

EL VIAJE DE LA MUJER HACIA LA INTEGRACIÓN

1.- Introducción

2.- Los opuestos. Dualidad

2.1 .- Lo Femenino y lo Masculino

2.2 .- Conectar con lo Femenino

- El papel de la madre

- La niña interior

2.3 .- Conectar con lo Masculino

- El papel del padre

Historia personal

3.- La integración. No dualidad. *Historia personal*

3.1.- La sanación de los opuestos

3.2.- SER Y HACER. Equilibrio perfecto

3.3.- Relaciones plenas e integradas

4.- Conclusiones y agradecimientos

5.- Bibliografía

1.- INTRODUCCIÓN

Equilibrio perfecto

Quizá me encuentre

en el camino

quizá camine

a tu encuentro

Quizá logré encontrar

mirando hacia dentro

todo lo que soy

o quizá , no soy

Sigo caminando

busco en cada paso

Hacer me encuentra

Ser me cuesta.....

QUIZÁ YA SOY ESO

Equilibrio perfecto

SER Y HACER

Equilibrio de opuestos

Para Jung la tarea de todo ser humano es la trascendencia de los opuestos, no sé si para mí es así o no, pero si puedo decir que este trabajo es el reflejo del viaje hacia mi verdadera ESENCIA, más allá de los opuestos, más allá de la dualidad, desde la mujer que hoy siento dentro de mí.

No sé si esto aportará algo a quién lo lea, quizá a ti si, o no, quizá estás leyendo esto por algo, o no, a mí sí me ha ayudado, me ha ayudado a encontrar y sentir la paz y serenidad interior , puedo decir que el AMOR se ha instalado en mí , puedo decir que se ha instalado en mí todo aquello que SOY, escuchando, comprendiendo y perdonando todas las partes que viven dentro , me es más fácil escuchar, comprender y perdonar a todo ser humano, lo podemos llamar AMOR , ESENCIA, TOTALIDAD , CONSCIENCIA, somos más que un hombre o una mujer, somos ambos, y cuando abrazamos nuestros opuestos y los integramos dentro de nosotros podemos ir más allá y descubrir la GRANDEZA de nuestro interior, más allá de los roles, personajes, apariencias, etiquetas o juicios, porque si consigues rozar ese descubrimiento también descubres que no hay diferencias, que todos somos lo mismo.

En este trabajo he intentado , de forma clara y transparente, reflejar cada uno de los pasos hacia esa INTEGRACIÓN o TRASCENDENCIA (según Jung) de los opuestos, de lo femenino y lo masculino, del SER y HACER, de la mente y el corazón; un viaje maravilloso y lleno de descubrimientos, un viaje en el que he descubierto y dado vida a partes de mí, algunas ya conocidas, otras no, unas que se dejan ver, otras escondidas, reprimidas o rechazadas; unas viven dentro de mí, en la mente o en la no mente, otras viven fuera, todas importantes y con su razón de ser.

También he conseguido conectar y dar vida a la mujer que hay dentro de mí, conectar con lo Femenino ha sido muy importante para llegar a Ser la mujer que soy y no la mujer que tengo que ser...He descubierto que Lo Femenino es capaz de curar a un dominante Masculino e integrar ambas partes...

Este trabajo no es solo un viaje mío personal, sino un viaje que están haciendo muchas mujeres; muchas mujeres de hoy en día sienten la necesidad de conectar con la Diosa que hay dentro de ellas, una parte que han vivido rechazada por intentar sobrevivir en una sociedad con valores masculinos, igualmente existen muchos hombres que buscan conectar con su parte Femenina en una sociedad donde el hombre debía ser y actuar como el típico macho.

Existe una revolución de consciencia en este sentido, una revolución que va encaminada hacia el desarrollo de hombres y mujeres más completos, una liberación de los roles y arquetipos impuestos por una sociedad patriarcal que te dicta cómo tienes que ser y cómo tienes que actuar, una sociedad que basa sus valores en el poder y la sumisión....una sociedad patriarcal donde el poder lo tiene el hombre y la sumisión la mujer, quizá en vez de una sociedad de jerarquías donde siempre hay alguien que tiene el poder exista una sociedad donde el círculo sea la estructura, donde hombres y mujeres puedan mirarse a los ojos y sustituir el poder y la sumisión por el compañerismo y la cooperación

2.- LOS OPUESTOS. DUALIDAD

Vivimos en una cultura dualista que valora, crea y mantiene polaridades. En el pensamiento dualista tratamos al otro como a un objeto fuera de nosotros mismos (separación), algo que mejorar, que controlar, de lo que desconfiar, que dominar o poseer.

El dualismo genera suspicacia, confusión, error de percepción, desprecio y desconfianza.

Dividimos las ideas y las personas para formar jerarquías de bien y mal, de nosotros y ellos, de negro y blanco. Separamos el espíritu de la materia, la mente del cuerpo, la ciencia del arte, el bien del mal, la vida de la muerte, las mujeres de los hombres.....

No vemos que todos somos UNO y coexistimos en un continuo de vida

El filósofo Martin Buber explica que la dualidad es una ilusión " Hay derecha y hay izquierda; si tomas partido estas intentando eliminar la mitad de la realidad, lo cual es imposible. Es una ilusión creer que se puede tener derecha sin izquierda, el bien sin el mal, mujeres sin hombres...."

2.1.- Lo Femenino y lo Masculino

Como expresa Jung a propósito de lo Femenino y lo Masculino " este par primordial de opuestos simboliza cualquier par concebible de opuestos que pueda darse; caliente y frio, luz y oscuridad, norte y sur, seco y húmedo, bueno y malo, consciente e inconsciente.

Tengo el firme convencimiento de que todos los seres humanos somos hombre y mujer, más allá de nuestros personajes, más allá de nuestro cuerpo, en el psique somos ambos, y quizá si desarrollamos solo una

parte seremos media naranja, no una naranja entera, solo crecerá una parte de nosotros y no como seres completos.

Pero si una persona es consciente de sus dos polos, Masculino y Femenino, existe dentro de tu psique una dinámica armoniosa. Como consecuencia se vuelve posible un desarrollo más pleno de una amplia gama de posibilidades.

La ley de la polaridad postula que lo manifestado se expresa en dos polos, una ley que tiene su correlato en la especialización de funciones que desempeñan los dos hemisferios cerebrales que posee el ser humano.

A nivel mental, el hemisferio cerebral izquierdo o masculino (activo en hombres y mujeres) está relacionado con el razonamiento, con lo lógico, con el análisis , con la tecnología etc...

Contrariamente, el hemisferio cerebral derecho o femenino (activo en hombres y mujeres) está relacionado con la intuición, la afectividad, la naturaleza, la sensibilidad, la creatividad etc..

