdad, no con el sexo", [www.eldiario.es/zonacritica/prostitucion-ver-igualdad-sexo\\_6\\_235936431.html](http://www.eldiario.es/zonacritica/prostitucion-ver-igualdad-sexo_6_235936431.html)
- GONZÁLEZ, Marcelo, "Ellas", facebook Cooperativa ideas nómadas.
- GUTMAN, Laura, "El amor inadecuado", [www.lauragutman.com.ar](http://www.lauragutman.com.ar)
- GRAY, John, Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus, Debolsillo, Barcelona, 1993.
- HARRIS, C.T.B., La castración del unicornio: Al encuentro de la identidad masculina. Madrid, Gaia, Madrid, 1988.
- HILLMAN, James, "Amor en la amistad viril", en Ser hombre, Kairós, Barcelona, 1991.
- "Hombres por la Igualdad", nº 0, 2002, "La incorporación de los hombres a la lucha por la igualdad es hoy una realidad".
- HUERTA ROJAS, Fernando: El juego del hombre. Deporte y masculinidad entre obreros. México, Universidad Autónoma de la Puebla Plaza & Valdés Editores, Puebla, México, 1999.
- IRIGARAY, Luce, Ética de la diferencia sexual, Ellago, Castellón, 2010.
- KIMMEL, Michael, La Producción Teórica sobre la Masculinidad: Nuevos aportes. Editorial de

- las Mujeres, Santiago de Chile, 1992
- KREIMER, Juan Carlos, Rehacerse Hombres, B. Aires, Planeta, 1994.
- MERINO, Arancha, Haz que cada mañana salga el sol, Editorial Alienta Editorial, Madrid, 2012.
- Descubre tu verdadera personalidad. ¿Por qué me siento como me siento?, Los libros del Olivo, Madrid, 2014.
- MOLL, Biel, "El reto de ser hombre hoy", Revista virtual Namasté.
- NARANJO, Claudio, La agonía del Patriarcado. Barcelona, Kairós, 1993.
- NELLES, Willfried, La vida no tiene marcha atrás, Desclée De Brouwer, Bilbao, 2011.
- PEARSON, Carol S., El héroe interior. Arquetipos de transformación. Libro Guía, Mirach S.A., Madrid, 1991.
- PEASE, Allan y Barbara, Por qué los hombres no escuchan y las mujeres no entienden los mapas. Por qué somos tan diferentes y qué hacemos para llevarlo bien, Amat Editorial, Barcelona, 2003.
- PELAYO, Luis, "Huellas del ser y existir en el cuerpo. Propuestas para bucear en el cuerpo", [www.feap.es/n-77-instituto-de-terapia-bioenergetica-anthos](http://www.feap.es/n-77-instituto-de-terapia-bioenergetica-anthos)
- PEÑARRUBIA, Francisco, Círculo y Centro. El grupo gestáltico, Ediciones La Llave, Barcelona, 2014.
- REICH, Wilhem, Escucha, pequeño hombrecito. Síntesis, Barcelona, 1978.
- REVISTA DE TERAPIA GESTALT, nº 34, La madre, mare, nai, ama, Madrid, 2014.
- SANTANDREU, Rafael, "Cambiar de pareja cada cinco años", entrevista, [actualidad.rt.com/sociedad](http://actualidad.rt.com/sociedad)
- SCHNIDBAUER, Wolfgang, ¡Tú no me entiendes! La semántica de los sexos, Herder, Barcelona, 1994.
- SEIDLER, Victor J., Recreating Sexual, Politics. Men, Feminism and Politics, Rotulledge, Londres, 1991
- La sinrazón masculina. Masculinidad y teoría social. Barcelona, Paidós, 2000.
- SHINODA Bolen, Jean, Los dioses de cada hombre. Una nueva psicología de la vida y los amores masculinos, Kairós, Barcelona, 1999.
- Mensaje urgente a las mujeres, Kairós, Barcelona, 2006.
- SINAY, Sergio, La masculinidad tóxica. Un paradigma que enferma a la sociedad y amenaza a las personas, Ediciones B, Barcelona, 2006.
- ST VINCENT MILLAY, Edna, "No sientas pena", blog de traducciones de Tom Maver, [www.hastadondellegalavoz.blogspot.com.es/2011/11/edna-st-vincent-millay-no-sientas-pena.html](http://www.hastadondellegalavoz.blogspot.com.es/2011/11/edna-st-vincent-millay-no-sientas-pena.html)
- SUNTZU, El arte de la guerra, Edaf, Madrid, 1993, (versión de Thomas Cleary; traducción de Alfonso Colodrón).
- El arte de la guerra ilustrado, Edaf, Madrid 1999, (versión de Thomas Cleary; traducción de Alfonso Colodrón).
- THOMPSON, Keith y otros autores, Ser Hombre. Barcelona, Kairós, 1993.
- TOLLE, Eckhart, El poder del Ahora: Una guía para la iluminación espiritual, Gaia Ediciones, Madrid, 2014, 18ª edición.
- UCKI, Martin, Integral Relationships. A Manual for Men, Singles2couples.org Publishing,

