

MASCULINIDAD SAGRADA

TEXTOS Y EJERCICIOS PARA RECLAMAR EL
PODER INTERIOR, GOBERNAR Y
EXPANDIR TU REINO

ALVARO BONILLA "NAXOS"

LA MASCULINIDAD SAGRADA

TEXTOS Y EJERCICIOS PARA RECLAMAR EL PODER
INTERIOR, GOBERNAR Y EXPANDIR TU REINO

ÁLVARO BONILLA BALLESTEROS "NAXOS"

A Dios, el Otro trascendente.

A Claudia, por tu gran amor.

A mis padres, por haberme educado en una masculinidad tradicional.

*A mis apreciados lectores, que me han acompañado desde 2007 y a quienes
deseo que este libro les ayude a vivir como reyes, con estructura y centro.*

ÁLVARO BONILLA "NAXOS" LA ESTRATEGIA DE LA SEDUCCIÓN Copyright © 2020 Por Álvaro Bonilla Ballesteros "Naxos". Todos los derechos reservados. Ninguna porción de este libro puede ser reproducido en ninguna forma-mecánicamente,electrónicamente o por alguna otra forma, incluyendo fotocopia, grabación o por cualquier medio de almacenamiento y reproducción-sin la autorización expresa del autor.

Tabla de contenidos

Prólogo	11
Primera parte. Fundamentos.....	18
El hombre suave	19
El hombre salvador	30
Las emociones en el varón.	37
Las heridas: imágenes masculinas de la tristeza, el miedo, la indignación, la pérdida y la aflicción	45
El hombre de la tribu y su mensaje.....	51
El hombre primitivo	57
La relación con la madre	61
No puedes divorciarte de tu madre	67
La relación con el padre	69
El hijo perdido.....	72
El camino de vuelta al padre	74
La iniciación en la masculinidad	78
El poder del ritual.....	82
El descenso como camino de vuelta a la masculinidad	85
La masculinidad como abrazar el desafío	88
La masculinidad como forma de ser frente a la vida	91
La masculinidad no puede ser una respuesta rabiosa ante el feminismo radical.....	96
Imágenes olvidadas de la masculinidad sagrada.....	98
La influencia de los arquetipos femeninos en la psicología masculina	102
Eros y el espíritu masculino	106
El Rey	109
La construcción del jardín interior	115
Virtudes tácticas del hombre tribal	121
Fuerza.....	121
Coraje	122
Maestría	124
Honor	125
El hombre guerrero	126
¿Qué significa proveer que el hombre provea?	129

¿Cómo recuperar el espíritu tribal?	134
¿Cómo vivir como hombre en el siglo XXI?	136
La necesidad de concretar más y abstraer menos.....	142
Segunda Parte: Redescubriendo los arquetipos de la masculinidad madura	145
De la psicología del niño a la psicología del adulto	146
La crisis del proceso ritual de la masculinidad	147
Los potenciales masculinos.....	149
La psicología del niño	150
La estructura de los arquetipos	151
El niño divino	151
El tirano en su trono.....	152
El príncipe débil.....	152
El acceso al niño divino	153
El niño precoz.....	153
El trámposo sabelotodo	154
El tonto	155
El niño edípico	155
El niño de mamá.....	156
El soñador	156
El héroe	157
El acosador	157
El cobarde.....	158
La psicología del hombre.....	158
El Rey Interior	159
Identidad de género, asimetría de género y el desbalance sexual del poder.....	160
El macho alfa como antecesores del Rey Sagrado.....	161
Imágenes del Rey Arquetípico.....	162
El Rey Sagrado como un hombre mortal al servicio del arquetipo	165
El Rey en su plenitud	166
El Rey como el centro: reconciliando los opuestos	166
El Rey como transformador	167
El Rey como procreador	168
El Rey como Estructurador	169
El hombre generador: el reto del Rey para el hombre contemporáneo	172
La sombra del Rey: El tirano usurpador	174
La sombra del rey y el débil que abdica	176
Accediendo al Rey Interior	177
La cultura moderna y la represión del Rey Interior	178
El retorno posmoderno del Rey	179
Dando la bienvenida al Rey en nuestras vidas	179
Psicoterapia. Atendiendo al inconsciente	180
La imaginación activa como meditación: imaginando el inconsciente	181
Actuar como: hacia la conciencia del Rey.....	183
Emulación: admirando a otros hombres	183

La danza de las cuatro esquinas: El reto de la masculinidad completa.....	183
El Rey y el liderazgo para el servicio.....	184
Ejercicio del reino	184
El Guerrero Interior	187
El Mono Guerrero	187
Imágenes históricas del Guerrero	189
La mentalidad escasez y la guerra dentro de la misma especie.....	190
El rol del Guerrero en construir mundos.....	191
Guerras santas.....	191
El Guerrero en la modernidad.....	193
Imágenes míticas del Guerrero: El combate cósmico	193
El camino del Guerrero	194
El Masoquista: El Guerrero deshonesto	197
El sádico.....	200
La espada: el reto de la iniciación	200
Los misterios de la espada	201
Dibujando la espada: Accediendo a la energía del Guerrero	203
Caballero blanco, rojo y negro: El camino de la iniciación del Guerrero.....	205
Caso de estudio	206
El aprendiz de Caballero: Accediendo a la energía del Guerrero	208
Ejercicio para acceder al Guerrero.....	209
El Mago Interior	210
La tradición chamánica	210
El Mago como Chamán	211
La Sombra bipolar del Mago	213
Imágenes del Mago en los mitos y la historia	214
Magos en la historia	214
Comprendiendo el tiempo y espacio sagrado.....	216
La estructura dinámica de la realidad sagrada.....	221
La vía del Mago: El guía del ritual como gestor de la sabiduría y el proceso transformador	224
El Mago interior.....	225
El Mago no iniciado: Las sombras del Mago - El inocente	226
El embaucador: el manipulador desapegado.....	228
Llegar a ser un Chamán: El reto de la iniciación masculina.....	230
El Chamán como conoedor.....	230
La técnica de poder	231
Cuatro Poderes Masculinos: Los 7 estadios de la Iniciación	232
Las tareas involucradas en la iniciación del Mago.....	233
El aprendiz de hechicero: Accediendo y dominando los poderes del mago	236
Prácticas para el día a día.....	238
El Amante Interior.....	238
El Jardín, el Falo y la Libido.....	238
El falo.....	239
Libido.....	241
Las metas del Amante	241
Los aspectos del Amante	241
Eros.....	242
Amor.....	243
Los orígenes del Amante	243
El Amante como instinto	244
Lo Masculino y lo femenino	244

El Amante y los otros arquetipos del ser masculino	246
El camino del Amante a través del Jardín	247
El Amante en las relaciones	247
El Amante y la promiscuidad.....	248
El Amante en su plenitud	249
El Amante como impulso instintivo.....	250
El Amante como impulso psico espiritual	251
El Impulso del Amante hacia la encarnación.....	251
El Amante en su relación con la libido	252
El hombre contemporáneo y el Amante	252
El Amante no iniciado: Las sombras del Amante – El impotente	254
La Impotencia.....	255
El adicto: poseído por el Amante interior	257
El amante perdido en el mundo.....	258
El hombre erótico: Encarnando el disfrute masculino	258
Accediendo a los poderes arquetípicos de la masculinidad madura	259
Técnicas.....	259
Tercera parte: El Príncipe y el Rey.....	262
La búsqueda de la visión y el camino del héroe	264
Entendiendo la relación Padre-Hijo	265
El modo masculino de sentir	267
Activando los arquetipos.....	267
Deberes del Rey Sagrado.....	271
Derecho de nacimiento	272
El cimiento espiritual	273
Iniciación en las heridas sagradas.....	273
En el reino de nuestros padres	275
Viviendo con el padre bandido: el abuso y la vergüenza.....	276
La rabia.....	277
El perfeccionismo.....	277
La ausencia y la distancia del padre disminuido.....	278
Hijos heridos	279
El principio	279
El arquetipo del príncipe	280
El príncipe en prisión (o en el exilio).....	281
Superar al padre	283
Sanando la herida entre padre e hijo: una guía del viaje de iniciación	285
La historia de Telémaco y Odiseo	286
Siete preceptos básicos de la travesía heroica del hombre	286

Herramientas para el camino	287
Actividad 1: Mapeando tu historia familiar	288
Parándose con firmeza y afirmando quién eres	289
Actividad 2: Invocando el reino del padre	290
Actividad 3: Verte en la sombra de tu padre.....	293
Actividad 4: Ubicándose al lado de tu padre.....	297
Buscando un objeto sagrado para tu travesía	298
Creando un objeto sagrado: Escribiendo un manifiesto	299
¿Quién camina contigo?	299
Actividad 5: ¿Quién ha caminado contigo?.....	301
Actividad 6: Conociendo a tu mago interno.....	303
Una visita con el anciano.....	307
Primer momento en la iniciación: Escuchando las historias de los ancianos.....	309
Segundo momento en la iniciación: Recibiendo la invitación para hablar.....	309
Tercer momento en la iniciación. Ser conocido como hombre	310
Actividad 7: Contactando a los ancianos.....	310
Actividad 8: Incorporando la travesía ancestral en el interior	311
Librando al Amante prisionero	315
Conociendo a tu mentora	316
¿Cómo amamos?.....	317
¿Eres un príncipe sapo?	318
Actividad 9: Trazando tu historia personal de amores	319
Actividad 10: Conociendo a tu arquetipo de Amante aprisionado	323
Descendiendo a la cueva oscura.....	329
Katabasis: el descenso en tres etapas.....	330
Actividad 11: Encontrando una cueva oscura	332
Actividad 12: Conociendo a tu guerrero interior. Activando tus fortalezas	332
Conociendo a tu Guerrero Interior	334
Actividad 13: Tu Guerrero en la cueva. Recordando tus heridas sagradas.....	338
Actividad 14: Tu Guerrero en la cueva: Volviendo a experimentar tu dolor	339
Confrontando a tu padre.....	342
Actividad 15: Confrontando a tu padre.....	344
Actividad 16: Confrontando al padre interior	347
Encontrando a tu padre de nuevo	347
Convirtiéndote en tu padre	352
Escribiendo la historia de tu padre	356

Aislando los mitos y legados más dañinos	356
Despidiéndote de tus mentores	358
La herida se convierte en cicatriz.....	359
Actividad 17: Contactando con tus mentores	361
Actividad 18: Despidiéndote de tu mentor interior	363
Perdonando a tu padre	365
Actividad 19: Escribiéndole al padre.....	367
Parándote frente al sol y declara quién eres.....	369
Actividad 20: Superando a tu padre. Aceptando tu ascensión al trono	370
Actividad 21: Encuentra tu propio Rey y su Reino.....	373
El Matrimonio sagrado y la reconciliación de los opuestos	378
Epílogo.....	384
<i>Libros para consulta</i>	<i>386</i>
<i>Películas Recomendadas</i>	<i>388</i>
<i>El autor</i>	<i>390</i>

Prólogo.

¿Qué es la masculinidad?

¿En dónde recae nuestra masculinidad?

¿Acaso en la fuerza?

¿Acaso en el poder?

¿Acaso en el liderazgo?

¿Acaso en nuestra relación con las mujeres?

¿Acaso en ser competitivo?

¿Acaso en tener un buen trabajo o un automóvil último modelo?

¿Acaso en la capacidad de proveer?

¿Acaso en nuestra apariencia física según ciertos estándares aceptados?

En pleno siglo XXI la pregunta por la masculinidad es una pregunta más que válida, y es aún más válida e importante para una persona que desea tener una vida y unas relaciones extraordinarias.

La gran mayoría de hombres que tienen dificultades en sus relaciones con las mujeres, o que tienen dificultades en expresarse a sí mismos o expresar su liderazgo tienen una misión que completar en el descubrimiento de su auténtica masculinidad.

La masculinidad ha experimentado cambios significativos desde la Revolución Industrial, enfrentamos una nueva forma de relacionarnos con nuestros padres y con nuestras madres, es posible decir que hoy día nos encontramos más solos, aunque socialmente pareciera que debemos tener todas las preguntas resueltas. Se nos exige ser valientes, emprendedores y decididos. Pero en realidad nos encontramos en muchos momentos de la vida confundidos, con muchísimas preguntas en la cabeza y sin encontrar la forma que defina nuestro carácter.

Este libro busca que despiertes tu masculinidad a través de una serie de herramientas y pedagogías que seguiré contigo, a lo largo de estas páginas, que apuntan a que tomes las riendas de tu vida a partir de una posición valiente y orgullosa de tu propia masculinidad.

¿Cuáles son estas herramientas?

- Conocimiento de la presencia masculina a lo largo de la historia.
- Apropiación del legado masculino y lo que nuestros ancestros nos han transmitido a lo largo de generaciones, pero que hemos sepultado por los cambios sociales, políticos y económicos que han transitado los últimos tres siglos.
- Cuestionamiento de tu lugar como hombre en el mundo y del grado de conciencia que tienes frente a tu propósito como ser humano encarnado como un varón.
- Confrontaciones para que descubras lo que has dejado de hacer por vivir en estado pasivo, con una energía dormida.
- Meditaciones y visualizaciones para despertar atributos masculinos.

A lo largo de estos episodios podrás descubrir cómo existe una masculinidad histórica, ancestral, y que puedes reclamar para ti y para el servicio de los demás.

Esta masculinidad tiene un mensaje, expresada a través de los mitos, los relatos antiguos y los arquetipos que nos comunican atributos de la masculinidad que debemos cultivar en la vida actual, y que representan un llamado para actualizar estos atributos en nuestra vida cotidiana, en nuestro trabajo, en nuestras relaciones,

y, sobre todo, con la relación más importante: la relación contigo mismo. Concepto que, más adelante en este libro, trabajaré bajo el concepto de "vínculo o matrimonio interior".

Lastimosamente a lo largo de la historia los relatos que acompañaban los rituales de iniciación y las historias de gestas masculinas, los mitos y los héroes se han olvidado, y por ello el hombre moderno, nosotros mismos, tenemos sed de grandeza y sed de inspiración. Extrañamos volver a donde intuimos que pertenecemos. Sentimos el llamado. No tenemos a nuestra disposición, tan fácilmente, el manantial de historias, de rituales y de legado de lo que la masculinidad ha construido a lo largo de la historia, por ello nos sentimos, de alguna manera, abandonados y abrumados con preguntas, por ello sentimos dudas a la hora de tomar una decisión, incertidumbre a la hora de pensar de forma ambiciosa y soledad al encontrar a nuestro alrededor hombres alienados y muertos en vida.

Trabajaráis con tu historia personal, y con la configuración que, en tu particular historia, ha tenido tu noción de masculinidad. Cada hombre convierte en realidad ese legado y tiene que negociar con su particular crianza, con su padre, con su madre y con sus errores particulares y de allí el hombre genera una percepción de sí como hombre, y también expresa o silencia atributos de su masculinidad.