Más allá de estos apuntes biológicos, para mí la naturaleza masculina significa ACTUAR, HACER, poner límites, tomar decisiones, funcionar en esta aventura humana.

La naturaleza femenina significa conectar con la creación, con la Madre Naturaleza, con la sabiduría, con la intuición, con el CORAZÓN, con la aceptación y el fluir de la vida, con el SER que somos AMOR...

Somos ambas naturalezas, como dos hemisferios cerebrales tenemos, y darnos cuenta de que poseemos toda esa potencialidad , darnos cuenta de que todas esas capacidades están dentro de nosotros, es el primer paso para la INTEGRACIÓN.

Además, la relación entre estos dos elementos es recíproca; a medida que surge a la conciencia y se va clarificando lo Femenino en una mujer, es posible el crecimiento de un Principio Masculino más sólido, que a su vez, estimula un Principio Femenino con mayor claridad. Cada uno está finamente en sintonía con el otro, y la unidad de toda la psique de una persona viene determinado por la soberanía de cada elemento.

2.2.-Conectar con lo Femenino

¿ qué es lo femenino ¿

“Femenino” es un adjetivo derivado de la palabra latina femina, que significa mujer; que pertenece a las mujeres o a las niñas. En este caso se utiliza el concepto de femenino en minúsculas. Pero cuando señalo lo Femenino en mayúsculas me refiero a un patrón universal de la psique humana, que Jung llama arquetipo, y que no está restringido a un género, sino que está presente tanto en mujeres como en hombres. En los hombres este elemento Femenino de la psicología junguiana se llama ánima. En este contexto, “lo Masculino” tampoco está restringido a los hombres sino que constituye un atributo de todo ser humano. En las mujeres, se conoce este elemento Masculino como animus; de este tema hablaré más adelante.

Históricamente, las cualidades asociadas al Arquetipo Femenino han sido descritas mayoritariamente a partir de las observaciones de los hombres sobre los cuerpos de las mujeres (sus capacidades de recibir, contener y dar a luz).

Hoy en día, sin embargo, las mujeres se definen cada vez menos en términos biológicos, y están evolucionando con menos constricciones impuestas por las proyecciones de los hombres. Además, los resultados de las investigaciones de muchas personas en diferentes ámbitos nos ha ayudado a concebir nuestra definición de lo Femenino, liberándola de los significados vinculados a la cultura y proporcionándole una gran riqueza de valores diferentes. De esta manera, por primera vez, lo Femenino puede hacerse consciente en las mujeres; sin identificarse con los hombres, sin actuar en reacción a otra cosa, sin tener que compensar por algo ausente.

En la primitiva transición de la conciencia matriarcal a la conciencia patriarcal (que se encuentra recapitulada en la evolución de todas y cada una de las mujeres) , se sacrifica y abandona lo Femenino. Tanto en los hombres como en las mujeres, es expulsado de la conciencia y se sumerge para pasar a ser parte del mundo de la sombra. Desde el punto de observación del mundo a la luz del día, aparece como pobre y dependiente, mientras que en el cenit de esta misma luz, el reino unilateral de lo Masculino concentra poder y tecnología y amenaza con una destrucción colectiva.

Actualmente, con la llegada del patriarcado, lo Femenino es como una raíz abriéndose camino entre la superficie de hormigón resquebrajada de la cultura.

El Principio Femenino se transforma a medida que evoluciona nuestra naturaleza femenina dentro de la imaginación colectiva y que se va manifestando dentro de nosotras y toda la sociedad en general. El arquetipo respira una nueva vida, asume un nuevo semblante y nos proporciona nuevos significados.

EL PAPEL DE LA MADRE

En una temprana época de la Psicología Profunda, Erich Neuman escribió que todos los egos eran masculinos por naturaleza, mientras que el inconsciente se consideraba femenino.

Hoy en día es ampliamente aceptado que los egos de las mujeres son femeninos, que son un legado de nuestra madre.

Por esta razón, solucionar nuestras relaciones con las madres (tanto con la persona real como con las imágenes que hemos ido recolectando durante años) es un primer paso hacia la creación de nuestras identidades diferentes e independientes como mujeres. Podemos empezar intentando hacer conscientes aspectos de nosotras mismas que hemos absorbido de nuestras madres sin saberlo.

Las mujeres nunca serán hombres, y muchas de ellas están intentando ser "iguales a los hombres", están dañando su naturaleza femenina. Las mujeres están empezando a definirse a sí mismas en términos de insuficiencia, en términos de lo que han realizado y de lo que no han realizado, oscureciéndose y desvalorizándose de esta manera como mujeres. La desvalorización de la mujer comienza con la madre.

A nivel cultural, el orden establecido está profundamente imbuido de valores patriarcales (como he señalado antes), valores de dominación y control por parte de la población masculina, que es más fuerte, verbal y poderosa.

Actualmente, tanto hombres como mujeres están desafiando el pensamiento y el lenguaje patriarcal, así como sus estructuras políticas, sociales, religiosas y docentes, y están creando nuevos modelos.

Sin embargo, y a nivel personal, el viejo orden sigue encarnado en la madre, y la primera tarea de la mujer para su individualización es la de separarse de ella.

Para distanciarse a sí misma de su madre y de su propia cualidad de madre, puede que una mujer tenga que atravesar un período de rechazo de las cualidades femeninas, distorsionadas por el prisma cultural, que las ve como pasivas, inferiores, dependientes, seductoras, manipuladoras y carentes de poder.

A medida que la hija avance en las fases de su desarrollo y comience a entender las raíces de la desvalorización de lo femenino en esta cultura, se irá dando cuenta de que su madre no es la causa de sus sentimientos de inadecuación. Ella simplemente es un blanco perfecto para dirigir la culpa de toda la confusión y la escasa autoestima que experimentan muchas hijas en una cultura que glorifica lo masculino.

El proceso empieza con la lucha de la mujer por separarse física y psicológicamente de su propia madre y del arquetipo de la madre, que tiene aun mayor alcance. El arquetipo de la madre es incluido, a veces, en el inconsciente, particularmente en su aspecto maternal, que abarca el cuerpo y el alma.

Muchas hijas experimentan un conflicto entre querer una vida más libre que la de sus madres y querer al mismo tiempo su amor y aprobación. Desean ir más allá que sus madres, a pesar del miedo al riesgo de perder su amor. Las niñas han interiorizado el mito de la inferioridad femenina en esta cultura y, por tanto, tienen una mayor necesidad de aprobación y valoración que los hombres.

Tienen dificultad para arriesgarse a disgustar a sus padres. "La independencia en las jóvenes, por ser inesperada, tiende a interpretarse como un rechazo hacia los padres, mientras que en los varones se interpreta como una rebelión esperada ". Esta primera separación "se siente más frecuentemente como un desmembramiento que como una liberación " .