Santa Rosa, California.

VICENT, Manuel, "Cuerpos", El País, 16 de septiembre de 2012.

WIECK, Wilfred, Los Hombres se dejan querer: La adicción a la mujer. Urano, Barcelona, 1991.

ZAHIDI, Saadia, "Informe sobre la disparidad global de géneros", 2013.

## Miscelánea

Querida mujer: reconocimiento de los hombres a las mujeres y petición de perdón:  
[www.youtube.com/watch?v=zYGc\\_06Zhtdc](http://www.youtube.com/watch?v=zYGc_06Zhtdc)

Querido hombre: reconocimiento de las mujeres a los hombres y petición de perdón:  
[www.youtube.com/watch?v=gW9U\\_V5xNQ58](http://www.youtube.com/watch?v=gW9U_V5xNQ58)

Tango bailado por los hermanos Macana, [www.youtube.com/watch?v=BB74i3N7qoQ&feature=kp](http://www.youtube.com/watch?v=BB74i3N7qoQ&feature=kp)

Clase de tango y milonga por los hermanos Macana en Sevilla, [www.youtube.com/watch?v=SZ4Ewo9aWLA](http://www.youtube.com/watch?v=SZ4Ewo9aWLA)

Corto de animación. El tango como lucha masculina en barrios portuarios.  
[www.youtube.com/watch?v=C3w5aEyjX8M&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=C3w5aEyjX8M&feature=player_embedded)

El sexismo que flota: [www.piensaesgratis.com/piensa-tv/como-destruir-la-autoestima-de-las-ninas](http://www.piensaesgratis.com/piensa-tv/como-destruir-la-autoestima-de-las-ninas)

Fandango parao, danza masculina folklórica en Alosno (Huelva) cada día de San Juan,  
[www.youtube.com/watch?v=LqUd\\_480lquk](http://www.youtube.com/watch?v=LqUd_480lquk)

Escuela turca de danza para hombres, [www.facebook.com/horoncuyuz](http://www.facebook.com/horoncuyuz)

## **Blogs y webs**

Biel MOLL, Revista digital "Namasté" [www.revistanamaste.com/author/biel-moll](http://www.revistanamaste.com/author/biel-moll)

Enric CARBÓ, blog de asesoramiento filosófico con incidencia en masculinidades, igualdad de géneros, padres separados y SAP (Síndrome de Alienación Parental), [www.elblogintegral.com](http://www.elblogintegral.com)

Lucía LÓPEZ, blog con trabajos de feminidad y danza, [www.danzacorazonabierto.blogspot.com.es](http://www.danzacorazonabierto.blogspot.com.es)

Manuel BUENDÍA BERCEDO, Blog sobre igualdad de género y masculinidades, [www.quetengasunbuendiaigualitario.blogspot.com.es](http://www.quetengasunbuendiaigualitario.blogspot.com.es)

