Introducción

Hoy día convivimos con diversos modelos de relaciones de pareja y de familia. Los abuelos –o los bisabuelos– que vivieron siempre juntos. Los padres separados. Algunos jóvenes que van de ligue sin comprometerse. Algunos quieren reproducir el modelo de los abuelos o de los bisabuelos: parece más seguro. Unos optan por la soledad como su fiel compañera. Otros tienen una pareja con quien conviven a veces, están juntos pero viven separados. Unos deciden adoptar a niños de otras latitudes. Algunos crían a los hijos de su pareja. Unos tienen hijos *in vitro* con parejas homosexuales. Otros deciden no tener hijos o los tienen cuando ya están llegando o ya han llegado a los cuarenta y se han establecido profesionalmente.

Todas estas fórmulas se abren en la actualidad como un rico abanico social de diferentes modelos de convivencia familiar que van haciéndose un sitio en nuestros espacios sociales, escolares y culturales.

Mientras las mujeres avanzamos en el siglo XX en todos los terrenos, los hombres observaron, casi sin participar, esta liberación femenina que trastocó los cimientos sociales, culturales

y relacionales. Por lo general, se han sentido desarmados, no preparados a nivel emocional para convivir con estos cambios que afectan muy directamente al ámbito del núcleo familiar. En una tertulia sobre la autoestima, varios hombres confesaron que en el terreno profesional no tienen problemas, pero en el terreno emocional y personal dudan de sí mismos, se sienten «desarmados» y con poca autoestima. La autoestima de la mayoría de los hombres se fundamenta en sus logros profesionales.

A muchos hombres les cuesta convivir junto a una mujer intelectualmente brillante, formada, con talento y con éxito profesional. Para ellos, compartir la vida con una mujer que obtiene mayores logros y con más recursos en el mundo profesional les provoca inseguridad. Temen estar por debajo de lo que ella podría esperar o desear, y de lo que tradicionalmente se supone que debe aportar un hombre. Están sometidos, afirma Marina Subirats,[1] «a la amenaza de pérdida de la admiración o de la duda sobre el propio valor y el reproche sobre la escasez de los logros alcanzados. Instintivamente, por lo tanto, los hombres tienden a minimizar las posiciones alcanzadas por sus parejas, para que ellas rebajen las comparaciones y las exigencias».

Las mujeres intelectualmente brillantes y emocionalmente preparadas se han encontrado con la dificultad de tener a su lado a un hombre con el que poder convivir. Mi amiga Nuria, vicepresidenta de una gran multinacional, tiene que rebajar sus logros ante su marido para que él no se sienta mal, y para poder mantener bienestar en su relación. A lo largo de estas páginas veremos cómo este legado tradicional impregna nuestros espa-

cios relacionales y aporto prácticas relacionales que podamos incorporar para alcanzar nuestro bienestar relacional.

Buscamos protección, seguridad, reconocimiento y admiración. Proyectamos en el otro o en la otra, generando dependencias y expectativas que desembocan en frustración e insatisfacción casi permanente. En los próximos capítulos ofrezco vías de reflexión y transformación radical, de dentro a fuera, para lograr una convivencia más armoniosa, plena y satisfactoria. Veremos pautas para conectar con nuestra identidad esencial liberándonos de los condicionamientos limitantes, y enfocaremos nuestra mirada y energía en crear puentes hacia una convivencia más armoniosa que incida en crear un mundo mejor para todas y para todos.

En el libro busco respuestas a la pregunta: ¿Qué hacer para que las relaciones culminen en una complementariedad armoniosa? ¿Cómo podemos potenciarnos uno al otro y florecer juntos? Necesitamos una transformación integral para que sea posible la armonía en libertad. Sin la colaboración y el entendimiento mutuo no lograremos avanzar hacia un verdadero encuentro. Seamos cómplices en la creación de una nueva realidad en la que las relaciones sean la expresión de nuestra plenitud.