Para llevar a cabo esta separación, muchas jóvenes hacen de sus madres una imagen arquetípica de mujer vengativa, posesiva y devoradora, que deben rechazar para sobrevivir. Puede que la madre en cuestión tenga o no estas características, pero la hija las interioriza para construir su propia madre interna. Según Jung, esta madre interiorizada comienza a funcionar en nosotras como una sombra, como un modelo involuntario inaceptable para nuestro ego, y al no poderla aceptar en nosotras la proyectamos hacia los demás.

Existen dos polos de expresión del arquetipo de la madre; la Gran Madre, que encarna el alimento, el apoyo y la protección sin límites, y la Madre Terrible, que representa la asfixia, el estancamiento y la muerte.

Muchos adultos responden al poder femenino y, con frecuencia, a sus propias madres en relación al polo arquetípico de la Madre terrible. No pueden ver la vida de sus madres en el contexto del periodo histórico en el que han vivido, de su pasado familiar y de las escasas oportunidades disponibles para las mujeres de esa época; y así, interiorizan sus fallos como parte de la madre negativa interna.

Una joven busca en su madre las claves de lo que significa ser mujer, y si ésta no puede dárselas, la hija se siente humillada por ser mujer. "Muchas hijas sienten rabia contra sus madres por haber aceptado con facilidad y de manera pasiva "las cosas como son " Hasta que hacen consciente está reacción inconsciente, continúan funcionando en reacción a sus madres.

La hija rehúye el arquetipo de la madre mártir que ha sacrificado su propia vida al servicio de su esposo y de sus hijos. "No quiero ser en absoluto como mi madre, ni quiero parecerme a ella ". Algunas mujeres no temen sólo ser como sus madres; de hecho, temen convertirse en ellas. Esta matrofobia está tan arraigada en nuestra cultura que, con frecuencia, las madres se sienten abandonadas o rechazadas, cuando los hijos abandonan el hogar.

Muchas mujeres sienten un fuerte deseo de liberarse de su madre pero, al mismo tiempo, sienten una intensa culpabilidad por superarla.

Tal vez la madre más difícil de dejar sea la madre que responda a un modelo positivo, divertido, enriquecedor y de apoyo (Gran Madre). Pero incluso la Gran Madre, que constituye un modelo positivo, puede atrapar a su hija sin darse cuenta. Si la hija le ve como una deidad mayor que la propia vida con la que tiene que medirse, puede que tenga que repudiarla para encontrar su propia identidad.

Existe un peligro en el repudio de lo femenino, cuando la hija que rechaza los aspectos de lo Femenino no negativo encarnados en su madre, niega también los aspectos positivos de su propia naturaleza femenina, que son lúdicos, apasionados, sensuales, enriquecedores, intuitivos y creativos. Muchas mujeres que han tenido madres de carácter irritable o emocional intentan controlar sus propios enfados y sentimientos. La represión de la cólera les impide con frecuencia ver las desigualdades de un sistema definido por lo hombres. Otras mujeres que han visto a sus madres como religiosas, supersticiosas o pasadas de moda, descartan los aspectos oscuros, misteriosos y mágicos de lo Femenino, en aras de una lógica fría y analítica. Se ha creado un abismo entre la mujer y sus cualidades maternas internas; este abismo tendrá que ser salvado más adelante para realizar su totalidad.

Finalmente, si una mujer se siente rechazada por su madre, puede que al principio rechace lo femenino y busque el reconocimiento de su padre y de la cultura patriarcal. Los hombres están en una posición de fuerza, y por ello, las mujeres tratan de conseguir su ayuda para sentirse fortalecidas. La mujer lucha por identificarse con el poder masculino que todo lo sabe. Primero aprende los juegos vertiginosos de los padres, las estrategias para competir, ganar y obtener resultados. Intenta demostrar que ella es capaz de cumplir los patrones diseñados por el hombre blanco a su propia imagen. Sin embargo, con independencia del éxito que consiga, seguirá sintiéndose minusvalorada y sobrecargada. Entonces empieza a cuestionar qué sucede con los valores femeninos.

Llegado a este punto de "nuestro" viaje, una mujer puede intentar curar el corte original con su madre y recuperar la relación madre-hija en un contexto más amplio. Buscará diosas, heroínas y mujeres creativas contemporáneas con las que pueda identificarse y que le enseñen a reconocer el poder femenino y su belleza, y enriquezcan la experiencia de su propia autoridad en desarrollo. Al final, encontrará su curación en la Gran Madre.

Tanto si pensamos en la Diosa como un Ser personificado, o como una energía que se produce en el interior de las mujeres, la imagen de la Diosa constituye un reconocimiento al poder femenino, que no depende del hombre ni procede de la visión patriarcal sobre las mujeres...La Diosa nos refleja lo que tanto ha faltado en nuestra cultura; imágenes positivas de nuestro poder, de nuestros cuerpos, de nuestra voluntad y de nuestras madres. Mirar a la Diosa es recordarnos a nosotras mismas, imaginarnos en plenitud.

Carlson, ob.cit. pag 77

LA NIÑA INTERIOR

Emily Hancock, psicoterapeuta de Berkeley (Estados Unidos), ha descubierto que las niñas entre ocho y diez años son todavía inocentes y alegres, pero que a partir de esa edad se vuelven autocontroladas y responsables. Y aunque puedan comportarse como chicos, a esta edad no actúan todavía en reacción a ellos o a los hombres.

Hancock afirma que, mediante la recapitulación de los recuerdos tempranos de la niña interior, podemos recuperar el sentido del ser que éramos antes que se impregnaran en nosotras (y ellos) las proyecciones y expectativas de los demás.

Este ser más natural o esencial existe dentro de todo el mundo con independencia de la relación con los demás; posee su propio estilo, sensibilidad, alegrías y miedos. Como el niño interior, la niña interior nos proporcionará a las mujeres una fuente de renovación, un medio de brindar una nueva madre a la pequeña niña que todavía vive en todas nosotras.

Aunque sus circunstancias sean limitadas, una niña a esta edad puede aspirar a alcanzar altas metas en su imaginación. Rara vez sus metas son sometidas a críticas; sus decisiones no comportan todavía pérdidas; sólo más adelante una elección supondrá dejar otra de lado. Su experiencia de niña abarca hombre y mujer, trabajo y juego, independencia y dependencia, sin que ningún término esté subordinado al otro. Libre de las convenciones femeninas, ¡puede pensar, planificar y hacer ¡

Pero antes de llegar a la pubertad, llega la cultura con sus recortes cercenando su espíritu. Los adultos que la habían dejado hasta entonces hacer lo que quería, se anticipan ahora a su floreciente feminidad y podan su expansión en el mismo brote.