Roberto MEZQUITA y Alfonso COLODRÓN, blog con algunos contenidos de este libro y talleres-encuentros de hombres, [www.ecomaskulinidades.blogspot.com.es](http://www.ecomaskulinidades.blogspot.com.es)

## Canciones

Antony Hegarty, The Lake, [www.youtube.com/watch?v=OG6VPpiYfXU](http://www.youtube.com/watch?v=OG6VPpiYfXU)

B u n b u r y , Amor

y

espinas,

[www.demusica.com.mx/letra/Amor\\_Y\\_Espinass/Enrique\\_Bunbury/247587](http://www.demusica.com.mx/letra/Amor_Y_Espinass/Enrique_Bunbury/247587)

Cold play, Fix you, [www.youtube.com/watch?v=pY9b6jgbNyc](http://www.youtube.com/watch?v=pY9b6jgbNyc)

Eddie Vedder, Guaranteed, [www.youtube.com/watch?v=MT\\_3gr9LVgCk](http://www.youtube.com/watch?v=MT_3gr9LVgCk)

George Moustaki, Ma liberté, [www.youtube.com/watch?v=SXcTHNMBWms](http://www.youtube.com/watch?v=SXcTHNMBWms)

James Arthur: Impossible, [www.youtube.com/watch?v=Lh2oWbaRvQg](http://www.youtube.com/watch?v=Lh2oWbaRvQg)

Frank Sinatra, My way, [www.youtube.com/watch?v=f7m\\_OKB3tC-4](http://www.youtube.com/watch?v=f7m_OKB3tC-4)

Freddy Mercury, Show must go on, [www.youtube.com/watch?v=4ADh8Fs3YdU](http://www.youtube.com/watch?v=4ADh8Fs3YdU)

Joaquín Sabina: 19 días y 500 noches, [www.youtube.com/watch?v=Bn-8UGfva4I](http://www.youtube.com/watch?v=Bn-8UGfva4I)

Macaco, Las llaves robadas, [www.youtube.com/watch?v=dLcEpD0hqj8](http://www.youtube.com/watch?v=dLcEpD0hqj8)

— Love is the only Way, [www.youtube.com/watch?v=FNo3\\_zqwdzrQ](http://www.youtube.com/watch?v=FNo3_zqwdzrQ)

Luis Eduardo Aute, Intemperie, [www.youtube.com/watch?v=mS8IEst9zGs](http://www.youtube.com/watch?v=mS8IEst9zGs)

— Padre, [www.youtube.com/watch?v=3ehDrMGkDM8](http://www.youtube.com/watch?v=3ehDrMGkDM8)

Patxi Andión, Padre, [www.youtube.com/watch?v=B0iJ4r\\_TIUe4](http://www.youtube.com/watch?v=B0iJ4r_TIUe4)

Standstill, Adelante, Bonaparte, [www.youtube.com/watch?v=eEjhLTmmv5A](http://www.youtube.com/watch?v=eEjhLTmmv5A)

## Otros facilitadores, otros lugares

David Deida, [www.deida.info](http://www.deida.info)

Espacio de hombres, Valencia-Barcelona, [www.espaidhomes.net/](http://www.espaidhomes.net/)

Hombres por la Igualdad, Jerez de la Frontera, [www.jerez.es/webs\\_municipales/hombresigualdad/servicios/hombres\\_hacia\\_la\\_igualdad\\_aquiles](http://www.jerez.es/webs_municipales/hombresigualdad/servicios/hombres_hacia_la_igualdad_aquiles)

Mario Gatti, Talleres para hombres que "entienden" y sobre homofobia, [www.inoutpost.com/blogs/mirando-dentro-del-armario/index.html](http://www.inoutpost.com/blogs/mirando-dentro-del-armario/index.html)

Michel Riu y Carmen Enguita, [www.carmenenguita.com/encuentros](http://www.carmenenguita.com/encuentros)

Martin Ucik, [www.integralworld.net/ucik1.html](http://www.integralworld.net/ucik1.html)