Afortunadamente, cada vez son más los hombres que se esfuerzan por lograr una madurez que posibilite relaciones satisfactorias. Entre todas y todos debemos facilitar e impulsar este cambio para erradicar la violencia, la insatisfacción y la inseguridad que reinan actualmente en todos los ámbitos de la vida humana. Para que este cambio sea posible, tenemos que

replantearnos las bases de nuestras relaciones. Este replanteamiento debe iniciarse en cada uno de nosotros, en mí y en ti.

Si, por ejemplo, tu relación con el otro se basa en una necesidad, en la constante búsqueda de gratificación, también establecerás con la sociedad una relación parecida: intentarás que la sociedad satisfaga tus necesidades y tus carencias. El hecho de relacionarte desde la necesidad buscando que el otro te satisfaga hace inevitable que haya expectativas, conflictos, frustración y una insatisfacción permanente.

Entonces te sientes víctima porque las cosas ni salen ni son como quisieras. Esto provoca un estado de queja constante. El universo no parece danzar al son de tu música, de tu deseo y de tu voluntad. Esperas que las situaciones y los demás te hagan feliz. Y como esa felicidad deseada no llega –o cuando llega se disuelve tan deprisa como el azúcar en la boca–, la insatisfacción asciende en escalada, desembocando en desesperación o desánimo. Sientes que no puedes hacer nada para cambiar aquello que te gustaría. Puede que también te sientas impotente en una relación que no parece darte la satisfacción que esperas.

A lo largo de las próximas páginas muestro el contexto en el que se genera nuestra tendencia a depender y, por tanto, a la insatisfacción que nos acompaña constantemente. Sugiero cambios de perspectiva y de actitud para lograr la satisfacción y la plenitud personal y la armonía relacional.

Otra de las preguntas en las que propongo indagar es: ¿Qué queremos? Un factor importante para conectar con nuestro potencial y energía transformadora que nos facilite el ser cóm-

plices a la hora de crear una nueva realidad es el hecho de descubrir cuál es nuestro deseo esencial. ¿Qué queremos? ¿Qué buscamos? Es fundamental que lleguemos a comprendernos. Para lograrlo propongo indagar en estas preguntas:

¿Qué quiero? ¿Cuál es mi identidad? ¿Cuál es mi voluntad? ¿Desde dónde actúo? ¿Desde dónde decido y escojo? ¿Desde el miedo y la carencia o desde la confianza y la abundancia? ¿Encubro una carencia y escondo algo? ¿Lo que hago nace del deseo? ¿Qué deseo? ¿Qué me impulsa? ¿Actúo impulsada por un amor trabajado, un amor maduro? ¿Actúo buscando que el otro sacie mi sed de satisfacción, de poder, de placer y de amor?

En este libro veremos cuáles son las repercusiones de vivir en el paradigma fundamentado en la necesidad, en la avaricia y en la conciencia de escasez. Veremos cómo podemos cambiar a un paradigma fundamentado en darse, en la generosidad y en la abundancia. Quizá debemos cambiar la pregunta y plantearnos: ¿Cuál es mi llamada interior? ¿Qué es lo que el otro necesita? ¿A qué me llama el universo?

En las próximas páginas también comparto mi experiencia. Las mujeres de mi generación, que rondamos ahora los cincuenta, vivimos la «cosecha» de las reivindicaciones del 68. Somos hijas de la generación que retomó –en las décadas de 1960 y 1970– en España las luchas feministas de los primeros albores del siglo XX. Esto nos abrió las puertas a la libertad de elección. Muchas pudimos estudiar lo que quisimos empujadas por nuestra vocación. Encontramos trabajo y vivienda. Viajamos, leímos, nos formamos, nos emancipamos del núcleo

familiar, tuvimos amigos y amantes. Optamos por hacerlo todo antes de casarnos y, más aún, antes de tener hijos. Entramos laboral e intelectualmente en un mundo que había dejado de ser patrimonio de los hombres.