La cultura oficial (patriarcal) la define como "hembra" y no como "persona". Se rompe el vínculo, que ya no es directo entre lo que ella hace y lo que es. En vez de ser ella misma, intenta agradar a todos los que la rodean.

En la adolescencia la experiencia de los chicos y las chicas depende de sus cambios físicos; para ellos es un aumento de poder y para ellas una ampliación de riesgos. La libertad de ellos es amplia, la de ellas es coartada. El mundo de la niña se convierte en un mundo separado por el sexo.

Los roles femeninos le afectan y los estereotipos toman el control. Cuando una niña se juzga conforme a cómo la ven los demás, su confianza en sí misma queda subvertida por la imagen que tiene de su propia persona, que se compara con un ideal femenino imposible. Para alcanzar ese ideal, debe separarse de muchas partes de sí misma.

¿Cómo pueden las mujeres volver a implantar la feminidad esencial que la niña de ocho o nueve años encarna, dadas las fuerzas sociales que la desconectan de su poder natural ¿

Ahondando en el territorio interno de la memoria y de la imaginación en donde se esconde la niña interior podemos recuperar el auténtico sentido femenino de ser.

Desenterrada de su reino interior, la niña tiene mucho que enseñar a la mujer sobre cómo ocupar el espacio subjetivo que se halla en el corazón del poder generador. Ella sintetiza de manera natural la dualidad hombre-mujer en su androginia, funde trabajo y juego en su actividad llena de sentido, reconcilia amor y odio en su ausencia de contradicción. Utiliza la dependencia y la independencia en la persecución tenaz de sus propios intereses. Separada y, sin embargo, conectada, es autónoma, pero mantiene vínculos. Competitiva con el espíritu adecuado, es

conducida por la maestría, no para dominar y conseguir el poder sobre los demás, sino para captar los misterios y desafíos del mundo mismo. Desbordando iniciativa, la niña unifica los valores básicos de cooperación, cariño y capacidad sin distorsionarlos.

En la alianza entre la niña que posee la iniciativa y la mujer que conoce su potencialidad de generar, reside la fuerza creativa que necesitamos para llegar a ser plenamente nosotras mismas, y para hacer de esta cultura lo que tan desesperadamente se necesita. La realización de la evolución humana depende de que seamos capaces de recorrer el circuito hacia la niña interior y de conducirla hasta la mujer adulta.

2.3.- Conectar con lo masculino

Conectar con lo Masculino no significa conectar con todo lo relativo al género masculino, sino conectar con la naturaleza masculina que tanto hombres como mujeres tenemos; según Jung y como ya comenté anteriormente, el Principio Masculino en la mujer se le denomina animus.

Para conectar con nuestra naturaleza Masculina es preciso analizar la relación con la primera figura masculina que se encuentra en nuestra vida, tanto si somos mujeres como hombres, y ésta es la del padre.

Sanar conscientemente la relación con nuestro padre es un paso importante para poder desarrollarnos plenamente como seres humanos, clarificar y hacer consciente la dimensión masculina es necesario para clarificar nuestras relaciones con los demás hombres y con nuestro Principio Masculino.

Empezar a comprender el papel de la proyección del ánimos en nuestras relaciones con los hombres es empezar a distinguir lo que está "aquí dentro" y lo que está "ahí fuera". Cuando aprendemos a poseer el lado masculino de nosotras mismas, a desarrollar nuestra propia fuente de autonomía y espiritualidad, podemos empezar a liberarnos de nuestra dependencia emocional con los hombres.

Se dice que una mujer con un ánimos altamente desarrollado se vuelve excesivamente agresiva, intelectual y ansiosa de poder, en un esfuerzo por acabar con los patrones de pasividad, dependencia y vulnerabilidad emocional.

Como consecuencia algunas mujeres se hicieron adictas al trabajo y convirtiéndose en "supermujeres"; incluso sacrificando relaciones emocionales por desarrollar su poder personal. En esta época algunos hombres se hicieron más "receptivos", "nutridores" y "sensibles" en respuesta al desarrollo por parte de las mujeres de lo que los hombres consideraban como "rasgos masculinos".

Cuando las mujeres no colocamos lo Masculino fuera de nosotras (en un hombre o en una sociedad), el ánimos ya no es inconsciente. Esto conlleva después un profundo cambio en nuestras relaciones íntimas, así como en nuestras vidas creativas.

Manisha Roy describe lo necesario que es para las mujeres salirse de la fase del ánimos, así como el peligro que tiene quedarse en ella. Roy sugiere que la función espiritual del ánimos para guiar el ego a conectar de nuevo con el Ser, puede ser realizada hoy en día por las mujeres.

EL PAPEL DEL PADRE

A medida que va creciendo, la niña observa el poder el poder de lo masculino en una sociedad patriarcal, y quiere identificarse con el prestigio, la independencia, la autoridad y el dinero, todo ello controlado por hombres. Muchas mujeres que han conseguido triunfar son consideradas *hijas del padre*, porque buscan la aprobación y el poder de ese primer modelo masculino. De alguna manera la aprobación de la madre no es tan importante, el padre define lo femenino y esto afecta a la sexualidad de la hija, su capacidad para relacionarse después con los hombres y para tener éxito en la vida. El que una mujer piense que está bien ser ambiciosa, tener poder, hacer dinero, o tener una buena relación con un hombre, proviene de su relación con el padre.

Las *hijas del padre* organizan sus vidas conforme al principio masculino, conectándose con un hombre u orientándose internamente de un modo masculino.

Las mujeres que han sido aceptadas por sus padres confían en ser aceptadas por el mundo. También desarrollan una relación positiva con su propia naturaleza masculina, ya que tienen una figura masculina interna que les quiere tal y como son, la voy a denominar "hombre con corazón".

Pero una inhibición o una intervención negativa del padre, padrastro, tío o abuelo, hiere profundamente el sentido que una mujer tiene de sí misma. Esto puede conducir a la sobrecompensación y al perfeccionismo, o a paralizar literalmente su desarrollo. Las mujeres de este tipo logran triunfar en lo profesional, pero difícilmente se puede confiar en ellas en el terreno de sus emociones y de las relaciones. Su figura interior masculina no es la de un hombre con corazón, sino la de un tirano codicioso que nunca está satisfecho.

Una mujer joven puede parecer que triunfa, mientras que por dentro siente que se está desangrando. Por un temor innato a la inferioridad

femenina, muchas mujeres se vuelven adictas a la perfección y trabajan de más para sobrecompensar el hecho de ser diferentes a los hombres.