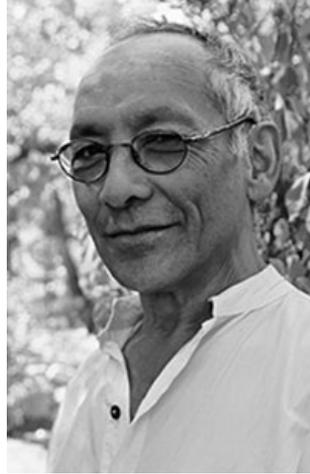
Talleres para hombres, Getxo, País vasco, [www.getxo.net/es/igualdad/programas/taller-para-hombres](http://www.getxo.net/es/igualdad/programas/taller-para-hombres)

## **Temazcales, inipis o "cabañas de sudar"**

Juanjo Relinque Gallardo, terapeuta gestáltico y corporal,  
[www.facebook.com/juanjo.relinquegallardo](http://www.facebook.com/juanjo.relinquegallardo)

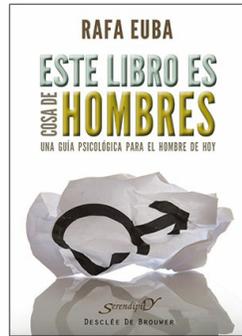
Vicente Bueno, seguidor del "Camino rojo", [www.facebook.com/pages/La-Tierra-de-Gredos](http://www.facebook.com/pages/La-Tierra-de-Gredos)

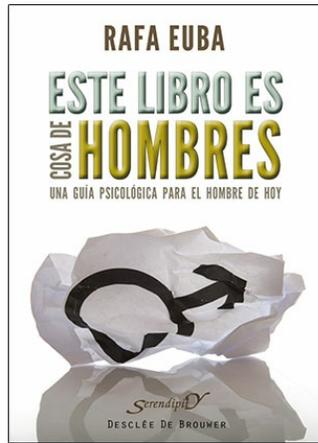
## Acerca del autor



Alfonso Colodrón Gómez-Roxas, escritor y psicoterapeuta, se licenció en Derecho en Madrid (Universidad Complutense) y en Ciencias Sociales del Trabajo en París (Sorbona). Desde hace varios años facilita talleres de hombres y co-facilita talleres mixtos. Ha traducido un centenar de obras, principalmente de orientalismo, filosofía perenne y psicología humanista y transpersonal. Actualmente ejerce como terapeuta y es miembro titular de la Asociación Española de Terapia Gestalt. Autor de "El latido de las palabras", "La adopción: un viaje de ida y vuelta", "Tao Te Ching al alcance de todos, el libro del equilibrio" y "Relatos de un minuto". Es padre adoptivo de dos hijas nacidas en China.

# Otros libros





## **Este libro es cosa de hombres**

Una guía psicológica para el hombre de hoy

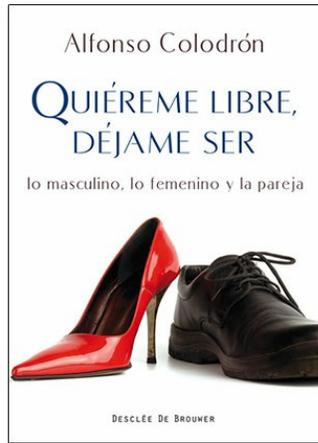
Rafa Euba

ISBN: 978-84-330-3489-2

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

Este libro es cosa de hombres es un tratado -ligero y más bien informal- sobre las vicisitudes que tiene que encarar el hombre actual, en una época como la nuestra en la que los puntos de referencia en cuestiones de identidad sexual son tan ambiguos, huidizos y fluidos. El modelo del hombre tradicional ya no nos vale, pero el hombre moderno, contradictorio y andrógino, tampoco nos satisface.