Empezarás a conocer cómo tu infancia determinó la manera en que te relacionas con otras personas como un hombre, y quizá tengas que vivir la experiencia, mientras lees este texto, de encontrar al hombre suave, al hombre bondadoso, y tendrás que dejarte confrontar, será quizá uno de los momentos más reveladores y probablemente uno de los momentos más duros.

Obsérvate al espejo para poder ver la fortaleza o debilidad con la cual estás experimentando tu encarnación masculina en este mundo. Muchos descubrirán que no han vivido su masculinidad de forma poderosa y que, de alguna forma, han elegido vivir su vida complaciendo a otros, silenciando sus emociones, permitiendo que otros pasen por encima, como una llama apagándose poco a poco, ahogada por la falta de oxígeno.

También podrás aprender que ser hombre implica conocer dos lados diferentes: por una parte, un lado luminoso, pleno, poderoso, pero a la vez sabio, tranquilo, sensible y auténtico, un hombre dispuesto a luchar, valiente, que se sabe merecedor del lugar que ocupa en el mundo y del aire que respira. Pero, por otra parte, un lado oscuro, un hombre que aún no expresa su masculinidad y es servil, o quizá violento, tan radical como para no poder conectar con otros, o quizá tan suave que no es capaz de protestar cuando alguien le irrespeta.

Cada lado de la masculinidad tiene un mensaje para dar, y debemos ser conscientes de la luz y la oscuridad que estamos ofreciendo al mundo y a nosotros mismos, tendremos que aprender a lidiar con ambas caras de nosotros mismos, dejando el miedo a expresar la luz o a las contradicciones que trae consigo la oscuridad.

Sobre cada hombre se proyecta una sombra particular en forma de dolor, generalmente incomprendible, usualmente en forma de un vacío, de la sensación que algo hace falta sin saber que es. Algunos hombres lo viven como cierta melancolía muda, como cierta rabia profunda, como una inconformidad, como un deseo constante de cuidado y atención que no sabe cómo expresarse y se manifiesta como una distancia o como cierta reticencia a las relaciones profundas, o también, se experimenta como una nube de angustia con la que te has acostumbrado a vivir.

La masculinidad no viene determinada por la genética simplemente, no te la das simplemente por tener tus cromosomas XY. La masculinidad necesita de lo psicológico y de lo espiritual para desplegarse verdaderamente. La masculinidad es una posición y una actitud frente al mundo, y también es una visión, un propósito de trascendencia a través de tu ser hombre.

Pregúntate en este instante y sé específico en anotar rasgos o características concretas:

- ¿Qué es para ti ser hombre?
- ¿Qué es para ti ser masculino?
- ¿Cómo eres hombre y masculino? ¿Cómo piensas, sientes y te comportas?

- ¿Qué te diferencia de las mujeres?
- ¿Cómo puedes “alumbrar”, “dar a la luz” la verdadera esencia masculina?

Escríbelo.

En este libro encontrarás las pistas para acercarte a tu propia respuesta, para descubrir tu propia voz, tu propia manifestación de la masculinidad, tu propia forma de construir tu esencia y darla a conocer. La masculinidad requiere ser expresada en su máxima potencia para que logre ser un verdadero instrumento para tu propia realización.

Una masculinidad integrada se expresa en un tranquilo orgullo, en una felicidad por ser un hombre, en una presencia masculina que se siente poderosa, de una manera bastante particular que ya tendrás tiempo de descubrir, a lo largo de estas páginas que tienes por delante.

Muchos hemos sentido en algún momento de la vida el deseo de expresar nuestra naturaleza masculina, ya sea abrazando un carácter firme, poniendo orden y disciplina, encauzando la atención y expresándonos sexualmente, sobre este último punto de la expresión sexual ya tendremos tiempo de explayarnos y entender por qué para muchos estos instintos resultan problemáticos, molestos, hostiles para el espíritu y cómo chocan frecuentemente con el deseo de ser hombres buenos y sensibles.

- ¿Qué hacer con esa particular energía sexual masculina?
- ¿Cómo poder vincularla al mundo emocional?
- ¿Cómo vivir los deseos sexuales sin sentir la culpa o la vergüenza?
- ¿Cómo comunicarnos sexualmente con el sexo opuesto?

Todas estas serán preguntas que en su momento abordaremos.

Hoy día es frecuente sentir una inusitada persecución a los valores masculinos y a lo que la masculinidad representa. Para muchos el hombre por naturaleza es violento, salvaje, depredador, desleal. Lo varonil se ha asociado a lo ofensivo, a lo

grosero, incluso a lo vulgar. Palabras adoptadas por el feminismo radical al hablar de un patriarcado despiadado, de un hombre programado para hacer la guerra y para matar sin piedad, sin considerar otras de sus muchas aristas positivas y constructivas.

En las familias es frecuente un mensaje que invita a "no ser como los demás hombres, esos hombres infieles, distantes, violentos", estos mensajes nos invitan a a cultivar inconscientemente una sutil vergüenza, un deseo sutil de redimir en nosotros la masculinidad de la historia, una culpa por cargar con ese pasado tan oscuro. Un pasado histórico y quizás, también, un pasado de abuelos y padres que sentimos lejanos o que quizás fueron indiferentes emocionalmente, o que fueron violentos de alguna forma. Trabajaremos en esas emociones de vergüenza y de culpa y encontraremos el orgullo de nuestra masculinidad histórica, familiar y personal.

Descubriremos juntos la necesidad de la liberación de la masculinidad al interior de la psicología, del cuerpo y del espíritu del hombre. Y en este proceso empezaremos a desatar las cadenas que nos han oprimido de una forma emocional: las jaulas familiares basadas en las contradictorias expectativas de padre y madre y de su legado en nuestra psicología, las prisiones impuestas por las cárceles colectivas, las también contradictorias expectativas de un sistema social y cultural que transmite una imagen de liderazgo y de hombre debilitado, suave, pusilánime, inútil, corrupto o violento, y las mazmorras de nuestro propio desconocimiento emocional, del encierro al cual hemos sometido las emociones simplemente porque no les hemos entendido o no hemos sabido escucharlas o no conocemos su verdadero potencial transformador.

A lo largo de este proceso transformador te enfrentarás a la pregunta sobre qué deseas tú como ser humano y qué deseas también como hombre. Te enfrentarás a la toma de decisiones para escoger a qué te quieras vincular para ser feliz y de qué te quieras deshacer en el camino hacia una vida realizada y extraordinaria.

Encontrarás que has cargado un pesado lastre sobre tus emociones, sobre tu espíritu y sobre tu sexualidad, y encontrarás las herramientas para desatar los nudos

y descargar el lastre. El objetivo de este programa es que esa transformación te haga sentir más ligero y que liberes el espacio necesario para que te ocupes de tu vida de forma responsable y enfocada a lo que deseas.

El hombre actual es como un Rey herido, vive una crisis a nivel emocional, no sabe qué hacer para encontrar la felicidad, no sabe dónde está ese lugar y tiene dificultades para encontrar un punto de atención al cual dirigir su energía y su ambición. No encuentra su pasión.

Ese Rey herido se ha vuelto un ser pasivo, ha perdido el recuerdo de sus viejas glorias, de las viejas batallas en las que ha combatido y ha ganado, sólo tiene vivo el dolor de sus heridas. Se siente cansado y sin energía. Se ha convertido en un hombre pasivo, sin creatividad, sin imaginación, ha perdido la brújula respecto a cómo conectar consigo mismo y cómo conectar con las mujeres, se encuentra incapaz de emocionarse, no logra ver sus sueños alcanzados y ha bajado los brazos, se ha internado bajo la sombra de un sitio cómodo y está allí, sin saber qué hacer.

Ese Rey herido ha olvidado la manera en la que nuevamente puede traer paz interior a su vida. No encuentra una causa por la cual ponerse el traje de guerrero y salir a luchar la gran batalla. No hay causa justa que merezca la pena para levantarse, sacudirse y ponerse en movimiento. El objetivo de este programa es que ese Rey herido, que eres tú mismo, regrese, se levante, reclame su trono, encuentre a su Reina y lidere sobre aquellos que lo han extrañado. El Rey encontrará a su Reina y también encontrará a su pueblo, su causa y su trono.

Primera parte. Fundamentos

El hombre suave

Quiero hablarte del hombre suave. Espero que este capítulo remueva tus entrañas y sea casi como un golpe a tu estómago, que te deje sin aire, que te deje sin aliento y que te deje profundamente indignado por la clase de hombre que has sido hasta el día de hoy. Así que permíteme ser muy directo.

El hombre suave es una forma aislada y pasiva de ser hombre. El hombre suave no ha encontrado su verdadera definición y su energía masculina, está privado de ella. Es un hombre ingenuo, es aquel tipo de hombre que se deja invadir fácilmente, que cierra la puerta de su casa sin asegurarla y espera, ingenuamente, que nadie le robe, pero cuando un ladrón le sorprende en la noche, entra a su casa y se dispone a robar, el hombre suave se sienta, le mira, le observa robar, y además le escucha su historia, le ofrece leche, galletas y le obsequia su abrigo para el viaje de vuelta.

Su casa no es solamente la casa física, es su espacio psicológico, su espacio emocional, este hombre no es capaz de poner límites, ni es capaz de protegerse, no es capaz ni siquiera de sospechar. Cuando es asaltado en sus emociones, en su inmensa buena fe no es capaz de dejar espacio a la rabia, no es capaz de reclamar, no se siente digno de ocupar su espacio, no se siente digno de respirar el aire que respira. Siente que necesita pedir permiso, decentemente, para ocupar su lugar, que otros se lo permitan y para ello opta por portarse bien, por no molestar, por no incomodar, por hacer que su respiración sea lo más suave posible, para no ser notado, para ser casi invisible, porque si sale de él algún destello quizás otros le reclamen, quizás se sienta demasiado vanidoso, o quizás se sienta demasiado orgulloso.

Este hombre suave se siente orgulloso de ser la víctima, se cree adelantado y moralmente superior por ello. Siente que es un hombre de paz, un hombre de reconciliación, un hombre cortés. En lugar de pedir y reclamar su lugar, deja que otros se le adelanten en la fila, y piensa para sí “está bien, puedo esperar, no soy como ellos, soy mejor, soy tranquilo, soy relajado”. Se auto justifica, prefiere darle

la razón al acosador, al astuto, al irrespetuoso, a la mentirosa antes de entrar en conflicto.

Es el tipo de hombre que ha guardado para sí el secreto de su talento, ese secreto que representa algo realmente original y creativo, pero al aparecer alguien de mayor tamaño, con más confianza, le abrirá de par en par el secreto, le develará sus planes y sus sueños, ingenuamente pensará que se lo puede contar, que el mundo es seguro, que el mundo es feliz, que todas las personas son buenas, que los puede salvar a todos, que tiene la obligación de ser generoso, de ser desinteresado, de no ser un maldito egoísta. Sonreirá aun cuando se vea saqueado y asaltado en su buena fe. Seguirá pensando como un tipo suave “es problema de ellos, no es mío.”

El hombre suave es un hombre por definición ingenuo y tremadamente bien intencionado. Sólo ha asumido la mansedumbre evangélica, pero ha olvidado la astucia. Idealiza a las personas y a las relaciones, las inunda de una empalagosa buena voluntad, difícilmente considera el lado oscuro de las cosas. Por ello seguirá honrando a sus verdugos, por ello seguirá preso de relaciones disfuncionales, manipuladoras, relaciones quizá por interés, relaciones donde no obtiene lo que desea, pero él, que siempre esperará, seguirá allí idealizando a sus villanas y confiando en su próxima conversión a la virtud.

Pensará incluso que, aunque haya invertido muchísimo trabajo, deberá darlo gratis o deberá ofrecerlo a alguien que sí pueda hacer con ello algo grande. El hombre suave se cree minúsculo, y es de los que piensa “disminuiré para que ellos crezcan”, “esperaré para que ellos sean felices”, “callaré para que no se decepcionen”, “me contralaré, no sea que vayan a pensar que soy malo”.

Su camino es la ruta del traidor a sí mismo.

Si entra en confrontación con una mujer su patrón sigue cuatro movimientos.

En el primero, así él tenga la razón preferirá darle la razón a la mujer, para evitar un conflicto mayor, porque se sentirá más elevado sabiendo que si acepta la culpa y la carga del error levantará, valientemente, el peso de la relación y la elevará. Esto,

según él, es lo que supuestamente hacen los hombres. Decide sacrificarse, y dejar de honrar y defender su propia vida, sus necesidades, sus deseos, sus motivaciones.

En un segundo movimiento, se justificará. Cuando ella lo ponga contra la pared, dirá que siempre ha sido así. Se introducirá, él mismo, el puñal de la culpa y la vergüenza, aceptando lo inaceptable.

En el tercer movimiento se justificará, dirá que ha tenido una vida de problemas, que la culpa es de otros, y su último movimiento será el de decir que "todos los hombres son malos", dirá que hay algo en la naturaleza masculina que lo hace así, que lamenta ser un hombre y que para reivindicarse se suavizará aún más, renegará y luego moderará su mala naturaleza masculina, será el hombre que ella quiere que sea, será el hombre que mamá quiere que sea, será el hombre que otros han decidido que él sea, aquel que los demás esperan.

Es de aquellos que piensa en cambiar, en tomar una decisión importante y sentirá una profunda y punzante voz en el pecho "¿Qué pensarán y qué dirán los demás?" Esa voz lo paralizará y pensará que es mejor permanecer tal cual es, para no decepcionar a otros, para que no vayan a pensar mal, quizás para no escandalizarlos, para no alejarlos, para no importunarlos. Callará, esperará pacientemente a que los demás tomen la iniciativa, se tragará sus inconformidades. No reclamará, porque se sentirá sin derecho a hacerlo, sentirá que no tiene los suficientes argumentos, que hay algo mal en él, que debería ser aún mejor o más bueno.

El hombre suave teme a pelear batallas, teme la guerra. En su interior anhela encontrar algo que lo despierte, algo que lo motive. Es el susurro de su masculinidad que le recuerda que necesita un enemigo, necesita una montaña que escalar, necesita una causa por la cual comprometerse, necesita un emprendimiento por iniciar, necesita una guerra que pelear.

Sin embargo, luego prenderá el televisor, mirará un partido de fútbol, verá a su equipo favorito ganar un trofeo más. Se dirá a sí mismo "para qué pelear una guerra, para qué quemar la tierra". Preferirá seguir siendo un conciliador, un tibio, no tomará partido por nada, será de medias tintas para no provocar la

confrontación, será el sensible, el que recolectará el dolor y la preocupación de todos y los cargará sobre sí, porque ha entendido que deberá cargar el peso del mundo, de los dolientes, de los sufrientes, pero también de los mediocres, de los vampiros, de los tóxicos y tóxicas, incluso de los ladrones y ladronas. Su fortaleza es soportar sin decir una sola mala palabra. Deseará armonía, y huirá asustado ante el paso de los tanques de guerra que amenazan una confrontación. No peleará. Así lo quieran volver prisionero ofrecerá su cuello amablemente al verdugo. No habrá luchado. Si se encuentra la espada enterrada en la piedra para luchar, como en el mito del Rey Arturo, la dejará allí sin intentar sacarla. Si le entregan la espada esconderá sus manos asustado, ni siquiera la tomará.