Algunas mujeres se enorgullecen de aprender a pensar como los hombres, de competir con ellos y de vencerles en su propio juego. Estas mujeres hacen esfuerzos heroicos, pero muchas se quedan con una punzante sensación de que hagan lo que hagan nunca será "suficiente". Continúan haciendo siempre más, aun sin necesitar ya ser como los hombres.

Desde muy pequeñas las niñas aprenden cuáles son los juegos que hay que jugar para conseguir la atención y la aprobación del padre. Tendrán que hacer el papel de niñas bonitas, despiertas, o tímidas, o ser seductoras. El poder y la autoridad corresponden a papá dentro y fuera del dormitorio. El primer hombre con el que la hija coquetea es su papá, y la manera como éste responde es esencial para el desarrollo sexual de una niña. La ternura, la capacidad de juego y el amor del padre son factores muy importantes para una sana sexualidad de la hija; en caso contrario, su primer objeto de amor seguirá siendo su primer apego, que es su madre. Por otra parte, la dominación, la posesividad y la crítica del padre, puede perjudicar o destruir el desarrollo heterosexual de una niña.

Más dañino es aún el padre que ignora su función de protector de la sexualidad de su hija y, por una necesidad de dominación masculina, viola su desarrollo sexual normal por medio del incesto. En este caso, la mujer pasará el resto de su vida reclamando su sexualidad y el hecho de que, como mujer, *tiene derechos*.

Otras niñas aprenden que es mejor no mostrarse demasiado listas con papá, ya que pueden convertirse en un blanco de ridículo, críticas,

desaprobación y abuso físico. Aprenden a no mostrarse demasiado decididas con hombres que no mandan mucho en su casa. Olvidan sus propias ambiciones y se convierten en mujeres que hacen que sus jefes se sientan bien; pero al final, acaban amargadas, se convierten en mujeres pasivas y cínicas respecto a su vida.

Las niñas que han sufrido durante su infancia la carencia de una atención positiva por parte de sus padres, siguen buscándole en cada relación que entablan.

Es importante para una mujer saber que puede sobrevivir sin depender de los padres o de otras personas, que puede expresar su corazón, su mente y su alma.

Historia personal

Siempre he sentido que nací en el sexo equivocado, mi madre siempre me decía que hubiese querido que yo hubiese nacido chico, quizá ese fue el motivo de estar dónde hoy estoy, y ser lo que hoy soy.

Siempre rechacé mi feminidad; mi cuerpo, mi mente, mi alma y mi sexualidad de mujer las escondí muy dentro de mí.

Era una niña "marimacho", así me llamaba mi hermana, llevaba el pelo corto, vestía siempre con pantalones, me encantaba participar en juegos de chicos y competir con ellos, siempre queriendo demostrar que ser niña no significa no poder hacer lo que ellos hacían.

Nunca me interesé por los juegos o las aficciones "típicas" de las niñas, en vez de apuntarme a ballet, como otras compañeras, me apunté a karate.

El Kárate exigía disciplina, carácter, límites, trabajo, competitividad...así fui creciendo, ya en la pubertad comencé a salir con chicos y muy débilmente mi parte femenina se dejó expresar, pero mi parte masculina seguía siendo dominante...era fuerte, rechazaba la vulnerabilidad y el sentir, era racional,...pero sé que mi ánimo anhelaba salir, quería amar, proteger y cuidar, pero al estar esa energía tan rechazada y escondida, salía distorsionada y sin ningún poder en mí. Era dependiente emocionalmente, porque al pretender siempre estar probándote le das el poder al otro, en mi caso al hombre, me daba miedo el rechazo ,y así sembré en mí un patrón de relación que se basaba en la dependencia y en hombres con una energía masculina muy poderosa, un escenario perfecto para poder interpretar mi papel de "víctima" y de "luchadora".

El papel de mi madre y de mi padre ha sido fundamental en mi crecimiento como persona.

Hoy me doy cuenta de lo importante que ha sido para mí mi madre, más de lo que creía; aun recuerdo la voz de mi madre diciéndome "No seas como yo...no dependas de un hombre, sé independiente y muy fuerte "...seguramente la intención de mi madre en ese momento era buena, de eso estoy segura, pero esas palabras me marcaron muy profundamente. Veía a mi madre llorar por la vida que había dejado y que no tenía, por cargar con tres niños a edad muy temprana..."yo no quiero eso "...me decía yo. Empecé a rechazar que había nacido niña y que tendría que cargar con todo lo que ello significaba, empecé a rechazar a mi madre y todo lo que ella simbolizaba acercándome a mi padre, quería su amor y su aprobación en todo momento, y empecé a identificarme con lo masculino, porque ahí residía el poder, me hacía fuerte.

No me gustaba todo lo relacionado con la mujer o que era típico de la mujer, quizá por ello me sumergí en el mundo del deporte. No quería demostrar mis emociones ni tampoco llorar, porque llorar era de débiles, era trabajadora, responsable, segura e independiente; siempre he tenido éxito en los estudios y en el trabajo, he conseguido todo lo que quería.

Pero llegó un día en que me sentí vacía, vacía de corazón; me daba igual intentar conseguir más y más metas, eso no me llenaba, mi corazón lloraba sin poder expresar mis lágrimas porque de pequeña me decían que no llorase....

Quizá en ese momento comencé este viaje, un encuentro hacía mi misma, hacía la mujer que hoy siento que SOY, un viaje hacía las áreas más profundas de mi alma y de mi corazón, allí encontré a mi niña interior, llorando en un rincón....

Mi niña interior...

Mi niña interior estaba herida....yo era una niña alegre y sana, supongo que cómo casi todas las niñas, mi mundo era el juego, llenos de creatividad e imaginación, pasaba largos espacios de tiempo en la calle donde podía expresarme libremente.

Quizá un día esa niña, cerca de la pubertad empezó a coger responsabilidades que no la correspondían, observaba cómo en su casa había lágrimas y sufrimientos, todo ello envuelto en un gran silencio.

Rechazaba a mi madre por tantas lágrimas derramadas y anhelaba el amor del padre, quizá fue en ese momento cuando su actitud cambió y pasó de ser una niña a querer ser una madre, cuidadora y protectora del padre, además de su amiga y confesora.

Mi niña interior se convirtió en una niña herida, herida del alma, porque a pesar de intentar ser perfecta para mi padre no llegaba nunca a recibir el amor anhelado. Toda mi energía se centro en la figura masculina, dentro de mí existía un gran conflicto, por una parte no tenía que depender del hombre y por otra, tenía miedo de perder su amor. Todo era confusión.

En algún recóndito sitio escondí mi inocencia, mi creatividad, mi alegría, mi imaginación y pasé a ser una joven responsable y seria, siempre intentando hacerme VER....

Creo que esa niña herida se convirtió en una gran sombra en las relaciones con los hombres, y la responsabilicé de todas mis lágrimas y sufrimientos, de todos mis miedos e inseguridades.