Este libro es cosa de hombres encara todos los temas espinosos relacionados con la hombría y el ser un hombre, desde las metas sexuales que muchos hombres sienten que deben alcanzar, a la necesidad de ser alguien y llegar a algún sitio en la vida, pasando por la salud mental, el ser padre, la agresión, y Leonardo DiCaprio sacrificándose por Kate Winslet en la película Titanic. Aparecen también otros muchos personajes, como Casanova, El Cid, El Tenorio, Guzmán el Bueno, El Cornudo Satisfecho, el Che Guevara, varias cantantes de Country & Western, el niño que quería ser verdugo como su papá, e incluso los habitantes de Sodoma. Es un libro que desmitifica, quita hierro, y resta solemnidad, a todo lo que tenga que ver con la hombría y lo masculino.



## **Quiéreme libre, déjame ser**

Lo masculino, lo femenino, la pareja

Alfonso Colodrón

ISBN: 978-84-330-3574-5

[www.edeslee.com](http://www.edeslee.com)

Quiéreme libre, déjame ser resume una posición existencial, como punto de partida de las relaciones entre hombres y mujeres. Este libro se adentra en el núcleo de la masculinidad, esclareciendo qué significa ser hombre hoy día y cómo las fronteras y los límites entre hombres y mujeres se desdibujan actualmente. Y partiendo de este hecho, el autor desmenuza las trampas y dificultades de encontrar pareja, y de mantenerla, y proporciona claves posibles para que mujeres y hombres puedan relacionarse desde sus similitudes y sus diferencias de una forma nueva, sin proyectar sus respectivas sombras: desde el verdadero ser, la libertad como fondo y el amor como camino.

"Éste es un libro coherente y optimista en su esencia. Lúdico y amoroso en su forma. Permite vislumbrar caminos deseables y nuevos horizontes, sin embargo no delimita márgenes ni establece fronteras. Comparte generosamente experiencias, sueños y dudas. Sin postulados, te anima a encontrar tu propia receta para integrar el amor y la libertad con uno mismo y con la pareja. Sobre todo, invita a la reflexión como ejercicio de honestidad y confianza. El propio autor lo hace desde una sabia posición, pues combina su aguda comprensión de las flaquezas humanas con una férrea determinación por admirar sus grandezas." María Colodrón, facilitadora de Círculos de mujeres.

"Conozco al autor desde hace unos 50 años, y en ese medio siglo no creo haber podido contar entre mis amigos con una persona tan extremadamente sabia, acogedora y desinteresada. Los franceses distinguen entre savant y sage, erudito y sabio. No son lo mismo. Ni mucho menos. Hay escritores que demuestran ser muy expertos en un tema, pero ser sabio va mucho más allá: requiere haber vivido lo aprendido y saber transmitirlo a los demás. Ese es uno de los puntos fuertes del autor. En cuanto a lo de acogedor y desinteresado, lo pueden comprobar con gran beneficio los que lo tratan, que pueden encontrar en él a un igual, a un hermano, a un amigo." Miguel Ángel Carrasco Fernández, profesor.



## **La vida no tiene marcha atrás**

Evolución de la conciencia, crecimiento espiritual y constelación familiar

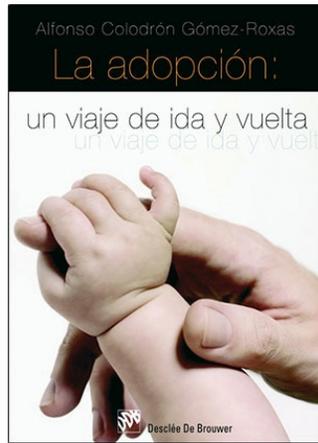
Wilfried Nelles

ISBN: 978-84-330-2521-0

[www.edescee.com](http://www.edescee.com)

Hacia dónde nos lleva la vida? ¿Cómo entrar en contacto y armonizar con lo que somos? ¿Cómo marca la conciencia de nuestro tiempo la visión que tenemos de las cosas? ¿Qué sujeta, forma y transforma nuestra conciencia? ¿Qué influencia recíproca se da entre los procesos de crecimiento personales y colectivos?