A pesar de todos estos logros, seguimos cargando un lastre que está inyectado en nuestro tejido social. Si lo comprendemos, podremos desarmarlo con mayor facilidad. Es un lastre que está arraigado en nuestra personalidad de forma que a veces no nos damos cuenta de cómo nuestros hábitos están coloreados por él. Cuando estos hábitos dominan nuestro hacer y sentir, dejamos de ser los protagonistas de nuestras vidas y vivimos a merced de lo que tradicional y culturalmente se ha considerado como «lo correcto».

Durante los últimos treinta años he escuchado y atendido a cientos de personas y a muchas mujeres, la mayoría entre los veinticinco y cincuenta y cinco años de edad. Mujeres de diferentes procedencias, clases sociales y con diferentes situaciones familiares y personales. He visto, oído y he sido testigo de su sentimiento de culpabilidad, de su tendencia a la sumisión, de su autocrítica destructiva, de su necesidad de dependencia y de cómo ha influido e influye en ellas la opinión de los demás. Me han manifestado su aferramiento al poder, su miedo al rechazo, sus celos y sus luchas internas, una falta de identidad clara, una confusión y un anhelo de un amor que parece que nunca llega.

He sentido cómo a las mujeres nos cuesta vivir el poder desde nuestra feminidad, y cómo surge de nosotras una mane-

ra de ejercer el poder desde el mandato masculino para sentirnos en el mismo plano y poder superar así el sentimiento de inferioridad que nos ha mantenido en la sombra durante siglos. Nos cuesta equilibrar la vulnerabilidad con el poder interior. Nos hacemos invisibles para nosotras mismas. Vemos al otro, pero no somos conscientes de nosotras mismas. Debemos salir de esta invisibilidad en la que nos mantenemos.

La vivencia en mi propia piel del liderazgo de una organización religiosa dirigida por mujeres que imita los patrones masculinos milenarios, la feminidad dependiente de tantas mujeres y la situación actual de desencuentro entre hombres y mujeres me llevaron a investigar, a cuestionar, a observar y a plantear vías de encuentro y la creación de entornos generativos que nos ayuden a afrontar los retos actuales.

Expondré estos planteamientos en las próximas páginas. En ellas comparto contigo los resultados de la búsqueda de respuestas y de alternativas que ojalá nos puedan llevar a la comprensión del sentido que subyace a lo que está ocurriendo y nos abran a nuevos horizontes repletos de esperanza.

En los capítulos I, II y III comparto, en líneas generales, el contexto del que venimos, lo que ha sido nuestra historia y el lastre con el que cargamos. Veremos cómo esto ha generado personas sumisas o autoritarias y relaciones en las que la dependencia perpetúa la violencia y la represión y nos impide alcanzar la plenitud. Nos cuesta comprendernos porque estamos viviendo una época de grandes transformaciones y dedicamos gran parte de nuestra atención a lo que ocurre fuera. No silen-

ciamos nuestra mente para poder tener la calma interior que nos permita ver con objetividad y claridad. En la metamorfosis, la crisálida ya no es oruga, pero tampoco es mariposa y necesita introspección para transformarse.

A partir del capítulo IV entramos en esta «crisálida relacional» que está en plena metamorfosis. ¿Qué ocurre en nuestras relaciones? Planteo las siguientes preguntas: ¿Hacia dónde vamos? ¿Hacia dónde queremos ir? ¿Qué perpetúa nuestra insatisfacción permanente? En el capitulo V veremos qué identidades nos facilitan ir del yo al nosotros. Propongo que seamos cómplices para vivir en plenitud comprendiendo nuestra identidad.

En el capítulo VI ofrezco prácticas relacionales para florecer juntos. Y para finalizar propongo, en el último capítulo VII, que vivamos en nuestro poder interior para crear y construir juntos un nuevo paradigma.

Este libro, originalmente publicado en 2010, ha sido revisado en 2018 actualizando información y proponiendo nuevas prácticas relacionales basadas en mi experiencia de estos últimos años.