Un día, mirando una foto mía de cuando era pequeña, quizá tendría cinco años más o menos, algo se rompió en mí, porque me di cuenta de la inocencia de su mirada, del brillo de sus ojos, de la ternura de sus manos; a los pocos días me llevé esa foto a Kayzen, ese fin de semana trabajamos el perdón y creo que esa noche, sentada debajo de una encina, con el cielo estrellado de testigo, me fundí en un gran abrazo con mi niña herida, la amé profundamente y la comprendí, simplemente porque SOLO ERA UNA NIÑA Y NO ENTENDÍA LAS COSAS DE MAYORES. Al día siguiente dejé expresar a mi niña toda la alegría de su ser, jugó por la nieve como loca...la permití VIVIR....

Hoy abrazo a esa niña, está dentro de mí...está integrada en mí como la parte más natural, creativa e imaginativa que tengo, la dejo expresarse cuando así lo creo, dándole su espacio de juego y fantasía...y también de lágrimas y miedos..

Hoy abrazo a mi niña herida, esa que escondida en lo más profundo de mi alma y mi corazón lloraba desconsoladamente; hoy mi Gran Madre, esa que me cuida y protege, la abraza suavemente y le susurra al oído..." te amo, hija mía"...." Te miro, hija mía"...

Hoy siento que he perdonado a mis padres, y al hacerlo algo ha sanado dentro de mí, me siento libre de no vivir la vida de ellos, de no responsabilizarme de sus errores como seres humanos; hoy siento que no necesito el amor de mi padre, ese que he anhelado durante toda mi vida, y siento que al perdonar las figuras de mis padres he construido una madre y un padre dentro de mí..

He dado vida a mi naturaleza femenina, a la Diosa, ella guía mi vida y mi camino, ella ha sanado e integrado mi parte masculina, antes dominante, controladora y exigente.

De esta liberación, de esta sanación, de esta integración hablaré más tarde.

3.- LA INTEGRACIÓN. NO DUALIDAD

Historia personal

3.1.- La sanación de los opuestos

Quizá poder conectar y sanar nuestra parte Femenina y Masculina nos puede llevar a curar la brecha entre los hombres y las mujeres.

Cuando descubrimos que tanto hombres como mujeres somos LO MISMO, parte hombre parte mujer, las diferencias que se crean entre nosotros, (impuestas por una sociedad patriarcal donde nos mueven como marionetas , y que nos dictan como debemos comportarnos, sentir o pensar según nuestro sexo), algo se rompe, se debilita el abismo creado por la diferenciación de sexos.

Cuando la mujer es capaz de utilizar su parte Femenina para sanar su opuesto lograremos dejar de intentar competir con la mujer, rechazándola y superar al hombre.

Quizá la primera vez que conecté con mi dualidad fue en una experiencia que algunos denominamos *experiencia cumbre*, fue en una respiración holoscópica; comencé a sentir un dolor muy fuerte en la parte derecha de todo mi cuerpo, una parte que quería hacerme daño, que sufría mucho; esa parte tan exigente y dura, esa parte que me juzga y me dice que nada es suficiente, esa parte estaba luchando contra mí misma por eso me dolía tanto; el dolor llegaba a lo más profundo de mi corazón, las lágrimas que derramaba eran lágrimas amargas, lágrimas de sufrimiento...lágrimas ensangrentadas que herían mi alma, mi alma de mujer.

Tras traspasar ese dolor y dejarlo ESTAR, brotó en mí, desde mi mano izquierda, una luz inmensa, llena de comprensión y ternura. Mi mano comenzó a acariciar todo mi lado derecho con un amor inmenso, con un amor que se hacía cada vez más grande y llenaba ya todo mi cuerpo. El calor y el brillo de esa luz consiguió envolver el frío de mi lado más duro y exigente, esa parte de mí que me dominaba y no quería perder el control de mi vida; mi lado femenino sanó mi lado masculino; le hizo ver la INOCENCIA de mi SER, el perdón se instaló en mí, llenó todo mi cuerpo hasta inundarlo de lágrimas sanadoras, cada lágrima que brotaba de mis ojos sanaban cada una de mis células, cada uno de los poros de mi piel.

Con esta experiencia me di cuenta de que si era capaz de sanar-me podría sanar cualquier alma herida de este Universo; la luz que inundaba mi cuerpo fue viajando por toda la sala y se fue posando en cada una de las almas que estaban allí, sentí sanar-me y sentí SANAR...

Fue una experiencia maravillosa, fui Testigo de un pequeño DESPERTAR hacia lo que yo soy, y todos SOMOS, AMOR....; desde esa sanación descubrí la libertad de SER....del poder que hay en el AMOR, en el amor más allá de los opuestos, más allá de ser mujer u hombre, más allá del bien y el mal, más allá del frío y el calor...descubrí la ESENCIA...descubrí la TOTALIDAD que hay en mí...que hay en todos nosotros.

Siento que cuanto más vivamos en la superficie más diferencias encontramos, no solo entre los hombres y las mujeres, sino en las partes que viven dentro de uno mismo. Aceptar que tenemos una naturaleza femenina y una naturaleza masculina, vivir ambas y abrazarlas, sin que luchen, enseñándolas a convivir, es el paso para poder transformarnos en seres humanos completos y plenos. Siento que la PLENITUD reside en la alineación de todas nuestras energías internas.

3.2.- SER Y HACER. Equilibrio perfecto

El Ser lo identifico con lo Femenino; el Hacer con lo masculino.

Creo con total firmeza que desde muy pequeños nos han enseñado a HACER, a funcionar, a sobrevivir, a ser mejores que otros, a competir por el poder y el dinero. En muchas ocasiones he escuchado a personas cercanas decir que si no están haciendo algo se sienten inútiles, y llenan sus vidas de cosas que hacer, escalones que subir, metas que conseguir.

Pero, porque no nos han enseñado a SENTIR? a SER¿....no he encontrado ninguna madre que dejé a su hijo llorar, enfadarse, expresar sus emociones; ese niño aprende que sentir es malo y deja de hacerlo, y cuando somos adultos tenemos un gran saco de emociones escondidos en nuestro sótano interior, nos convertimos en seres muy racionales y mentales, fríos de corazón, y aquellos que son sensibles los tachan de débiles.

No nos damos cuenta que estamos encarcelando miles de corazones en post de mentes prodigiosas que solo saben analizar, juzgar, poseer y controlar. ¿Dónde está el AMOR¿ el amor no se encuentra en regalar a nuestros hijos juguetes o que no les falte de nada, ni móvil, ni internet, ni ese último videojuego que ha salido, cómo podemos AMAR si no nos han enseñado a sentir? Como podemos AMAR si las alas de nuestros corazones están atadas¿¿ cómo podemos AMAR si nos han enseñado a estar fuera y no dentro de nosotros??