Recuerdo una vivencia particular donde sentí este hombre suave: En un taller de crecimiento personal al que asistí cuando iniciaba mi camino de transformación, nos hicieron una dinámica, se llamaba "las balsas del Titanic". Consistía en que, en un grupo de 7 personas, sólo había espacio para que 3 personas tomaran una supuesta balsa y sobreviviera. La dinámica consistía en que cada persona, justificará por qué debería sobrevivir, qué es lo que hacía que fuera indispensable, incluso por encima de los demás. Al final cada miembro del grupo votaría y los que obtuvieran más votos lograrían sobrevivir. Durante la dinámica algunas mujeres argumentaron que eran madres, otros hombres reclamaron que eran padres, alguno habló de una fundación que lideraba, y así muchos hablaron de sus motivos. Al llegar mi turno no tuve nada que decir, tímidamente dije que mi muerte haría muy triste a mis padres porque era hijo único y no tenía hermanos, pero buscaba razones, buscaba emociones y no había nada. Finalmente reconocí que, en ese momento, había otras personas con mayores y mejores motivaciones y voté por ellos. En el juego quedé dentro de los 4 que no sobrevivían.

Al final de la dinámica la reflexión fue que no habíamos sido lo suficientemente valientes para defender nuestra sobrevivencia a costa de todo, habíamos visto nuestra vida y la habíamos dejado sin mayor motivo, sin mayor justificación. Al final de aquel día salí fuertemente cuestionado, porque pensaba que había sido demasiado tibio, demasiado silencioso, demasiado tímido, que había ocultado hacer una gran defensa, que me había entregado. Pensaba que si eso era así en un simple juego y simulación ¿Qué podría esperar en una situación real de

sobrevivencia? Me sentí inútil, me sentí suave y también sentí que la idea de ser generoso y dar espacio a otros era una excusa para justificar el poco valor que me daba a mí mismo.

Esa experiencia y la perspectiva que tomé con el paso de los años me reveló otra perspectiva del hombre blando: este hombre preserva la vida, pero no es un motor generador de vida.

¿Qué quiere decir esto?

El hombre suave cuida, se pone por debajo de otros para que ellos sean felices, pero él mismo no está lleno de vida, respira, por supuesto, pero su energía es baja para los demás y baja para sí mismo, no transmite la vida cuando habla, no transmite la vida cuando se mueve, habla sin ser escuchado y se mueve sin ser visto.

El hombre bueno tiende a enorgullecerse de su falta de límites, no quiere ponerse demasiado serio, no quiere ser demasiado tenso, no quiere parecer demasiado psicorígido, demasiado cuadriculado. Se siente feliz por su falta de disciplina, por su desorden. Se retira cuando encuentra alguien que confronta su desorden, cuando alguien le insinúa que tiene que poner ciertas áreas bajo control, que debe terminar lo que inicia, que debe perseverar. El hombre suave encuentra un blando colchón en su irremediable pereza y en su obstinada auto complacencia.

La sociedad actual ha creado una imagen de la masculinidad que representa a un hombre inútil, aunque divertido y gracioso, impotente para manejar su propia vida, débil para tomar decisiones fuertes y para actuar con firmeza, con tendencias a ser un estúpido, taimado, y que necesita de una mujer fuerte para que le organice la vida, para que tomé las decisiones difíciles y para que lo atienda y lo termine de criar.

Este es el tipo de hombre que nos venden las comedias románticas, y series como los Simpson. Es un tipo de hombre que se ha vuelto común en muchos hogares, que trabaja en un empleo que odia, que toma alguna que otra cerveza para sentirse bien, que mira al futbol para olvidar sus problemas, que juega video juegos aún

como un adolescente, y que es una mezcla de obrero, plomero y electricista que ha visto reducido su papel en el hogar a simplemente arreglar lo que se ha dañado. Este hombre ha descubierto que algo dentro de él ha muerto y ha decidido no rebelarse frente a ello. Este hombre se ha vuelto tan pasivo que su mujer debe ponerlo todo, **no es capaz de estar presente en lo importante y lo cede a su mujer, "hazte cargo, tú sabes de eso más que yo."**

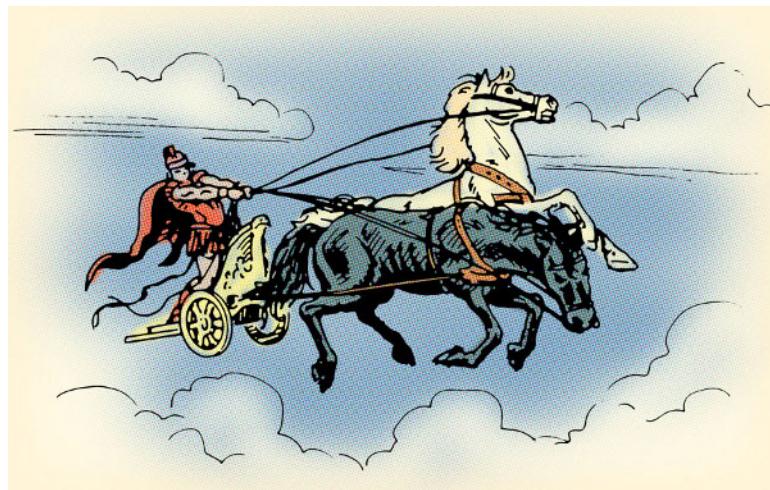
La cultura contemporánea ha promovido a este tipo de hombre sumiso, un hombre suavizado para no ser juzgado por las mujeres como un hombre malvado y violento, un hombre seguidor y borrego para ser utilizado por los políticos, un hombre confundido para no saber qué camino tomar y quedarse como un eterno hombre indeciso, un hombre manso para que sea devoto de lo que las religiones dictan para su vida.

El hombre suave teme liderar, teme asumir una responsabilidad, por eso fácilmente se convierte en un mediocre, por eso calla y hace su voz suave y sumisa frente a los demás. Calla sus talentos, los oculta, se siente culpable cuando destaca, cuando lidera, siente que otros son más capaces que él. El hombre suave jamás se dará crédito, jamás se dará un chance.

El hombre suave no tiene un estándar de valores claro, sólo tienes deseos, pero al carecer de valores, carece de la motivación para alcanzar sus deseos, y termina conformándose en ocasiones con la simple acumulación, sin proyectar un propósito de vida basado en la excelencia. Es un hombre reducido, minimizado, sin la potencia interior para emprender algo basado en un significado profundo. Es un hombre que no se asombra, es un hombre que no se indigna, es un hombre que no reacciona. No se ha conectado con su capacidad transformadora, en últimas, ha perdido la capacidad de cambio derivada de una mayor conciencia de sí mismo. El hombre suave desconoce sus raíces, no tiene claro de dónde viene, tampoco tiene claro hacia dónde quiere ir, pasa de un lugar a otro sin conciencia de progreso.

El hombre suave es preso de sus propias emociones, se deja guiar y no impone liderazgo sobre ellas. El filósofo griego Platón tenía una alegoría del carro alado, y

en ella describía esos carruajes antiguos que se popularizaron en las películas clásicas de Roma o del cristianismo.



Estos carruajes llevaran dos caballos y un jinete, los caballos representaban los instintos y las emociones, mientras que el jinete representaba la razón. Para Platón el hombre virtuoso era aquel que dirigía y lideraba los dos caballos y éstos corrían en la dirección que el jinete decidía, en este sentido, el virtuoso era un hombre sabio que disciplinaba sus instintos y disciplinaba sus emociones. Tanto el instinto, como las emociones, no lo arrastraban imponiendo su voluntad caprichosa, sino que el jinete, conocedor del camino, era quien les dirigía, incluso haciendo uso del látigo.

El hombre bueno, en este caso, es un jinete sin liderazgo que se vuelve presa fácil de sus movimientos emocionales y de sus instintos. Puede despertar cuando los años han pasado y darse cuenta de los años que se han perdido por dejarse llevar de emociones, depresión, ansiedad, tristeza, euforia.

Quizá también se ha dejado llevar por un instinto desordenado que lo ha dejado presa de algún vicio, alcohol, drogas, televisión o quizás las mujeres, tendencias que le han llevado a tomar malas decisiones para su vida, o le han llevado a estancarse, convirtiéndose en la clase de jinete que nunca ha tomado control de ellas, nunca ha ejercido su autoridad. Es más, uno de sus caballos, el caballo emocional se encuentra cojo por la vergüenza y esta emoción frena la velocidad del caballo aún

más, por ende, nuestro hombre bueno no se ha detenido en trabajar su propia vergüenza.

El hombre bueno, el hombre suave, es un hombre que retiene las cosas para sí, no las expresa, las acumula, las guarda, siente que son parte de su vida de sacrificio, aunque para muchos sea también una dolencia en su forma de comunicar el dolor, heredada de su infancia. Este hombre no confía en los demás hombres, no abre su corazón, fácilmente cae en la melancolía, en la nostalgia y, sin remedio, da vueltas y vueltas sobre lo mismo, sin poderse salir de sus laberintos mentales.

Mientras que está desconectado del mundo masculino, este hombre sólo busca el éxtasis en lo femenino. Está en completo anhelo por una mujer que lo entienda, que lo cuide, que lo rescate, que lo haga feliz. Mientras pasa el tiempo cultiva una imagen idealizada de esta mujer, no es capaz de conectar con la mujer terrenal, con la mujer que tiene sombras, que además de la luz tiene oscuridad.

Este hombre carece también de cierta brutalidad natural, y esto lo expresa en una forma de comunicación pasiva, taimada, incluso hipócrita, no es un hombre directo, teme demasiado el rechazo y tampoco conoce la forma natural de expresar sus deseos, pues no ha navegado en su interior. Es un hombre pasivo agresivo, parece tranquilo, pero reserva una gran dosis de rabia, de envidia, de resentimiento que no expresa y que acumula en grandes depósitos que no pueden tener otro nombre sino depósitos de victimización.

El hombre suave no se compromete, es inconstante y es el material perfecto para ser traicionado. La mujer que vive un tiempo con un hombre ingenuo y suave se ve impelida a serle infiel. Es imposible que este hombre la llene, la complemente, y su ingenuidad sólo disparará la fantasía de serle infiel, de traicionarlo. Cuando hay demasiado ingenuidad alrededor, pareciera que la vida no tiene más opción que cristalizar cierta traición.

La civilización ha hecho que los hombres nos domestiquemos y que el hombre busque ser bueno. Hay un movimiento para reclamar la idea de la masculinidad virtuosa. Los medios buscan un hombre metrosexual, narcisista, obediente y

consumidor. Sin embargo, es claro que un hombre puede ser honesto, tener coraje, ser compasivo, disciplinado, justo, puede ser virtuoso, pero no ser aún un hombre bueno en la tarea de ser hombre.

Y esto es algo que el hombre suave y el hombre bueno experimenta todos los días, aunque moral y éticamente es virtuoso, no puede establecer una relación sentimental, sigue estancado laboralmente, sigue sintiéndose desmotivado, sigue sin poder expresar fuerza o decisión. Sigue dormido. En este caso el hombre bueno no es bueno siendo un hombre.

Es un hecho que ser un hombre no es simplemente el hecho de tener un buen comportamiento. Los códigos de masculinidad ancestral se han matizado, se habla de honor, pero mesurado con prudencia, ambición mesurada con compasión, amor moderado con delicadeza. Hay que ser buen hombre, pero pareciera que no hay que ser demasiado masculino.

Ser un buen hombre tiene que ver con moralidad, ética, religión, y con comportarse productivamente de acuerdo con la cultura a la que pertenece. Sin embargo, ser bueno como hombre es satisfacer los roles en un escenario de sobrevivencia, y es demostrar a otros hombres que eres la clase de hombre que puede hacer parte de su equipo.

El buen hombre es un excelente seguidor.

El hombre bueno no es un líder.

Hoy día los grupos activistas feministas demandan una absoluta igualdad y una integración de los sexos. La fase que observamos hoy día es el repudio a la idea de que un hombre quiera hacer las cosas para las cuales está configurado por ser un hombre. Se repudia su carácter, se repudia su deseo de conquistar, se repudian sus instintos. Se busca a un buen empleado, a un hombre obediente y que se disculpe más a menudo por ser quien es, que sea más sumiso y que pida más permiso.

Los colectivos feministas desprecian la biología y las tratan como datos arcaicos, piensan que los hombres pueden cambiar si así lo desean para convertirse en el hombre utópico que sirva a una dictadura marxista feminista. Sin embargo, los hombres no son simplemente mujeres imperfectas. Los hombres son individuos con sus propios intereses y no necesitan a las mujeres para mostrarles cómo deben ser. Este es el verdadero punto importante. Llama a esa mujer como la madre, como la amiga, como la pareja. Ellas no deben definir quién es un hombre y qué debe hacer para ser un hombre. Los hombres tenemos nuestro propio camino, siempre lo hemos tenido, y ha sido **el camino de la tribu**.

Pero detengámonos un momento a pensar: ¿Qué pasaría si los hombres se rindieran al mundo contemporáneo y cedieran sus expectativas masculinas a cambio de comodidad, de aceptación o de tranquilidad de no ser señalados o molestados? ¿Qué pasaría cuando la competencia por recursos se reduzca? ¿Qué pasaría cuando las mujeres se hagan cada vez más independientes?

¿Es posible que los hombres puedan cambiar?

Quizá esa no debería ser la pregunta.

Más bien, ¿por qué deberíamos cambiar los hombres?

Podemos encontrar la respuesta en las manadas de chimpancés y en las manadas de los bonono. Las evidencias evolutivas, arqueológicas, históricas, antropológicas, fisiológicas y genéticas señalan que los humanos han sido siempre tribus patriarcales de hombres unidos en grupos que han recurrido a la violencia. Los chimpancés y los bononos tienen cercanías evolutivas con los humanos y, de hecho, tienen muchas cosas en común. Los chimpancés se organizan socialmente en pequeños grupos liderados jerárquicamente por hombres, mientras que los bonono tienden a vivir en grupos estables que incluyen a mujeres que son las encargadas de vigilar los excesos de los machos, su misión es vigilarlos. Mientras que los chimpancés se organizan para beneficiar los intereses reproductivos de los machos y los bononos se organizan para beneficiar los intereses reproductivos de las hembras.

Los Chimpancés cazan, compiten por recursos, se dividen en pequeños grupos, compiten por el acceso sexual a las hembras, incluso cortejan a las mujeres alejándolas de la presión a las que se ven expuestas por la competición masculina. Las hembras se someten a los machos al interior de la estructura social.