Estas son algunas de las preguntas que Wilfried Nelles aborda en este libro. Con un lenguaje claro y fácil, su autor dibuja un mapa de la conciencia y su desarrollo que, además de ofrecer orientación, logra conmovernos. Con este mapa como trasfondo, Nelles muestra después qué papel desempeña la terapia en general y la constelación familiar en particular en el proceso de despliegue de la conciencia. Para ello desarrolla una nueva teoría y práctica de las constelaciones familiares al servicio del crecimiento espiritual.



## La adopción: un viaje de ida y vuelta

Alfonso Colodrón

ISBN: 978-84-330-3431-1

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

La adopción de un hijo o una hija era hasta no hace mucho tiempo un tabú social que solía ocultarse a propios y extraños. Gracias al fenómeno de la adopción internacional -hijos adoptados nacidos en otros países-, en las dos últimas décadas ha pasado a ser un fenómeno social ampliamente legislado, debatido y narrado. A pesar de todo, el proceso de adoptar sigue siendo un viaje interior lleno de ansiedad, dudas y esperanza. Sólo el intenso deseo de ser madre o padre hace llegar a buen puerto un "embarazo" que dura el doble o el triple de tiempo que un embarazo biológico. Y luego hay que lograr la adaptación y total integración de los hijos adoptados en su nuevo entorno familiar, social y cultural.

En esta obra puede encontrarse una elaborada síntesis de reflexiones históricas y sociológicas, vivencias personales, informaciones prácticas y consejos. Además de ser una excelente guía para muchos padres y madres adoptivos, presenta unos prácticos anexos sobre legislación, organismos oficiales, entidades colaboradoras de adopción internacional y asociaciones de adoptantes, así como una extensa bibliografía, tanto para los adultos como para los niños, y útiles enlaces para navegar por la red. Pero, sobre todo, contiene numerosas herramientas para las personas que van a adoptar y para el periodo posterior, pues la adopción no se acaba en el momento de tener al hijo o a la hija en brazos, sino que empieza entonces: la adopción en el cariño recíproco. Los demás lectores, y principalmente los educadores, podrán ampliar su visión de todo un mundo que se abre cuando un adulto y un niño, en principio extraños entre sí, establecen un vínculo de amor paterno-filial para toda la vida. Todo un misterio de amor.