Quizá el SER tiene que ver con la ACEPTACIÓN de la vida, con el fluir de los acontecimientos, con el rendirse a lo que ocurre, con el AMOR a sentir tu cuerpo tal y como es, a mirarte a través de otros ojos, a navegar por tu interior, a abrazar tus "errores" y equivocaciones, a aprender a decir SÍ a tu intuición y a tu voz interior, a escuchar el eco de tu corazón....

Quizá el HACER tiene que ver con funcionar, con actuar, con responsabilizarte de tus pensamientos, de tus acciones, de tu ser; de coger las riendas de tu vida, de aprender a decir NO, a poner límites, a tener firmeza y coraje cuando es necesario, a ser valiente.

Poder jugar con todas estas posibilidades y saber utilizarlas creo que es todo un arte, el arte de VIVIR, el equilibrio perfecto que llena interior y exteriormente tu vida de paz y serenidad.

Discernir cuando uno debe dejarse ESTAR y cuando uno debe ACTUAR es aprender a intuir que es lo mejor para ti, desde esa voz interior que todo lo sabe acerca de ti.

Hace unas semanas hice el Camino de Santiago; el segundo día me lesioné la rodilla izquierda, me dolía bastante. El tercer día de Camino comencé a andar, que dolor!!! escuchaba mi mente....*Tienes que seguir!!!! no seas débil!!! es que siempre te pasa algo!!! sé fuerte !!! continúa!!!* pero mi rodilla me seguía hablando; recuerdo esos primeros metros en la carretera, mi vara no bailaba al compás de mis pasos, mi rodilla gritaba y una voz que llegaba desde un lugar muy profundo de mi ser me dijo RINDETE!!!; y eso hice, me aparté del grupo y deje pasar a los caminantes, dejé pasar la VIDA; mi ego estaba muy enfadado, lo observé; la frustración y la rabia aparecieron, las dejé que se expresaran...ya en el autobús dirección al hotel con la rabia aun en mí, esa voz interior me dijo;

Mila, tienes dos opciones, luchar o rendirte a lo que te está ocurriendo. Y decidí rendirme.

Ese día dejé de actuar para dejarme estar y sentir... ese día sentí que una parte de mí murió, ese día me rendí a la vida y a la muerte. Y detrás de esa vulnerabilidad que me producía sentir el dolor de mi rodilla descubrí la fuerza que reside en mí, la fuerza de sentir la LIBERTAD de poder elegir cuando decir SI y cuando decir NO...cuando actuar y cuando no-actuar, CUANDO SER Y CUANDO HACER...descubrí el poder de ambos, descubrí el poder de mi voz interior, esa voz que sale de la mujer sabia que hay dentro de mí.

3.3.- Relaciones plenas e integradas

El mito de Psique y Eros

En el mito de Psique y Eros, Psique comienza la historia bajo el encanto del amor ilusorio y termina viviendo una verdadero AMOR GRANDE. Eros comienza la relación rescatando a Psique de un destino llamado muerte, y arrebatándola a su reino, en el que todas sus necesidades estarán cubiertas. Él le dice que no se preocupe del lugar en el que van a vivir, ni de qué comerán, ya que él se encargará de todo. A cambio, le pide que no le mire por las noches, ni le pregunte dónde pasa los días.

Presionada por sus hermanas, que le convencen de que él es un monstruo, Psique se enfrenta al mito de la supremacía masculina desafiando las órdenes de Eros, y enciende su lámpara por la noche para mirarle mientras duerme junto a ella. Pero entonces, derrama sin querer unas gotas de aceite sobre Eros y éste se despierta; al mismo tiempo, ella se hiere con una de sus flechas y se enamora de él. Cuando reconoce la divinidad de Eros, intenta agarrarse a él, pero éste huye

junto a su madre, Afrodita. Psique ha desobedecido sus órdenes ¡y el no puede soportar una esposa desobediente!

En su obra, "Ella; entiendo la psicología femenina", Robert Johnson asocia el deseo de Psique de mirar a Eros con el desafío de la mujer a la autoridad de su propio hombre interior:

"Una mujer vive normalmente algún período de su vida bajo el dominio del hombre que lleva en su interior, de su dios interno o animus. Puede que ni siquiera se lo cuestione, o que no tenga una relación real con él, pero está totalmente sometida a su dominio oculto."

Cuando Eros la abandona, Psique queda hundida en su aflicción, pero Pan le sugiere que ruegue a la Diosa del Amor para encontrar a Eros. Se dirige entonces a Afrodita que, con gran desprecio, le pone una serie de pruebas.

Psique aprende en primer lugar la tarea de discernimiento, clasificando una gran variedad de semillas diferentes.

Después, a no tomar el poder elemental directamente en sus propias manos, cuando trata de coger unos copos dorados de lana pendientes de las ramas de unos árboles, en un pequeño bosque frecuentado por carneros peligrosos.

En su tercera tarea aprende a clasificar y fijar límites. Llenando una copa de cristal con agua del centro del río Estigio, aprende a cómo concentrarse en un aspecto de la vida cada vez.

En su cuarta tarea, Psique aprende a controlar su generosidad y rechazar a los que intentan distraerla en su camino hacia el mundo

subterráneo. Allí, tendrá que obtener la pócima de la belleza de Perséfone, para llevársela a Afrodita. Psique establece sus límites y aprende a decir no, experimentando al mismo tiempo el fracaso, que le recuerda que es humana. Tiene que morir a una vieja manera de ser, antes de poder alcanzar la plenitud.

Psique recibe la ayuda en todas sus pruebas, unas hormigas clasifican con ella las semillas; unos juncos le dicen cómo recoger los copos dorados de lana; un águila le llena la copa de agua, y una torre le da instrucciones para hacer su viaje al mundo subterráneo. Al final, Eros desvanece el sueño mortal de Psique y la conduce al Olimpo para hacerla diosa. Eros, el de las formas cambiantes, es su aliado en cada una de ellas. Es su guía positivo interno en su forma masculina.

“Eros es al ánimus de la mujer, que está siendo reforzado, sanado y purificado de sus características embaucadoras e infantiles, y transformado en un hombre maduro, digno de ser su compañero. Todo esto es llevado a cabo mediante el trabajo de ella y la cooperación de él. Es entonces cuando Eros la redime “

Muchas mujeres de hoy en día que viven desde el encanto del amor ilusorio quieren que sus maridos, compañeros o parejas sean como semidioses y se ocupen de ellas en todos los sentidos. La mujer habrá de tener el valor de desmitificar al hombre (pareja) y de tomar la responsabilidad de su propia vida. Tendrá que tomar decisiones difíciles y ganar su propia autonomía. Cuando una mujer se libera de la creencia de que su realización depende de un hombre, puede encontrar un compañero que sea un igual, y disfrutar de un amor grande, de una relación plena e integrada.