Por su parte los bononos acumulan la comida de tal manera que la tienen disponible y con fácil acceso, no tienen que competir por recursos, así que pueden relajarse. Los machos tampoco dan mucha importancia al estatus, no compiten por hembras, solamente esperan su turno y la decisión de la hembra. El sexo es social, de tal manera que existe una alta promiscuidad y el bonono no sabe a ciencia cierta quiénes son sus hijos.

La civilización actual tiene mucho parecido con la de los bononos, la meta actual pareciera ser eliminar el trabajo y el riesgo. El mundo ha cambiado más de lo que nosotros hemos cambiado, sin embargo, aún nuestros cuerpos buscan trabajo, buscan cazar, buscan sexo, nuestras mentes desean riesgo y conflicto. Nuestra fantasía no es la paz, es el conflicto.

Lo interesante es que aún las mujeres responden, de acuerdo con su naturaleza e instintos, a la clase de rasgos y comportamientos del líder de tribu que harían a los hombres buenos cazando y peleando: coraje, fuerza y maestría son señales de una genética superior. Mientras tanto los hombres seguimos buscando mujeres fértiles.

¿Cómo podemos identificar un hombre suave en su trabajo? Sin duda preferirá ser un seguidor, aunque quizá por azares de la vida logre ser promovido, y digo azares de la vida porque el hombre suave es discreto y siente cierta vergüenza de sus talentos. A pesar de este disimulo es posible que el hombre suave consiga hacerse a un gran cargo, pero allí tratará con suma empatía a sus colaboradores, tanta que será tremadamente laxo con los plazos y con los tiempos, será ingenuo y será fácil que lo engañen con excusas y aplazamientos constantes, será un líder en extremo conciliador, pero no tanto por el deseo de conectar con otros como por el miedo a ser irrespetado, o ser visto como un autoritario. Desconoce que para liderar es

necesaria también la fuerza y el castigo que, aunque confíe, también deberá controlar que, aunque motive, con beneficios, también deberá usar la espada.

Le será muy difícil despedir a los inútiles y a los mediocres, antes bien, les permitirá sobrevivir imponiendo así una cultura de patrocinio del bajo desempeño. A sus espaldas sus colaboradores extrañarán la exigencia y para ellos será evidente su falta de carácter y su miedo al motín, secretamente le irrespetarán y sutilmente le manipularán, al final este hombre bueno será un jefe trabajando para unos subordinados malcriados.

Ahora déjame hacerte unas preguntas:

- ¿En qué momentos has sentido al hombre suave en tu vida?
- ¿Hasta cuándo, hombre suave, seguirás poniéndote en el último lugar?
- ¿Hasta cuándo, hombre suave, seguirás callando?
- ¿Hasta cuándo, hombre bueno, seguirás siendo un ingenuo que piensa que todos son buenos y tienen una buena fe en sus acciones?
- ¿Piensa en las mujeres de tu vida y analiza a cuántas de ellas has idealizado?
- ¿Has notado en tu vida un patrón de engaño y traición de los demás hacia tí?
- ¿Con qué frecuencia te has sentido manipulado por otros?
- ¿Has sentido frustración por no decir lo que realmente sientes?
- ¿Qué tan líder te has sentido en tu vida?
- ¿Qué tanto estás dispuesto a liderar?
- ¿Sueles ceder en tus interacciones sociales?

El hombre salvador

Consideremos ahora al hombre salvador. Ésta es una clase de hombre bueno y suave que siente que su misión y que su vocación descansa en ser el salvador de las mujeres. Siente que, por algún mandato familiar (más adelante encontraremos que es de su madre) debe ayudar y apoyar a las mujeres aun poniéndose en el último lugar. La percepción de este hombre se encuentra alterada y tiende a fijarse

en aquellos amores imposibles, en aquellas mujeres dañadas, en aquellas mujeres espinadas que están estropeadas por su pasado o por sus problemas psicológicos.

El buen tipo creé ser la bendición y el tesoro guardado que toda mujer está esperando. Es la esperanza que espera. El buen tipo es el enamorado del amor, es el salvador de las causas perdidas, evita combatir por sus propias metas y pelear con sus demonios, en lugar de ello decide combatir batallas ajenas, batallas de las mujeres adoloridas, guerras sin esperanza de ser ganadas, pues aún cree que será amado por las mujeres que están cautivas de amores del pasado. Prefiere ocuparse de los demonios ajenos y buscar la libertad de las secuestradas de la locura, la mediocridad y la falta de conciencia.

El buen tipo escucha atentamente todas las quejas que tienen las mujeres sobre los hombres. El buen tipo también tiene permanentemente en su mente las enseñanzas de su madre y decide que, nunca pero nunca, quiere hacer sufrir a las mujeres.

Jamás.

El buen tipo quiere ser diferente. El será cuidadoso, dulce, sensible, sentimental y profundamente idealista, se hará amigo de las mujeres, será su hombro para llorar, será el pañuelo de sus lágrimas, su confidente de desvelos, su cómplice de amores platónicos. De esta manera las redimirá de aquellos malos hombres, sacará lo bueno de ellas, y tendrá el amor y el sexo que ellas han guardado por culpa de aquellos jugadores que las han herido. Será el hombre ideal.

El buen tipo observa cuidadosamente a las mujeres, y actúa para RESPONDER A ELLAS. Girará al vaivén de los deseos y caprichos de estas mujeres, y como diría Freud, se hará cómplice incluso de sus desvaríos psicológicos. El salvador es un hombre servicial y también servil, su vida está para y por las mujeres, y para ello cruzará cualquier frontera en su corcel negro para salvarlas de los hechizos de las brujas malvadas. No solo los cuentos infantiles han hecho daño a la psicología femenina que se cree princesa, también se lo han hecho a este hombre salvador, quien desea convertirse en el príncipe azul y salvar a su princesa de los dragones de sí misma.

En las noches de soledad el hombre salvador recuerda con esperanza las palabras de su madre, que solía decirle: "*Hijito, ya llegará alguien. Un hombre bueno como tu merece lo mejor. Tienes muchas cosas que harían feliz a cualquier mujer*". Este hombre bueno es consciente del destino de los redentores, sabe que les depara la incomprendión, la ingratitud, la cruz del nazareno, sin embargo, acepta su quijotesca misión, y se embarca detrás de su tesoro escondido, de aquella mujer que el destino o los dioses han preparado como premio por superar todas las pruebas.

El hombre salvador está tan concentrado en no ser percibido como esos tipos malos, esos jugadores, esos rompecorazones, esos "ciegos bastardos", como suele llamarlos en sus propias palabras, lo que al final termina por mostrarlo ante las mujeres como un tipo indeciso, débil y sumamente complaciente. O incluso peor: el salvador se fusionará con la personalidad de la mujer que le interese, pensando que esa es la mejor forma de ser su compañero romántico.

Lo que quiere el buen tipo es que ella se sienta segura, pero a la vez también desear que se sienta excitada. Es este deseo lo que pone el impulso pasional y romántico a sus interacciones. Desea a la vez salvarla y acostarse con ella. Pero no se atreve a mostrar su deseo. Lo guarda por inseguridad.

Las mujeres quieren alguien que las lleve por una montaña rusa de emociones, no solo el afecto, quieren lo más sublime y también lo más bajo. El hombre salvador también lo desea, sin embargo, no lo expresa, pues de alguna manera se siente impuro, siente que se está aprovechando, y por otra parte ella nunca complacerá a un hombre cobarde y tímido que no se arriesgue a expresar lo que desea. Acá volvemos a encadenar el rasgo salvador como típico rasgo del hombre bueno, el material de salvador sólo hace que las mujeres que tienen a su lado lo vean como un hombre sin sexo o que sus parejas fantaseen con engañarle, con hombres como los que justamente el salvador desea combatir.

El hombre bueno salvador tiende a mostrarse de una manera poco sexual, casi asexual, por miedo a ser agresivo o imprudente, teme perder la confianza de una

mujer si muestra su deseo sexual por ella. Espera una escena romántica estilo siglo XIX, sueña y fantasea con vivir en otro tiempo.

El error del salvador es ser predecible, totalmente disponible, no expresar sus desacuerdos y creer que ellas siempre tendrán la razón, que sobre ellos recae la responsabilidad de mostrarles a ellas que sí es posible creer, que sí es posible la bondad, que sí hay hombres buenos aún sobre este planeta tierra. Que ese hombre eres tú, para desgracia de los desgraciados de este mundo. Ellos olvidan que las mujeres aman el misterio, el peligro, que les gusta sentir que pierden el control, que están al borde de sus asientos.

Olvidan que dando la dosis exacta de peligro ella responderá.

El final trágico de los hombres salvadores es que terminan siendo desplazados por el tipo de hombres que odian y que no quieren ser. Ese tipo de hombres que sin rodeos llegan y se ganan la atracción de una mujer en la décima parte del tiempo que tu invertiste. Sí, ese tipo de hombres que les hacen sentir vértigo y las saca de sus vidas monótonas, que les hace vivir sensaciones llenas de "intensidad" (palabra que el buen tipo odia a muerte). El buen tipo es el eterno entrenador, el terapeuta, el confesor, pero nunca es el que cierra el trato, eso lo hacen otros. El buen tipo es el "ayudador" de su propio fracaso, da las herramientas para quedar de último en la lista.

Ser "especial" es el premio a su inacción, a su timidez a su tremenda falta de espontaneidad, aventura y riesgo, es su premio a ser "tan perfecto". Terminan por aburrir y por ser los mejores amigos de sus amigas. Ven pasar a sus "amores platónicos" de la mano de los tipos que siempre han criticado.

La psicología del hombre salvador es bastante particular. Pues desea ser completado y él mismo desea ser salvado. El hombre salvador, en su interior, combate con una autoestima maltrecha y combate con una imagen de sí mismo deteriorada. Envidia en secreto a aquellos hombres masculinos, a los hombres astutos, a los hombres que se entregan a sus placeres sin pedir perdón por ello. El salvador es un resentido respecto al hombre que es libre y que vive sin ataduras,

íntimamente le odia, desearía en su fantasía vencerlo, mostrarle su error, vengarse por el daño que ha infringido a las mujeres (y también por los placenteros orgasmos que les ha proporcionado). El salvador sueña con ser un justiciero, con hacer justicia por su propia mano, sueña con el triunfo de la bondad. Ve la realidad en términos de blanco o negro, los malos contra los buenos, los hombres salvajes contra los hombres civilizados y decentes. El hombre salvador es un dictador encubierto, si fuera por él eliminaría a todos los hombres libres de la faz de la tierra, con ello protegería a las mujeres, con ello se quedaría finalmente con las mujeres que sin más remedio se inclinarían devotas al salvador, y le dirían "pero ¿cómo no te vimos antes? ¿Pero en qué momento pasaste por nuestras vidas y no te reconocimos?"

La psicología del hombre salvador es contradictoria, oculta un oscuro deseo de venganza y reparación, sueña con ser un dictador y totalitario encubierto que desearía abrumar a las mujeres a punta de bondad, de buenas intenciones, desearía darles lecciones de buen comportamiento, de buena intención y de buena fe.

Si una mujer le traiciona él buscará herirla restregándole que ha herido a su salvador y demostrándole pasivo agresivamente que él no responde con la misma moneda. No la dejará, permanecerá con ella sólo para mostrarle día a día lo que es ser bueno y perfecto, a diferencia de ella, que es una mujer inmoral.

La superioridad moral del hombre salvador es otro elemento que salta a la vista. Cree conocer todas las respuestas, advierte a los demás de sus errores y al hacerlo cree que, como Jesús, está sanando a los leprosos. Detesta que los demás le lleven la contraria, aunque siempre tendrá una pose pacífica y conciliadora en el fondo los odiará y los verá como inferiores morales, como perdidos. Detesta, en el fondo que la gente sea feliz con valores diferentes a los que él predica, sobre todo con placeres hedonistas o placeres sensuales. Ese odio en el fondo es un disfraz de la envidia que le carcome.

Una mujer puede ser tratada como una princesa por el salvador, quien invierte horas escuchando sus dolores y sus penas y asiente a todo lo que ella piensa. Ella lo empieza a "querer" y a valorar sus consejos y su capacidad de oírla, lo ve como un confidente, pero lo que él ha gastado en escuchar y decir "si" o "aja" lo ha perdido

en mostrar su atractivo, mostrarse como una pareja potencial, no ha mostrado asertividad, confianza, autoridad y fuerza que es lo que la mayoría de las mujeres encuentran seductor. Escuchar y asentir lo puede hacer un perro, para ello no se necesita pensar.

En ese caso el comportamiento agradable es una táctica para conseguir lo que él quiere, y cuando no funciona el salvador se lo toma como una injusticia pensando que las personas deberían apreciar su bondad, su generosidad, lo diferente que es de los demás. En su interior el salvador piensa que los demás que no ceden a su táctica son superficiales, ignorantes, malos, estúpidos, entre otras cosas.

Si has comenzado a reconocer esta situación y quieres saber si eres de los salvadores con "agenda oculta" o segundas intenciones, acá te propongo unas preguntas para que trabajes en ellas y te confrontes:

- ¿Intentas complacer a una mujer que encuentras físicamente no atractiva o sólo eres buen tipo con las atractivas y hermosas? Deseas algo de las mujeres bellas y actúas siendo extremadamente amable como táctica para tener algo con ella. Si te fijas bien tus motivos no son mejores que los de cualquier otro incluidos los tipos que desprecias por que las "utilizan".
- ¿Te encuentras llenándote de amargura y frustración con amigos y familia si no hacen las cosas que quieres, especialmente cuando actúas de salvador? Piensas que si de verdad te quisieran harían lo que les pides hacer, y que como has sido considerado ellos tienen una obligación contigo. La verdadera integridad significa que eres capaz de aceptar la independencia, los fallos y las diferencias de los otros. Las personas tienen vidas independientes y sus propias metas, entre las cuales, por supuesto no está necesariamente complacerte. Debes aceptar que te decepcionarán y que tú también decepcionarás.
- ¿Haces sugerencias a tus amigos y familiares sobre cómo deben hacer algo, pero cuando no siguen tu consejo sientes que lo hacen para llevarte la contraria, para molestarte y efectivamente te molestas y sientes un poco de

desprecio por ellos? Esto obedece al deseo manipulador y controlador del salvador, que desea manejar la vida de otros y es feliz mientras lo dejan. En realidad, ser un salvador significa tener criterio y ser un punto de referencia para los otros, pero dejarlos hacer su vida y no tomárselo personal si desean hacer otra cosa. Lastimosamente la mayoría de los salvadores son unos resentidos cuando no tienen poder.

Si te has identificado con alguno de los tres casos anteriores debes caer en la cuenta de que tienes un intenso deseo de control y que optas por manipular pasivo agresivamente a los demás para conseguir lo que deseas.

Para algunos hombres esta paradoja del salvador es bastante seria y va más allá de sus relaciones afectivas, lo inunda todo. Frecuentemente se usa un mecanismo de defensa, la racionalización, para justificar que los demás estén equivocados (entre ellas las mujeres que te rechazan) y que tú eres una víctima de los tiempos modernos.