## Director: Manuel Guerrero

1. Leer la vida. Cosas de niños, ancianos y presos, (2ª ed.) Ramón Buxarrais.
2. La feminidad en una nueva edad de la humanidad, Monique Hebrard.
3. Callejón con salida. Perspectivas de la juventud actual, Rafael Redondo.
4. Cartas a Valerio y otros escritos,(Edición revisada y aumentada). Ramón Buxarrais.
5. El círculo de la creación. Los animales a la luz de la Biblia, John Eaton.
6. Mirando al futuro con ojos de mujer, Nekane Lauzirika.
7. Taedium feminae, Rosa de Diego y Lydia Vázquez.
8. Bolitas de Anís. Reflexiones de una maestra, Isabel Agüera Espejo-Saavedra.
9. Delirio póstumo de un Papa y otros relatos de clerecía, Carlos Muñiz Romero.
10. Memorias de una maestra, Isabel Agüera Espejo-Saavedra.
11. La Congregación de "Los Luises" de Madrid. Apuntes para la historia de una Congregación Mariana Universitaria de Madrid, Carlos López Pego, s.j.
12. El Evangelio del Centurión. Un apócrifo, Federico Blanco Jover
13. De lo humano y lo divino, del personaje a la persona. Nuevas entrevistas con Dios al fondo, Luis Esteban Larra Lomas
14. La mirada del maniquí, Blanca Sarasua
15. Nulidades matrimoniales, Rosa Corazón
16. El Concilio Vaticano III. Cómo lo imaginan 17 cristianos, Joaquim Gomis (Ed.)
17. Volver a la vida. Prácticas para conectar de nuevo nuestras vidas, nuestro mundo, Joaquim Gomis (Ed.)
18. En busca de la autoestima perdida, Aquilino Polaino-Lorente
19. Convertir la mente en nuestra aliada, Sákyong Mípham Rímpoche
20. Otro gallo le cantara. Refranes, dichos y expresiones de origen bíblico, Nuria Calduch-Benages
21. La radicalidad del Zen, (3ª ed.) Rafael Redondo Barba
22. Europa a través de sus ideas, (2ª ed.) Sonia Reverter Bañón
23. Palabras para hablar con Dios. Los salmos, Jaime Garralda
24. El disfraz de carnaval, José M. Castillo
25. Desde el silencio, (2ª ed.) José Fernández Moratíel
26. Ética de la sexualidad. Diálogos para educar en el amor, Enrique Bonete (Ed.)
27. Aromas del zen, Rafa Redondo Barba
28. La Iglesia y los derechos humanos, José M. Castillo
29. María Magdalena. Siglo I al XXI. De pecadora arrepentida a esposa de Jesús. Historia de la recepción de una figura bíblica, Régis Burnet
30. La acoba del silencio, José Fernández Moratíel –Escuela del Silencio (Ed.)–
31. Judas y el Evangelio de Jesús. El Judas de la fe y el Iscariote de la historia, Tom Wright
32. ¿Qué Dios y qué salvación? Claves para entender el cambio religioso, Enrique Martínez Lozano
33. Dios está en la cárcel, Jaime Garralda
34. Morir en sábado ¿Tiene sentido la muerte de un niño?, Carlo Clerico Medina
35. Zen, la experiencia del Ser, Rafael Redondo Barba
36. La sabiduría de vivir, (3ª ed.) José María Toro
37. Descubrir la grandeza de la vida. Una vía de ascenso a la madurez personal, (2ª ed.) Alfonso López Quintás
38. Dirigir espiritualmente. Con San Benito y la Biblia, (2ª ed.) Anselm Grün, Friedrich Assländen

39. Recuperar a Jesús. Una mirada transpersonal, (3ª ed.) Enrique Martínez Lozano
40. Detrás de la apariencia, Matilde de Torres Villagrà
41. El esplendor de la nada, Rafael Redondo Barba
42. Desenterrar y vivir el Evangelio, Jaime Garralda
43. Descansar. Descansar para ser. Propuestas para liberarnos del secuestro del descanso, José María Toro
44. Quiéreme libre, déjame ser. Lo masculino, lo femenino y la pareja, Alfonso Colodrón
45. La vida no tiene marcha atrás. Evolución de la conciencia, crecimiento espiritual y constelación familiar, Wilfried Nelles
46. Quien ama muere bien. Al borde de la Tierra Pura de Buda, DHARMAVIDYA, David J. Brazier
47. Humanizar el liderazgo, José Carlos Bermejo y Ana Martínez
48. Teología popular. La buena noticia de Jesús, José M. Castillo
49. Por qué - Cómo - Y hablando con Dios, Fundación padre Garralda
50. Envejecimiento en la vida religiosa, José Carlos Bermejo
51. Teología popular (II). El reinado de Dios, José M. Castillo
52. La sabiduría interior. Pinceladas de filosofía experiencial, Tomeu Barceló
53. Teología popular (III). El final de Jesús y nuestro futuro, José M. Castillo
54. La psicoterapia integrativa en acción, Richard G. Erskine y Janet P. Moursund
55. Debate en torno al aborto. Veinte preguntas para debatir sin crispación sobre el aborto, Benjamín Forcano, Javier Elzo, Federico Mayor Zaragoza, Nuria Terribas, Juan Masiá
56. Para reír y rezar, Manuel Segura Morales
57. Guía no farmacológica de atención en enfermedades avanzadas. Cuidados paliativos integrales, Iosu Cabodevilla
58. La laicidad del Evangelio, José María Castillo
59. Otro modo de ver, otro modo de vivir. Invitación a la no-dualidad, Enrique Martínez Lozano
60. Guía para hombres en marcha. De la línea al círculo, Alfonso Colodrón
61. Entra en ti, Mercedes Montalt y Enrique Montalt