Como Psique, en una de sus pruebas, la mujer tiene que aprender también a poner sus límites, a decir NO; quizá cuando aprendemos a decir que NO aprendemos a decir SI con todo nuestro SER; las mujeres

han de encontrar su autonomía antes de lograr su realización, y ser autónoma significa también reconocer nuestras limitaciones humanas, y volver a sentir.

El sanar nuestras dos naturalezas no solo mejora la relación que tenemos con nosotros mismos, sino que llegaremos a encontrar patrones de relación mucho más plenos e integrados.

Desde una relación completa las dos personas no se encuentran para llenar los vacíos de cada uno, ni para cumplir sus expectativas; es una relación de dos seres completos que comparten su plenitud, su SER, asumiendo cada uno sus responsabilidades y observando la posible proyección de la sombra en el otro.

Una relación plena e integrada es una relación consciente de crecimiento, una relación dónde ambos tienen sus espacios y dónde crecen individualmente como seres maduros e independientes.

La relación que hoy estoy viviendo con mi compañero es un reflejo de todo el trabajo de integración llevado a cabo durante los últimos meses. Ya no necesito a alguien que me cuide o proteja, ya estoy yo para eso, soy capaz de decir no y poner límites sin miedo a que el otro me rechace; me responsabilizo de mis emociones y actos sin "echar balones fuera"....cojo las riendas de mi vida.

No rechazo ninguna parte de mi misma, al contrario, las abrazo y las integro en mí, y cuando soy capaz de no rechazar-me, me doy cuenta de que no rechazo ninguna parte del "otro"...las abrazo y las amo. No asumo ningún rol ni le doy ningún rol a él, somos iguales. Nuestra relación se basa en la luz y no en la sombra, se basa en el AMOR y no en el miedo, se basa en la consciencia y no en la inconsciencia y la ignorancia; nuestra relación es un compartir y no un empujar, es intemporal y a la vez eterna.

Hoy siento que todo lo trabajado e interiorizado con mis dos energías, femenina y masculina, lo estoy llevando a la tierra, a la vida cotidiana, no solo con mi compañero de viaje, sino con toda la Humanidad.

Me gustaría mencionar en este capítulo el tema de la sexualidad; es un tema que considero muy interesante y con lo que estoy empezando a trabajar y también decir, sanar. Al igual que un día rechacé mi feminidad, con ella también escondí mi sexualidad femenina reprimiendo mi sexo.

Mi viaje continúa en este sentido, comienzo a conectar con mi sexualidad, integrándola dentro de mí como parte de mi desarrollo como mujer que soy.

4.- CONCLUSIONES Y AGRADECIMIENTOS

Recuerdo cuando comencé este camino como terapeuta transpersonal, ese día vivía en una pequeña lucha entre lo que mi mente me decía y lo que mi corazón sentía. Nunca he sabido a quién hacer caso...

Mi vida ha sido una lucha constante entre dos polos....durante toda mi vida me he visto separada de todo, sin embargo he vivenciado dentro la UNIDAD de todo lo que soy, hoy soy capaz de sentir y dar vida a todas las personalidades de mi yo, a mi niña interior, a la Gran Madre, al hombre con corazón, a la Diosa...; siento la energía de cada una de ellas, que me ayuda a vivir en este caminar cotidiano. La Gran Madre que me cuida y protege, haciéndome independiente y libre; la niña interior que me cautiva con su presencia, la que ríe y expresa toda mi creatividad, el hombre con corazón que sabe decir NO con mucho amor y ternura, sabiendo dónde tengo que estar en cada momento, allí donde la vida me conduce; y la Diosa, esa energía femenina que dice Sí a la

vida y al fluir, su fuerza y su valentía me guía en cada paso del camino... es la Inteligencia y la Sabiduría...

“El viaje de la mujer hacia la integración” es el título de mi camino, un camino que está abierto a nuevas experiencias y nuevos descubrimientos. Conectar con la Diosa ha sido conectar con la fuerza de mi Ser interior... con mi auténtica naturaleza interior. Quizá cuando dejemos de actuar e interpretar el papel que se nos ha dado a la mujer en esta sociedad y sintamos nuestra verdadera esencia encontraremos la independencia de vivir en plenitud.

Ha sido un viaje con mucha sombra, y mucha luz; ha sido un viaje con mucho dolor y muchísimo amor.... ha sido un descubrir-me que comenzó con una lucha y ha acabado con un abrazo profundo.

Hoy me siento en PLENITUD....cada paso ha sido importante, cada piedra del camino estaba ahí para enseñarme algo, atenta a las señales.. siempre atenta. Quiero compartir que el silencio interior ha sido clave para poder escuchar-me, si alguna vez no sabes, no te encuentras, te sientes perdida, cierra los ojos y escucha el silencio, el eco de tu voz interior te dirá todo lo que necesitas saber....tu Diosa hablará y te guiara en la aventura del VIVIR.

Confía...no tienes que ser... ya ERES....

Me gustaría hacer una mención especial a mi acompañante del alma, Marta Pato, gracias por compartir conmigo todo este viaje con tanta luz, tanta dulzura, tanto amor....

También me gustaría agradecer este trabajo a mis padres, a mi madre, que me ha señalado más de lo que ella cree, a mi padre por enseñarme que no necesito el amor de ningún hombre, a mi hermana por seguir mostrándome mis sombras...por ser mi reflejo...y a mi compañero del alma, porque mi felicidad, mi plenitud, mi belleza y mi amor es más grande junto a él.

El trabajo con mi familia continúa, sigo descubriendo lo que, todavía hoy, significa la figura de mi madre y de mi padre, profundizando en este sentido en mi trabajo de integración.

Esta obra solo es el principio de un viaje maravilloso, un viaje que hoy continúa y está abierto a nuevos descubrimientos, la energía solo ha comenzado a moverse. Lo que sí quiero apuntar es que me siento más madura e independiente, confío en mí misma, soy mi mejor amiga... hoy ya no tengo miedo de mirarme al espejo... lo que veo en él me gusta.

Gracias

4.- BIBLIOGRAFIA

- Murdock, M.2006. *Ser mujer, un viaje heroico*. Madrid: Gaia Ediciones.6ª edición
- Wilber, K. 1995. *Gracia y Coraje. En la vida y en la muerte de Treya Killan Wilber*.Madrid: Gaia Ediciones.
- Woodman, M; Singer, J; Whitmon, E; y otros. 2007. *Ser mujer*. Barcelona: Editorial Kairós S.A.