Los sentimientos del salvador se hieren fácilmente al poner demasiada importancia y expectativa en sus interacciones, por esta razón le es fácil sentirse ofendido, sentirse susceptible. Cuando no le siguen el juego de "te debo la vida y me entregaré a ti por ser tan bueno" se vuelve menos tolerante y se vuelve defensivo y reactivo. El buen tipo se frustra incluso más, conforme sigue fallando en sus intentos, y empieza a hacer sentir culpables a las personas "yo fui muy considerado contigo y tú me despreciaste", "por qué te portas así conmigo si yo solo quiero hacerte inmensamente feliz".

Si alguien señala directamente su comportamiento, el buen tipo se siente amenazado y reacciona negando, a la defensiva o con rabia, con frases como: "definitivamente no puedes dar perlas a los cerdos", "algún día cuando te estrelles con la vida sabrás lo que has perdido."

En el fondo el salvador es una persona muy inestable y egoísta, y en fondo siempre pone su interés por encima del de los demás, lo cual es justo, pero finge que los demás le importan más, cuando en realidad es un egoísta más.

La persona que exhibe estas creencias y este comportamiento encuentra muy difícil cambiar, porque se rehúsa a tomar responsabilidad por las consecuencias de su actitud y de la idea de que los otros le hacen la vida imposible. Resulta culpando a otros por sus propios fracasos.

Esta estrategia defensiva puede ser practicada por muchos años e incluso toda una vida. El propósito es que puedas tomar una honesta impresión de ti mismo, el hombre en el espejo no miente y ya es hora de que dejes de mentirte a ti mismo, con alguna falsa idea de justicia y bondad. Lo que te propongo es que si actúas así dejes de culpar a otros cuando no eres aceptado, y dejes de decir que el mundo no es justo con personas como tú, lo cual es un ejemplo de la mentalidad de una víctima que se proyecta débil y frágil.

Tu ego y las formas en las que tú manejas y mides tu propio valor pueden ser tu gran aliado o tu peor enemigo. Si te sientes inferior a los demás te sentirás ansioso y desesperanzado. Si te mantienes en que eres superior moralmente a los demás, la amargura y la rabia contaminarán todas tus relaciones. Increíblemente las demás personas pueden “leer” inconscientemente estas características en otros. Mostrar rasgos de reserva y tristeza (nostalgia o melancolía) es percibido como una bandera negra social, reduciendo el nivel de comodidad de los demás contigo y frenando sus deseos de comprometerse a un nivel profundo contigo.

Las emociones en el varón.

Empezaré con algunas preguntas:

- ¿Qué tal emocional te consideras?
- ¿Qué tan racional eres?
- ¿Te consideras un hombre más sensible y emotivo o eres más frío?
- ¿En tus relaciones que retroalimentación te han dado? ¿Te consideran lejano o cercano?
- ¿Has sentido que en algún punto deberías dejar de expresar tus emociones? ¿Lo has sentido en relaciones?

- ¿Has enfrentado problemas por expresar tus emociones en algún momento de tu vida?

Se supone que por ser hombres tenemos dos salidas para gestionar nuestras emociones:

- Por un lado, deberíamos reprimir las, contener nuestras emociones porque para cierta parte de la cultura implican debilidad e implican una molesta vulnerabilidad. El proceso educativo es responsable de privilegiar una educación del cuello para arriba, mientras omite educar del cuello para abajo, esto es, las emociones, el instinto y la importancia de la atención al cuerpo como canal de expresión de las emociones.
- Por otro lado, y debido a la influencia feminista, se ha propuesto que el hombre adopte un lado sensible, que abrace cierta naturaleza femenina, y que para ello debe conocer y vivir su vida en términos emocionales.

Ambas posturas representan formas diferentes de gestionar las emociones y de expresarlas. Por una parte, la del hombre duro, que difícilmente accede a sus emociones, al que le cuesta ponerles nombre, que no sabe lo que ocurre y que recurre fácilmente a emociones como la rabia y el desprecio.

Por otra parte, nos encontramos con un hombre ultrasensible, que está demasiado conectado con sus emociones, de tal manera que éstas conducen su vida, que se encuentra al vaivén de emociones y sentimientos que así como propician ciertas cosas también las impiden. Puede llegar a ser tremadamente empático y conocer a los demás conectando profundamente con ellos, pero también puede ser tremadamente variable, sugestionable e influenciable.

Te pregunto, ¿en cuál de los dos puntos estás? ¿O encontrarías un punto intermedio? ¿Cómo sería ese punto intermedio o integrativo? Piénsalo un momento antes de continuar.

La influencia feminista llevó a educar a los hombres en ser sensibles, empáticos, en expresar sus emociones, en no quedarse con ellas guardadas y, sobre todo, en

aprender algo de las mujeres, la sensibilidad emocional y la capacidad de poder lidiar con emociones propias y ajenas. Estos movimientos invitaban a que el varón, por el trabajo en sus emociones, en su empatía y en su sensibilidad, pudieran descubrir su “lado femenino”, lo cual llevaba a un hombre más tierno, más empático y atento.

Sin embargo, el hombre ha descubierto que ese contacto con las emociones no lo ha llevado a ser, necesariamente, un hombre más libre o más feliz. Es un hombre que ahora hace feliz a la mujer que tiene al lado, no a sí mismo. Ha sido esta la semilla para que el hombre olvide también conectarse con su naturaleza masculina.

El justo equilibrio es un hombre conectado con su masculinidad y que también considera su lado creativo, emotivo, empático. No estoy seguro si llamar a ello su “lado femenino”, puesto que el término ha sido malinterpretado asociando las emociones de forma exclusiva a la mujer, cuando también son del terreno masculino.

Tanto hombres como mujeres somos seres emocionales, aunque expresamos estas emociones de forma diferente. Si bien es cierto que hay que considerar la invitación de la mujer a la sensibilidad y la empatía, también es necesario escuchar nuestra propia voz interior que nos invita a la fuerza, a la decisión, a la justicia.

La psicóloga y filósofa Carol Gilligan, en su libro “Una voz diferente”, caracteriza una diferencia en la forma de ver la vida entre hombres y mujeres. Para ella los hombres estamos inclinados a tener como valor fundamental la justicia, es decir, el orden y la disciplina, el castigo para quienes quieren ir por el camino fácil y la necesidad de dar a cada uno lo suyo. Por su parte las mujeres tienen como valor principal el cuidado, la preservación de las relaciones, la nutrición de otros, tanto de forma física como también de forma emocional o incluso espiritual. Las mujeres se hacen cargo emocionalmente de otros.

Nuestro hombre suave, sin embargo, ha adoptado el cuidado, y lo ha llevado al nivel del salvador, como ya hemos desarrollado antes. Pero se ha olvidado de cultivar las emociones de tal manera que lo lleven a desarrollar orden, disciplina,

criterio, liderazgo, fuerza y poder. Para el hombre suave tales palabras inspiran algo de miedo, y teme ser demasiado dominante o ser calificado por otros como autoritario. Por ello su afán de consensos y de armonía, y es por ello por lo que casi todo le da lo mismo.

Las mismas mujeres que desarrollaron movimientos para educar a los hombres en la sensibilidad y la emotividad hoy día se quejan de que no encuentran hombres sin carácter. ¿Qué ha sido pues, lo que ha fallado? ¿Por qué los hombres nos hemos ido a este nivel? Sencillo, porque hemos olvidado nuestra naturaleza masculina y es en el llamado masculino a la justicia donde encontramos el norte que representan los valores personales y también lo que podemos denominar carácter.

Vayamos por partes.

Ya decía Jim Rohn que es muy importante para alguien que desea vivir una vida basada en la excelencia diseñar una filosofía de su vida, que consiste en escribir, cuáles son los principios y los valores que regirán la vida. Qué es aquello que es valioso, y por ello deseable, y qué es aquello que no es valioso y que no es deseable. El hombre suave no se ha tomado el trabajo de hacerlo, y por lo tanto no sabe qué honrar. Ha perdido la brújula y simplemente va detrás del árbol que más sombra le dé. Rápidamente cambia de criterio, de opinión, y a veces, hace lo opuesto, se fija en conceptos fijos, permanece en ideas anquilosadas y se niega a evolucionar o a contemplar otras alternativas. Es un hombre que no se ha puesto a analizar el por qué cree en lo que cree.

La filosofía de vida son valores y creencias que adoptamos de forma consciente, fruto de un diseño intencionado e inteligente de vida. Nuestra vida se basa en honrar estos principios, en promoverlos, en que nos sirvan de coordenadas para la toma de decisiones. Quizá un principio sea la reciprocidad, este principio es a la vez un valor que dice "si yo ofrezco y doy también espero recibir", este valor se traduce inmediatamente en comportamientos generosos, pero también en la expectativa de recibir de parte de otros, y también ese valor se convierte en un criterio de decisión, alguien que no respete esta reciprocidad será alguien con quien no estableceré una relación.

Estas coordenadas son las responsables de que exista algo denominado carácter. El carácter es lo que llamo “las categorías de criterio”, las coordenadas que te llevan a que tu vida tenga un norte, así como que también puedas distinguir el sur, el este, el oeste, a que sepas dónde estás parado. Muchos hombres tienen sus pies en el suelo, pero no saben dónde están parados, no saben su ubicación, están perdidos.

Lo que ha sucedido es que hemos abrazado la capacidad de ser receptivos, pero no hemos fortalecido nuestra capacidad para ser firmes, nos hemos olvidado del carácter, y eso es justamente lo que le da sustancia a nuestra personalidad, lo que permite que tengamos sabor, lo que nos hace únicos y lo que nos diferencia. El carácter es lo que nos invita a aceptar ciertas cosas y a rechazar otras, es decir, tomamos partido, dejamos la tibieza, dejamos los puntos intermedios, pasamos a comprometernos activamente, logramos vivir una vida con pasión, que es justamente la vida en la que tomamos decisiones, honramos valores y vivimos con propósito.

Es más fácil seguir el camino de las emociones que seguir el camino del carácter. ¿Qué significa esto? Es más fácil las emociones de la empatía, ponerse en el lugar del otro, aun cuando olvidamos nuestras emociones y nuestras prioridades y deseo. El camino del carácter te lleva a establecer unas coordenadas frente a las cuales llevas tu vida y tomas decisiones. Es importante cultivar la capacidad de adaptación y la posibilidad de cambio, adaptando las coordenadas a través del proceso de aprendizaje y de la vida misma, quizás poniéndote estándares más altos, quizás considerando otros estándares diferentes que no habías tenido en cuenta pero que descubres inspiradores o prácticos.

¿Qué lugar ocupan tus emociones en esta lógica de la personalidad? Operan como señales de tránsito, que te envían mensajes, que te dan información que necesitas descifrar. Por ejemplo, la rabia te indica cuándo no has honrado un valor, o cuándo alguien lo ha irrespetado y te invita a una decisión, quizás reconciliarte con ese valor o quizás confrontar a esa persona. La tristeza también te envía un mensaje, y te habla de una aspiración o un deseo que no has alcanzado, y te invita a organizar tu mente

para adoptar una perspectiva nueva frente a esa aspiración, a ese deseo, a esa persona o a ese valor. La alegría es una señal de tránsito emocional que te habla de satisfacción, de bienestar.

Es importante en el despertar masculino honrar estas emociones, valorarlas, sobre todo escucharlas, pero más aún lograr interpretarlas. Por ello es importante que hables con ellas: ¿Qué te dicen? ¿Qué te sugieren? ¿Esas emociones hablan de ti o hablan de lo que piensas de otros? ¿Qué te invitan a hacer? ¿Son emociones caprichosas dignas de tomar en cuenta o son emociones que te están hablando en fuerte voz y te invitan a una acción rápida? ¿Te hablan de alguna situación, de algún valor específico?

Ejercicio: Proceso de trabajo con la emoción

1. Mueve la emoción en la zona en la que la sientes (puede ser en círculos).
2. Recorre otras partes del cuerpo, que se encuentren más relajadas y tranquilas.
3. Dale nombre a la emoción
5. Toda emoción tiene un mensaje para darnos ¿Cuál es el mensaje que tiene para tí esa emoción?
6. Escribir sobre eso en el momento

Para tener en cuenta:

- * Nuestra mente es desordenada y se mueve en muchos planos
- * La idea es ponerle orden y estructura a la mente
- * Lo hacemos escribiendo cuando sentimos la emoción y el sentimiento, y conducimos el proceso con las siguientes preguntas:

- ¿Qué siento?
- ¿Qué mensaje tiene?
- ¿Qué es lo que tengo que hacer o lo que tengo que esperar?
- ¿Qué es lo que tengo en mi mano por hacer aquí y ahora?
- ¿Qué está bajo mi control y qué está fuera de mi control?
- ¿En qué me ayuda esto?

El despertar masculino significa “conciencia de vida” y significa “conciencia emocional”. No estás en la cárcel de las emociones, sino que te sirves de ellas, y ellas te sirven a ti para vivir una vida excelente. Te indican, con sus mensajes, la lejanía o cercanía de vivir la vida que deseas para ti, te hablan de congruencia, te hablan de retos y desafíos. No padeces una vida conducida por las emociones, sino que las consideras, las tomas en cuenta, sabes que las emociones te hacen sentirte vivo, las valoras y estimas como un don poderlas vivir, y también desarrollas tu sensor interior, tu capacidad de escucha a ti mismo, tu capacidad de cuidado a ti mismo, vuelves tu mirada a ti, y tomas decisiones a partir de ellas.

Como ves hay un importante tránsito: no solo las emociones te sirven para conectarte con los demás, las emociones deben servirte, sobre todo, para conectarte contigo mismo, para crecer en conciencia y para evolucionar, avanzar, detenerte o retroceder de acuerdo con lo que estas señales de tránsito emocionales señalan de tus coordenadas. La diferencia del hombre despierto es que no está abocado a aliviar a otros sino también a aliviarse a sí mismo, y usa esta creciente sabiduría emocional para poder servir a otros con criterio.

En Latinoamérica se ha popularizado una frase que ha llamado mi atención, la frase es “pecho frío”, y habla de un hombre que no está comprometido, que no se la juega a fondo por una causa, que es tibio y que no vive con pasión. El pecho frío puede ser un futbolista que no lucha por ganar el partido, o puede ser un político que no manifiesta lo que piensa por miedo a comprometerse demasiado, o simplemente alguien que es demasiado gris.

Es curioso este término, porque muchos hombres hablan de un frío emocional, y ubican este frío a la altura del pecho, lo que estos hombres dicen es que tienen algún tipo de parálisis al nivel de las emociones, una dificultad de sentir, una dificultad de asombrarse, un espacial desgano, una falta de sensación de placer en la vida, que implica una disminución de la sensación de disfrute, un cierto miedo paralizante al fracaso, el pasado los condiciona y simplemente han apagado sus emociones, de tal manera que lo que les gusta y apasiona lo hacen por muy poco tiempo.

Muchos hombres señalan que sienten "un vacío en el pecho", "una frialdad que no puede emocionarse", o que "no saben a ciencia cierta qué les dicta el corazón". La capacidad de estremecerse es importante en el varón adulto, es la capacidad de dejarse tocar, de involucrarse a voluntad, de sentir y de dialogar con sus emociones. Esta capacidad es tan importante como la capacidad de moderarse, pues también otro extremo de la incapacidad emocional es la tendencia a dejarse llevar del éxtasis, del placer superficial, de ese que hace que muchos se vayan detrás de los cantos de las sirenas y olviden que su camino aún es inacabado, que aún tienen responsabilidades, que aún tienen una misión por perseguir y un legado importante por dejar. El hombre que ha despertado tiene tanto la capacidad de sentir placer, de buscarlo, como también la capacidad de incluir ese placer bajo otro principio mayúsculo de orden y enfoque.

La frialdad emocional o el vacío emocional es algo que se experimenta después de cierto tiempo de anular lo que sentimos, y de adoptar un estilo emocional casi neutral, distante, y su principal efecto se nota en la poca capacidad que tenemos de escucharnos, de sentir esa brújula interna, de andar a tientas, no percibir las coordenadas y las señales emocionales, no comprometernos y hacer las cosas a medias, empezando porque deseamos y amamos a medias, siempre con miedo a involucrarnos más, vivimos confundidos y preferimos retirarnos, aislarnos.

Comienza hoy mismo por hacerte la pregunta diaria ¿Qué siento ahora? ¿En qué parte de mi cuerpo lo siento? Juega en tu mente a amplificar esta sensación, incluso a ponerle color, a darle una vibración

Te sugiero que trabajes en las siguientes preguntas:

1. ¿Qué tanto tiempo dedicas a reflexionar sobre las emociones que rondan tu vida?
2. ¿Qué tanto has acallado tus propias emociones?
3. ¿En qué medida sientes que son las emociones que te controlan a ti?
4. ¿Qué tanto te encuentras atendiendo y contenido (intentando comprender y sanar) emociones ajenas y no las tuyas propias?
5. ¿En qué medida tu vida está regida por principios o valores?

6. ¿Cómo definirías tu propio carácter?
7. Anota los principios fundamentales que rigen o por los cuales quieras que tu vida se gobierne, en ellos incluye los valores que para ti son importantes. Establece tanto lo que deseas como lo que no deseas, y a ello le pondrás el nombre de filosofía de vida. Esto te será útil más adelante en el libro, cuando hablemos de ti como un Rey.

Las heridas: imágenes masculinas de la tristeza, el miedo, la indignación, la pérdida y la aflicción

"Sucede que me canso de ser hombre.
 Sucede que entro en las sastrerías y en los cines
 Marchito, impenetrable, como un cisne de fieltro
 Navegando en un agua de origen y ceniza.
 El olor de las peluquerías me hace llorar a gritos.
 Sólo quiero un descanso de piedras o de lana,
 Sólo quiero no ver establecimientos ni jardines,
 Ni mercaderías, ni anteojos, ni ascensores.

Sucede que me canso de mis pies y mis uñas
 Y mi pelo y mi sombra.
 Sucede que me canso de ser hombre.

Sin embargo, sería delicioso
 Asustar a un notario con un lirio cortado
 A dar muerte a una monja con un golpe de oreja.
 Sería bello
 Ir por las calles con un cuchillo verde
 Y dando gritos hasta morir de frío.

No quiero seguir siendo raíz en las tinieblas,
 Vacilante, extendido, tiritando de sueño,
 Hacia abajo, en las tripas mojadas de la tierra,
 Absorbiendo y pensando, comiendo cada día.

No quiero para mí tantas desgracias,
 No quiero continuar de raíz y de tumba,
 De subterráneo solo, de bodega con muertos,
 Aterrado, muriéndome de pena.

Por eso, el lunes arde como el petróleo
 Cuando me ve llegar con mi cara de cárcel,
 Y aúlla en su transcurso como una rueda herida,
 Y da pasos de sangre caliente hacia la noche.

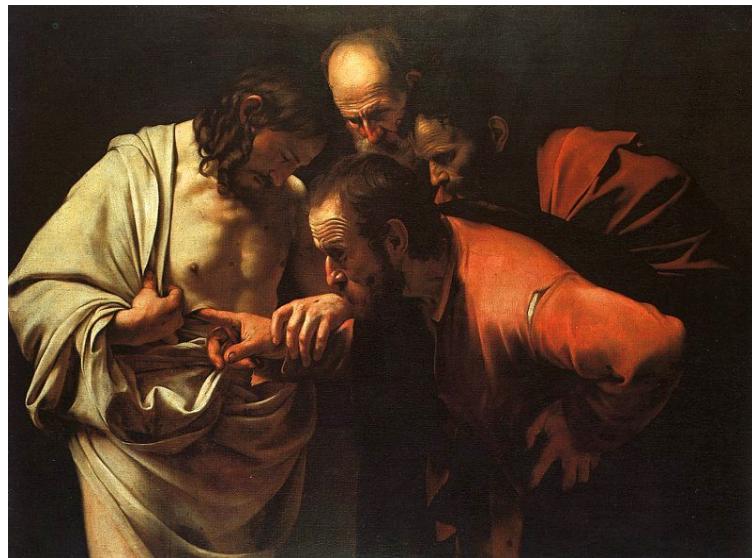
Y me empuja a ciertos rincones, a ciertas casas húmedas,
 A hospitales donde los huesos salen por la ventana,
 A ciertas zapaterías con olor a vinagre,
 A calles espantosas como grietas.

Hay pájaros de color de azufre y horribles intestinos
 Colgando de las puertas de las casas que odio,
 Hay dentaduras olvidadas en una cafetera,
 Hay espejos
 Que debieran haber llorado de vergüenza y espanto,
 Hay paraguas en todas partes, y venenos, y ombligos.

Yo paseo con calma, con ojos, con zapatos,
 Con furia, con olvido,
 Paso, cruzo oficinas y tiendas de ortopedia,
 Y patios donde hay ropas colgadas de un alambre,
 Calzoncillos, toallas y camisas que lloran
 Lentas lágrimas sucias".
Walking Around, Pablo Neruda.

Cada herida que un hombre experimenta en cualquier momento de su vida es un ejemplo localizado de la Herida del Único Varón. Hay tantas clases de heridas masculinas como clases de masculinidad. Todas las heridas son una. Dice Nietzsche

que "cuando un hombre recibe una herida le fuerza a vivir", y ciertamente, la herida hace que el hombre se vea forzado a encontrar algo prohibido, perdido, sustraído, algo todo poderoso. La herida nos encamina.



Vivimos tiempos difíciles en esta cultura en cuanto a la apreciación de las tristezas que un hombre arrastra. Para la mayoría, las penas de los hombres permanecen invisibles, bajo la custodia de los centinelas de la negación, el heroísmo y la soledad. Se le dice al hombre que no debe expresar su tristeza, porque si lo hace se le considerará débil y fracasado.

Está establecido que los hombres han de ser triunfadores, victoriosos y que han de remontar todas las fallas físicas y emotivas. Tememos fallar, sentir tristeza, rendirnos, perder, sumar años y morir. Es usual encontrar en mi consulta a hombres que sufren de un pesar común: la vergüenza de ser hombre o, más precisamente, la vergüenza de ser un hombre relevante. Creen que fallar es carecer de valor, y eso los sumerge en una inmensa soledad.

Se ha hecho popular el desprecio por los hombres. Con los reportajes de la prensa y la formación escolar que existen ahora, no resulta sorprendente que jueces y legisladores también castiguen a los hombres. Muchas personas parecen haber hecho suya la presunción de que el hombre es siempre el malo o debe presumirse su culpa.

El sexismno nos enseña a pensar en los hombres como un organismo gigantesco que ha sido el dominante durante miles de años, y que puede seguir actuando (e incluso merecerlo) una o dos generaciones con sus abusos. La realidad es que los hombres tienen las mismas inseguridades humanas que las mujeres, y que la generación del abuso ya ha tenido graves consecuencias para la salud mental del varón. Tanto hombres como mujeres tienen sus propios privilegios y su propio poder. Tanto hombres como mujeres tienen estereotipos positivos y negativos.

Diálogos internos caracterizados por el auto desprecio y el odio a uno mismo lleva a una implacable consideración de nuestros pasados, presentes y futuros. Se produce una pérdida de la cordialidad y de la compasión y lo medimos todo mediante comparaciones en las que inevitablemente nos vemos insuficientes.

Las fuentes de la vergüenza en los hombres son diversas. Me referiré a cuatro de ellas. Se caracterizan por la pérdida

- Del padre
- Del fundamento arquetípico
- De la pasión y el cuerpo
- De la comunidad masculina

Esas pérdidas conllevan un colapso casi total en la belleza y en la capacidad de la psique masculina de irradiar luz y claridad. La primera y más temprana fuente de vergüenza es la pérdida del padre. Un deseo de estar en contacto, de ser acogidos y abarcados por su campo emocional. Lo que encontramos muchas veces es un hombre triste e incapaz de satisfacer esas necesidades emocionales. Cuando experimentamos un fallo en la conexión con el padre sentimos vergüenza; es más, sentimos que somos culpables de ese fallo.

Una de las vulnerabilidades masculinas fundamentales subyace en las fantasías inventadas para explicar la ausencia del padre. Esas fantasías casi siempre reflejan odio hacia uno mismo. ¿Qué hay de malo en mí que mi padre no está más cerca de mí, no me toca y no me quiere? Esta vergüenza se internaliza y, en un intento

de dar forma a un ser interior que sea aceptable para nuestro padre, algunos de nosotros intentamos convertirnos en hijos perfectos.



La segunda fuente de la vergüenza es menos obvia. Supone la erosión de lo masculino que se ha producido a lo largo de centenares de años. Lo que era una variada y rica descripción de la psique masculina ha quedado reducido ahora a un programa plano y a una gran simplificación de lo que supone ser un varón. Hemos pasado de una configuración arquetípica de lo masculino, que incluía imágenes de lo sagrado, los guerreros y los amantes, a unas representaciones estereotipadas. El resultado de tal pérdida es que hemos pasado de unas imágenes que se vinculan y resuenan en el interior de las almas de los hombres a unas imágenes que invitan a establecer comparaciones y, en consecuencia, llevan a la vergüenza.

La comparación es una forma de vergüenza que atiza una competitividad sin fin entre los hombres. Los hombres se ven impulsados a competir por el poder y la posición, abandonando cada vez más la amistad, la familia y el compañerismo. Unos estrictos tabúes han desautorizado la expresión pública de la duda que un hombre tiene acerca de sí mismo, de la pena, de la soledad y de la tristeza. Los hombres que han entrado en esta tendencia se sienten completamente solos e incapaces de establecer contacto sustancial con otros hombres, se tienen que tragar para sí todas esas realidades emocionales. Ese individualismo que se considera indispensable y esencialmente masculino nos está ahogando.

La tercera pérdida es la de la pasión y el cuerpo. Se nos habló de la necesidad de controlar nuestras pasiones y de liberarnos a nosotros mismos del "desenfreno". Como consecuencia, hemos rechazado nuestra vitalidad. Los hombres están en lucha con esta gran pérdida de la pasión. Cuando en el deseo instintivo de la conexión erótica entra la vergüenza y el rechazo, lo que sucede es que el movimiento hacia las mujeres y hacia los demás se detiene. Va perdiendo, paulatinamente, la posibilidad de intimar, de ser vulnerable y de entrar en contacto íntimo con otra persona. Para ocultar nuestra vergüenza, la sexualidad se afina cada vez más en un mundo del poder y de dominio y no en un lugar de comunicación profunda a nivel emocional, sexual y espiritual.

La pérdida final es la disolución de la comunidad masculina. El hombre se distancia de sus semejantes. Con la ruptura de la comunidad de los hombres ya no tendremos acceso a las relaciones que restablecen el sentimiento de vinculación y pertenencia y apoyo. Nos han dejado con la idea de que tenemos que resistir solos, sin la presencia de una amistad masculina.

La vergüenza es, sin duda, una "enfermedad del alma", una enfermedad que se mantiene por el desprecio hacia uno mismo y el aislamiento. Para recuperar la vitalidad es fundamental introducir cambios fundamentales en nuestras relaciones con nosotros mismos y con el mundo.

Hacen falta tres cambios para iniciar la curación. Hemos de dejar de sentirnos seres sin valor para considerarnos a nosotros mismos como heridos, porque no podremos

atender nuestra pena mientras no sepamos que tenemos una herida. Hemos de dejar de sentir desprecio por nosotros para sentir una amable y generosa compasión. Hemos de dejar de encubrir en silencio nuestra vergüenza para descubrir que somos capaces de conectar.

Establecer una relación con nosotros mismos, que atienda a los propios sentimientos y los valore como una herramienta de crecimiento y conciencia personal, nos permite apartarnos de la vergüenza y entrar en relación con nosotros mismos incorporando el amor y el aprecio hacia nosotros, nos permite conectar con los demás, dejamos de escondernos, salimos de nosotros.

Cuando los sentimientos de aislamiento dan paso a la experiencia de la conexión, empezamos a considerarnos reyes en el mundo. Curarnos de nuestra vergüenza no sólo se convierte en un desafío personal, sino también transpersonal.

¿Qué clase de vergüenza has identificado en ti?

Escribe sobre ella.

Escribe también, si deseas salir y conectar con otros, con la tribu masculina y con el universo femenino.

El hombre de la tribu y su mensaje

¿Qué es la masculinidad? ¿Hay algo que podamos denominar el Camino del hombre? Por décadas se ha hablado de la “crisis” de la masculinidad. Nuestro mundo pide a los hombres que cambien “para mejor”, pero les ofrece a los hombres menos valor que el que tenían sus padres y sus abuelos. Las voces modernas invitan al hombre a abandonar su tradición y su herencia y encontrar nuevas formas de ser y de expresarse. Aquí la pregunta es: ¿cuál sería esa vía y a dónde nos llevaría?

Empezaré por afirmar algo: hay dos caminos en la masculinidad. El camino del interior y el camino del exterior, en este último se encuentra el Camino del Hombre es el camino de la Tribu, y con este iniciaremos.

Cuando alguien le pide a un hombre ser un hombre, pareciera que sólo hay una forma de ser un hombre. La masculinidad no es algo para ser, es una forma de ser, es un camino, es una ruta que caminar. Es un destino con brújula en nuestro interior.

La mayoría de las tradiciones han visto la masculinidad y la feminidad como opuestos complementarios. Los grupos masculinos y femeninos no son algo arbitrario o algo cultural, son algo marcado por la biología. Los hombres tienen un lenguaje y un código, las mujeres tienen su lenguaje y su código. Los hombres no sólo reaccionamos ante las mujeres, también reaccionamos frente a otros hombres y lo hacemos siendo hombres.

Lo que somos tiene mucho que ver con cómo nos vemos en relación con otros hombres, como miembros de un grupo de hombres. Un hombre no es simplemente un hombre, sino que es un hombre que tiene existencia y presencia entre hombres, está en un mundo de hombres. La masculinidad es algo que tiene mucho que ver más con las habilidades para tener éxito con hombres y dentro de un grupo de hombres, tiene que ver menos con las relaciones de ese hombre con las mujeres.

La aprobación femenina no es el único asunto del que los hombres tenemos que preocuparnos. Cuando un hombre compite con otro por estatus, los dos están compitiendo por la aprobación del otro. Las mujeres han encontrado más deseables a los hombres que han sido temidos, reverenciados, admirados o respetados por otros hombres. La aprobación femenina ha sido, históricamente hablando, una consecuencia de la aprobación masculina.

Es importante que tengas esto muy claro: la masculinidad tiene que ver con lo que los hombres desean de sí mismos en grupo.

Hay diferentes grupos que expresan diferentes cosas de los hombres. Los hombres poderosos quieren hombres obedientes y que tengan muy claro el sentido del

deber, y allí la masculinidad se prueba acumulando riqueza y poder. Si piensas en Wall Street o en el centro del poder político y económico, encontrarás estas motivaciones clarísimas y esta es la escalera que lleva al éxito, dentro de este código. Las religiones y las ideologías buscan a un hombre que se defina como un ser espiritual y moral, y que decida asumir esta travesía a través del dominio propio, el sacrificio, el evangelismo. Otros grupos basados en estudiar la seducción y el cortejo desean hombres que se definan por el éxito que tienen con las mujeres. Para todos ellos la masculinidad puede ser probada, incluso comprada. El dinero compra masculinidad, tener mujeres disponibles compra masculinidad, ser un hombre virtuoso compra masculinidad.

¿Estarías dispuesto a pagar por sentirte masculino o por ser hombre?

Pensemos en el concepto de tribu, y dejemos que este concepto nos lleve por la masculinidad tradicional para encontrar allí las pistas de lo que nos ha hecho hombres a lo largo de la historia y lo que extrañamos.

La mayor parte de la historia del hombre en el planeta la ha ocupado en organizar pequeños grupos de sobrevivencia, combatir contra territorios hostiles y competir por mujeres y recursos. La tribu permite entender la forma en que un hombre reacciona y se adapta a las demandas de otros, y esto nos permite entender cómo la masculinidad se basa en necesitar a otros hombres, confiar, depender de los demás miembros de la tribu. Ha sido, pues, la tribu, la encargada de formar la psicología masculina tal como la conocemos.

Viajemos atrás en el tiempo. Descubramos qué motivaba y movía al hombre ancestral. Empecemos notando que este hombre era parte de un pequeño grupo humano que luchaba para sobrevivir. El líder de este grupo necesitaba definir al grupo, establecer quién estaba incluido en el grupo y quién no, para ello este hombre necesitaba identificar amenazas potenciales. Necesitaba ser muy bueno en ello, necesitaba crear y mantener un espacio seguro, una zona resguardada, para ello establecía un perímetro que separaba al grupo del medio hostil.

El grupo necesitaba cazar y pelear para sobrevivir. Éstas eran actividades peligrosas, de vida o muerte en cada momento. Los humanos necesitaban energía y la encontraban en la alimentación, para ello cultivaban y cazaban. Entre más grande fueran los animales que cazaban eran más peligrosos, pero a la vez proveían más recursos alimenticios por más días. Estos animales no llegaban por sí mismos a la tribu deseando morir, necesitaban ser capturados, emboscados y cazados. Para ello era necesaria una suma de fuerza, coraje, técnica, astucia, estrategia y sin duda trabajo en equipo, ésta no era una tarea individual. El encontrar comida también enfrentaba al hombre ancestral a la aventura, a la exploración, a salir de su perímetro seguro para adentrarse en lo desconocido. ¿Qué podría encontrarse allí? Nunca se sabía a ciencia cierta.

Era importante para la tribu mantenerse segura de potenciales amenazas, depredadores y tribus hostiles. ¿Cómo te vas a defender de las amenazas? Si tu tribu es exitosa en conseguir recursos otros querrán lo que posees y la mejor forma de asegurarse de tenerlos es tomándolos. Atacando. Por esta razón necesitas desarrollar un sistema de defensa que asegure a tu tribu.

Los hombres no vivirán solos, tendrán mujeres en sus tribus. Piensa en un mundo sin anticoncepción y donde el sexo no se detiene, el sexo es una celebración y un espacio de intimidad entre hombres y mujeres. El sexo es fuerza, placer y reproducción pura. Las mujeres no dejarán de estar embarazadas, y la mayor responsabilidad de este embarazo será asunto de las mujeres. Los hombres tendrán bastantes tareas que realizar: cazar, pelear, construir y defender. Ciertamente los hombres son más grandes y fuertes que las mujeres, y están más inclinados a realizar tareas de fuerza mecánica, serán mejores navegadores. Estarán más interesados en competir por estatus, cuando consigan ganar, sus cuerpos les recompensarán con altas dosis de dopamina y testosterona.

Se sentirá muy bien ganar.

Los hombres NECESITARÁN especializarse en desarrollar estas habilidades para cumplir sus tareas de forma exitosa. No tendrán excusa para no hacerlo. Si no lo hacen ciertamente morirán.

Los hombres no quedarán embarazados, no cuidarán a sus hijos en un sentido maternal a sus hijos. Los prepararán para continuar sus tareas.

El grupo estará luchando por sobrevivir, y en este escenario cada escogencia es relevante. Si encargas de una responsabilidad a la persona equivocada esa persona puede morir, tú podrías morir por ello, otra persona del grupo podría morir o toda la tribu podría morir. Los humanos ancestrales, al igual que los chimpancés, cazan en grupo, porque cazar de forma colaborativa es mejor que cazar solo. El líder necesitará saber quiénes trabajan mejor juntos, necesitará crear sinergias, colaboraciones, evitar distracciones y evitar los conflictos dentro del grupo. Si alguien se pelea el líder deberá detener el conflicto porque éste afecta al grupo como un todo. Ya habrá tiempo de combatir contra otros grupos o tribus.

Son necesarios hombres competentes, valientes, comprometidos, que cumplan con su trabajo. No se necesitan hombres perezosos, débiles. Necesitas hombres con los cuales puedas contar.

En esta distribución de tareas es donde la masculinidad se define.

El filósofo alemán Thomas Hobbes pensaba que es natural para un hombre velar por sus propios intereses, que esto hace que los hombres se vinculen, justamente porque se encuentran varios hombres con el mismo interés que descubren que colaborando pueden acercarse más rápidamente a sus objetivos. El solitario es presa fácil, no tiene a quién pedir ayuda, nadie que cuide sus espaldas. Morirá pronto.

Entre más pequeño el grupo serán más fuertes los lazos que les unen, en grupos más pequeños la lealtad aumenta, y esto tiene sentido porque cada grupo tiene su propio código, sus propias tradiciones, sus propios símbolos y su propia historia.

Según los investigadores estos grupos podían llegar a ser hasta de 150 personas, y dentro de un grupo de este tamaño habrá pequeños grupos. Piensa en personas a las cuales les confiarías tu vida, a las que les pedirías ayuda en una emergencia, a

los que tú mismo ayudarías. Estos pequeños grupos serían de hasta 15 personas, éste es un tamaño efectivo para maniobras tácticas y también es socialmente manejable. Más allá de estos números, las conexiones se vuelven superficiales, la confianza decae y se hacen necesarias más reglas y códigos violentos y coercitivos para mantener a los hombres unidos.

El primer trabajo de los hombres era el de establecer un perímetro seguro. Los seres humanos de la tribu no pueden estar activos todo el día, necesitan dormir, descansar, tener sexo, divertirse, comer, así que necesitas crear un espacio seguro para esto. También deberás observar tu entorno para identificar recursos importantes, acceso a agua y comida, tendrás que identificar qué puntos podrían dejar expuesta a la tribu a ataques, así que tendrás que asegurarte de que estés a salvo de animales salvajes y otras tribus. La sobrevivencia de todo el grupo dependerá de tu habilidad para esta tarea. Una falla, una omisión y será fatal.

Tendrás que cuidar tu espacio de la ambición de otras tribus, proteger el alimento, las mujeres, las armas, las herramientas, el agua, el hogar. Habrá tribus que matarán por todo ello, por su propio derecho a sobrevivir. El perímetro separa a los hombres en los que confías de aquellos en los que no.

Necesitarás crear lazos entre los hombres de la tribu, unirlos bajo una identidad común, de tal manera que ellos incluso declinen sus propios intereses por los de la tribu. Necesitarás crear acuerdos, alianzas. La competición crea animosidad y los hombres se deshumanizan creando enemigos, sin embargo, es importante reservar esta energía para otras tribus y mantenerlo alejado de la tuya. Necesitas crear una idea de "nuestra tribu". Necesitas también definir quiénes son "los otros", los enemigos.

Las grandes naciones e imperios que ha conocido la historia han iniciado así. Los hombres han sido fundamentales para ello. Los hombres que han sido buenos siendo hombres se ganarán el respeto y la confianza del grupo, estos hombres serán honrados y tratados mejor que los hombres desleales, débiles o incompetentes. Los hombres victoriosos serán tratados con un mejor estatus entre los hombres, serán tratados como héroes, se escribirán relatos sobre ellos, serán

recordados como dioses o semidioses. Otros hombres desearán ser como ellos. El mismo Alejandro Magno se inspiró en las leyendas de Hércules, seguramente Hércules no fue un hijo de dioses, fue un hombre que dejó un legado y con el tiempo se convirtió en un relato extraordinario, digno de inspirar.

Los hombres evalúan a otros hombres, buscan las mismas virtudes que necesitan para mantener el perímetro. Los hombres admirar y responden a las cuales que les serán útiles en una situación crítica.

El hombre primitivo

Cuentos como Juan de Hierro son útiles para definir algo que ha sido llamado como "el hombre primitivo". Sin embargo, para hablar de él debemos remitirnos a la lucha que todo hombre enfrenta por su auto determinación, por el derecho que tiene a tomar sus propias decisiones y adoptar su propio camino y, en últimas, por ser libre de lo que otros esperan que sea y de la forma en que otros desean que se comporte.

Para ello es necesario retomar el concepto de la renuncia, que en algún momento hizo el hombre suave a vivir sus emociones, a comprenderlas. La renuncia que hizo a expresar con firmeza su carácter. La renuncia en particular a una palabra peligrosa en nuestros días de corrección política: la renuncia la dominancia.

¿Por qué es peligrosa? Porque políticamente al hombre se le está condicionando a ser conciliador y buscar armonía, y toda muestra de carácter se asocia, por ciertos colectivos, a la violencia.

La firmeza, la decisión de tener un punto de vista de líder, y por ende dominante sobre otros, es percibido como una forma de violencia. El hombre moderno está preso en una generación mediocre, en la cual la suavidad reina, en la cual se teme tomar posición pues con ella naturalmente se aceptarán ciertas cosas y también se desecharán otras.

Sin embargo, la verdad es que la naturaleza y la vida civilizada muestra la dominancia de unas ideas sobre las otras. Algunas han sido adoptadas y desarrolladas, mientras que otras no lo han sido. Y la adopción de estas ideas tiene mucho que ver con las personas que las encarnaban, hombres y mujeres que apasionadamente las promovieron y las defendieron. La sobrevivencia se basa en la dominancia, en el sentido en que el carácter del hombre como artesano de su vida y de su destino hace que convierta sus condiciones, incluso las más difíciles, en favorables a su existencia. La humanidad se ha fundamentado en el dominio sobre la vida salvaje, sobre la materia prima, sobre las dificultades y sobre las necesidades, ese es el eje del progreso y el eje de la sobrevivencia humana.

El hombre tiene una profunda capacidad transformadora de la realidad, tiene la capacidad de conjugar componentes diversos de la naturaleza y transformarlos a favor de vida y su calidad de vida. El hombre suave, sin embargo, espera ahora encontrarlo todo hecho y transformado, le cuesta usar su capacidad creadora y transformadora para hacer realidad sus proyectos, todo lo quiere fácil y todo lo quiere por las buenas. No es capaz de persistir, no es capaz de insistir, no es capaz incluso de enfadar con la perseverancia que tiene para perseguir lo que quiere.

- ¿Cuándo fue la última vez que te propusiste hacer algo y para conseguirlo llegaste a conquistar terrenos que no habías pensado?
- ¿Cuándo fue la última vez que combatiste y te enfrentaste a otros por el derecho que tú tienes a lo que deseas?
- ¿Alguna vez has resignado tus ideas, propósitos o ambiciones y has visto a otros pasar a reclamarlos?
- ¿Has sido tímido en la forma en que buscas lo que deseas, quizás temiendo incomodar o ser inoportuno?
- ¿Qué tanto te incomoda decir lo que piensas o lo que sientes o lo quequieres?

La renuncia a la firmeza y a la dominancia ha resultado en una sensación de vacío, de no estar completo, de estar fragmentado, de no tener cohesión.

Pero sigamos ahondando en el vacío. ¿De dónde viene? ¿Qué es lo que falta? ¿Qué es lo que hemos pasado por alto?

El vacío se encuentra en la relación que tenemos con nuestro cuerpo del cuello para abajo. El vacío está en que desconocemos y tememos nuestra dimensión instintiva, nuestra dimensión primitiva. Etiquetamos estas partes de nosotros como sucias, como impuras, como algo poco evolucionado. No escuchamos nuestro instinto, no escuchamos nuestra parte primitiva, no escuchamos a ese hombre y a sus deseos. Cuando oímos la voz del instinto la juzgamos, la racionalizamos, la reprobamos, la censuramos, y creemos que esa voz del instinto y de lo primitivo será también juzgado, racionalizado, reprobado y censurado. Nos hemos creído eso del hombre racional. ¿Recuerdas la metáfora del carro de Platón? El hombre que ha despertado no suprime su instinto, como tampoco suprime o reprime sus emociones. El hombre usa su razón para escuchar lo que su instinto y sus emociones tienen que decirle y, conforme a ello, decide dirigir su carro, decide orientar sus decisiones y decide emprender sus acciones.

¿Cuál es el mensaje del instinto? El instinto guarda íntima relación con tus deseos y con tu propósito, el instinto es una combinación de inteligencia intuitiva, de sagacidad de sobrevivencia y de conexión con ese hombre primitivo que sobrevivía hace miles de años con condiciones precarias. El instinto te muestra lo que te atrae, lo que te gusta, lo que te alimenta, lo que te sacia. Y ese instinto tiene una sabiduría particular, te cuida, se preocupa por tu vida, defiende tus límites de invasiones, te da la fuerza de lucha y el impulso para sobreponerte a la dificultad, te dice cuándo corres algún tipo de peligro, te cuenta si algo afectará su vida, el instinto se conecta también con el placer y busca satisfacción, desea quedar complacido.

El fruto de escuchar el instinto es una conexión con tu lado masculino, es considerar lo que tus ancestros te han transmitido de generación en generación, es honrar lo profundamente humano en ti, no lo que otros te piden o desean de ti, no sus expectativas, sino tú mismo, tú como ser humano, tú como ser humano encarnado en un hombre.

El fruto de escuchar y considerar al instinto es acción contundente, no violenta, es acción resuelta y acción decidida.

El instinto se abre paso a través de una voz sutil que el hombre va sintiendo, una voz que desde lo profundo de sí mismo le invita a ser auténtico, a ser genuino, una voz que se rebela cuando finge ser otro, una voz que se levanta cuando construye una mentira de sí mismo para ser aprobado por el mundo. Esta voz, sin embargo, para muchos hombres es incómoda, da miedo, porque nos invita a abrazar nuestra naturaleza, y nos enfrenta al miedo a la equivocación, al error y al desprecio.

Ser auténticos es enfrentar el riesgo de mostrarnos tal cual somos y de decepcionar a otros que han construido una imagen que no corresponde a la realidad de nuestra esencia. Somos auténticos y genuinos con nuestra esencia cuando decidimos terminar una relación con la cual nos sentimos incómodos, cuando dejamos un trabajo que quizá nos paga bien pero que no nos satisface, cuando decidimos que no debemos necesariamente hacer algo que estudiamos pero que no corresponde a nuestra vocación, cuando decidimos creer en nuestro criterio contra la opinión de otros, cuando decidimos viajar sin tener un plan estricto, sólo abiertos a honrar el espíritu aventurero, cuando invertimos en nosotros, cuando aprendemos algo que quizá no tiene una utilidad práctica pero simplemente nos gusta, cuando decidimos emprender algo que quizá a la mayoría le parece desquiciado o quijotesco.

La llamada del instinto, o la llamada del hombre primitivo que habita en nosotros es desafiante, y es entendible que tengamos cierta distancia, que le tengamos miedo, porque cuando habla esta voz escuchamos una instancia de nosotros que nos conoce profundamente, habla una parte llena de una sabiduría de siglos. El instinto se conecta con lo liberal, con lo espontáneo, con la energía sexual, con el instinto de caza, con la búsqueda, con el espíritu aventurero, con la iniciativa, con la intención y la intuición.

Hoy día quizá no necesitamos cazar, pero hoy día el instinto de cacería representa la voluntad activa de procurarte lo necesario para, valga la redundancia, satisfacer tus necesidades. La cacería puede ser la búsqueda de un negocio, de un cliente, de una oportunidad, de una pareja, y sabes que, como el hombre antiguo, cazar no

es una actividad fácil, o ya dada, es algo que implica lucha, que implica desafío y que implica arreglárselas para “capturar” algo que es incluso más grande que tú mismo.

La energía sexual tampoco tiene que ver exclusivamente con el acto sexual de cópula con una mujer, también tiene que ver con tu posición frente al mundo como hombre, con tus opiniones, con el acto de “penetrar” en otras realidades, de “penetrar” lo desconocido, de expresarte tal cual eres y de “hacer tuyo” aquello que estás buscando para tu vida.

La energía sexual no solo busca alimentarse de lo femenino, sino también de la naturaleza, de lo que llega a los sentidos, de tocar, de oler, de degustar, de ver, es un instinto devorador, por cuanto saborea y siente las cosas de una forma profunda. El instinto sexual es aquel que te permite disfrutar de la esencia de las cosas, del sabor de un vino, del aroma de una fragancia, de la sensación de la arena o del pasto, del sonido de una cascada. El instinto sexual te permite contemplar, saciar de ello, verlo paso a paso, momento a momento, descifrar cada componente de la experiencia. El instinto sexual te permite pasar por la vida degustándola.

¿Cómo está tu instinto, apreciado lector?

La relación con la madre

Antes de seguir leyendo, quiero preguntarte algunas cosas con la intención de que escribas:

- ¿Cómo era la relación con tu madre en tu infancia?
- ¿Cómo fue la relación con tu madre en tu adolescencia?
- Escribe tres recuerdos que vengan a tu mente a propósito de la relación con tu madre
- ¿La percibías cercana o lejana?
- ¿Qué emociones describirían esa relación con tu madre en tu infancia y adolescencia?
- ¿Eras más cercano a tu madre o a tu padre?

- ¿Cómo es tu relación con tu madre ahora, en tu adultez?
- ¿Definirías esa relación actual con tu madre como lejana o distante?
- ¿Qué tan independiente eres de tu madre en cuanto a decisiones?

Tómate tu tiempo para completar las respuestas.

Quizá esta parte del texto sea bastante incómoda de leer. O puede que no tanto.

¿Qué palabras usaba contigo tu madre? ¿Acaso usaba frases como “siempre serás mi pequeño” o “mi pequeño hombrecito”? En las siguientes líneas revisaremos algunas implicaciones tácitas de estas frases, y profundizaremos en la relación con la madre.

¿Dónde ha comenzado a morir el hombre auténtico y dónde ha nacido el hombre suave? En la niñez allí, a muy temprana edad, ha muerto el hombre real y auténtico y ha nacido un hombre suave, blando. La relación con nuestros padres define todo.

Muchos hombres han crecido con la presencia de una madre que, además de sus rasgos luminosos, tales como nutrición, cuidado, educación y apoyo emocional, también manifiesta rasgos oscuros, que se definen cuando su papel de madre se confunde con el de amiga y confidente, una mujer que involucra demasiado a su hijo en su propio mundo emocional, en sus confusiones, en el dolor de la relación con el padre. Esta madre busca en su pequeño hijo un compañero emocional, incluso un compañero espiritual. La madre deposita expectativas desbocadas en su hijo, expectativas que debería depositar en un confidente adulto, pero que en su hijo tales expectativas no son digeridas y por lo tanto no son cumplidas, generándose una culpa y una vergüenza que van matando al hombre auténtico y a su instinto.

Aunque algunos fueron más conscientes que otros, los hogares en los que nacimos y crecimos distan mucho de ser el hogar perfecto, de hecho, la idea no es que fueran perfectos. Una familia es la suma de seres humanos con sus claros y oscuros. Desde temprana edad empezamos a recibir la información de la claridad y la oscuridad de nuestros padres, cuidadores o de las figuras maternas y paternas con

las que hemos crecido. Como veremos en éste y el próximo capítulo los hombres suaves y buenos tienen en común figuras débiles en su crianza.

Muchas madres depositan en su pequeño hijo la esperanza de cambio frente a su soledad, su angustia, sus problemas personales y su relación de pareja. Sin ser consciente de ello empieza a involucrar a su hijo en esta soledad y en esta tristeza. También, sin ser consciente, la madre espera que el niño compense las asperezas de otros hombres, que tenga una mente abierta a los valores de la mujer y que sea su compañero espiritual. Poco a poco va formando su espíritu para que sea un hombre sumiso, un hombre complaciente, supuestamente un hombre bueno. Secretamente ella espera que su hijo, "el hombrecito de la casa" sea más bondadoso, más tierno, más empático, menos violento de lo que es el padre.

Lo que la madre empieza a construir en la psicología del pequeño es la obligación de ese niño a complacer a las mujeres y a desconectarse de la esencia masculina por considerarla mala, violenta, agresiva, maltratadora. Así, el hombre adulto que ha recibido esta información en su infancia es un hombre que siente que está consagrado a sustituir al padre en la vida conyugal, a ser el amante, el proveedor emocional de la madre.

El niño ha sido requerido demasiado pronto por la madre, y ese niño a nivel inconsciente se siente inútil al descubrir que es demasiado lo que le pide la madre y que él no puede llenar los vacíos emocionales y psicológicos, que él no puede restaurar a la madre. El niño empieza a sentirse demasiado responsable. El peso es mucho para él, pues no puede hacerla completamente feliz ni tampoco puede aliviar su dolor. Paralelamente el hombre crece con un mandato inconsciente: siente que es el caballero blanco de la feminidad, y que su misión es salvar a las mujeres y con ello terminará salvando a la madre y ganando su aprobación.

Este hombre, cuando niño, recibió sin parar los mensajes de dolor de la madre, sus quejas del padre, su sentimiento de estar incompleta, quizá el impacto de las traiciones, de la indiferencia, del silencio, de elementos comunes en el mundo adulto, pero totalmente extraños para el niño, que por su edad no tenía un filtro

para distinguir la clase de información que recibía de la mujer que amaba y admiraba por ser justamente su madre.

Ese niño no tuvo el poder de decir "no quiero que me pongas en ese lugar y que cargues sobre mis hombros con el peso de ser el mejor hombre para tus necesidades emocionales."

Este niño escuchó la historia del padre, contada a través de la visión de la madre, muchas de ellas comunican la idea de que la civilización, la cultura, el sentimiento y las relaciones son cosas del mundo femenino, mientras que lo masculino y el padre representan lo rígido, lo brutal, lo insensible, lo obsesionado, lo excesivamente racional, lo despiadado. El hijo crece escuchando la versión femenina de las situaciones dolorosas del hogar y recibiendo una información que devalúa, quita valor al padre, cosa que no se corresponde necesariamente con las acciones o palabras de éste.

Sutilmente este niño empieza a sentir desconfianza del mundo masculino, siente que los hombres no son de fiar, empieza a marcarse entre el niño y el padre una creciente distancia, una lejanía, una indiferencia, por esta razón será incapaz de acercarse al padre y escuchar su historia de vida. Es claro que en esta lógica familiar el padre ha sido alguien débil, y también es claro que inconscientemente la madre lo ha debilitado aún más frente a su hijo.

El punto no es quién tiene la razón, si el padre o la madre, el punto es que para el crecimiento saludable del niño es importante que escuche la historia de su madre y la historia de su padre, no solamente una sola versión, y es importante que considere que tanto padre y madre tienen un lado luminoso como un lado oscuro, o si lo prefieres, que considere que ambos tienen tanto un lado oscuro y también un lado luminoso.

Este hombre ha sido un niño que ha crecido sintiéndose un fracasado en la relación con el padre, y también se siente inútil por no poder salvar a la madre. Esa es la génesis de la vergüenza, pues se siente incompetente al sentir que no puede hacer nada al respecto para aprender del padre y para hacer feliz a la madre.

En muchos casos ese hombre adolescente logra liberarse de la vergüenza rebelándose en la adolescencia, rompiendo normas, arriesgando en actividades de alto riesgo, viviendo una vida extrema alejada de los valores maternos y paternos. Aunque es contra intuitivo esta resulta una vía saludable de desarrollo, la expresión de la rabia a través de la rebeldía del joven.

Sin embargo, la historia para muchos hombres ha sido de continua obediencia, de un continuo deseo por portarse bien, por ser el orgullo de la familia, por cumplir absolutamente todas las expectativas familiares, aunque ello vaya en contravía de sus deseos, de sus gustos. Muchos hombres, incluso cuando padre y madre han muerto, continúan escuchando la voz de sus padres, una voz que les censura, una voz que les dice lo que está bien y lo que está mal, es una voz que corresponde a una instancia de aprobación o desaprobación muy insertada en la psicología masculina. Son estas voces las responsables de que el hombre no se determine a sí mismo, que no pueda vivir de forma autónoma, que dude constantemente si está haciendo o no lo indicado, que no se atreve a decidir y actuar por el miedo.

Este hombre que no se rebeló y que siguió su crecimiento sumiso empieza en su edad adulta a sentir una cólera incommensurable, una cierta rabia, una dificultad para encontrar la raíz de su molestia. Antes bien, siente cómo está aumenta y aumenta. Este hombre adulto empezará a aislar, o también empezará a desear ser un Don Juan, un seductor, empezará a usar a las mujeres para luego degradarlas o castigarlas sin misericordia. Otros buscarán desarrollar un hombre salvador, que como ya hemos dicho, sólo busca redimir a la madre. Y sí, detrás del interés por seducir cientos de mujeres hay un profundo asunto, sin resolver, con la madre. Es más, muchos de los hombres que tienen una vida promiscua, en la que viven sin ataduras, usando sexualmente a las mujeres, también tienen asuntos sin resolver que ver con la madre.

Seguramente la información de estas líneas es de alguna manera perturbadora, porque implica ver con otros ojos a la buena madre.

¿Acaso tu madre es una villana? ¿Acaso hizo todo lo que hizo para dañarte intencionalmente? Definitivamente no. Pero en tu despertar como hombre es importante que conozcas el lado luminoso, pero también su lado oscuro. Seguramente ella no conocía el impacto de lo que estaba haciendo y mientras vivía una vida de dolor y necesidad emocional transfirió eso a ti como un recurso de comunicación, el que tenía a la mano, quizá el más obvio. Es importante que sepas que la liberación masculina implica saber que no necesariamente debes cumplir las expectativas maternas, que la voz de la madre es demasiado fuerte aún para muchos hombres y no les deja crecer como adultos, aún esa madre los ve como niños a los cuales necesita proteger, como pequeños a los cuales sobreprotege. Sin duda, su intención es bondadosa y a la vez no saludable. Esa madre debe aceptar que su hijo es un hombre y que tiene una vida propia, así como decisiones propias que quizás la decepcionen.

¿Qué debes hacer ahora con esta información? Debes seguir admirando y honrando a tu madre, pero también debes ser consciente de que tu vida adulta requiere de un Rey, de un hombre que esté al dominio y que determine lo que debe hacer con su vida. Lo que debes hacer es recuperar tu libertad, ser consciente de cuándo has dejado de seguir tu voz para seguir la voz de tu madre, esa voz que te sobreprotege. También deberás identificar los rasgos de salvador y de hombre bueno que son fruto de la programación de la madre para que fueras justo lo opuesto a los hombres que ella conoció y que la hicieron infeliz. También deberás ser consciente del deseo oculto, inconsciente, de tu madre para que ninguna mujer que conozcas sea como ella, incluso aunque ello implique tu soledad.

Recuerdo un cliente cuya madre le dijo “hasta los 50 años por ahí voy a dejar que usted me cambie y se vaya”. Otro me decía que su madre le programó desde su infancia para dar su aprobación o desaprobación sobre las mujeres de su vida “la mujer que vaya a ser tu novia tiene que ser una mujer que yo apruebe”, o “yo como tu madre soy una mujer sabia y sé que es lo que más te conviene”.

Muchas madres decidieron esconder la llave de acceso a la masculinidad de sus hijos, y la escondieron diciéndoles exactamente como ser y qué hacer, diciéndoles cómo distanciarse del padre, y cómo buscar complacer a la madre y hacerle feliz.

Necesitas saber que has sentido a través de tu madre, y que has definido y visto tu masculinidad desde el punto de vista de tu madre. Necesitas hacerte a una masculinidad basada en tu propio criterio, así como también necesitarás acercarte al padre. Es importante que recuperes esa llave ¿cómo lo harás? Reclamando tu independencia psíquica, tu independencia física y sobre todo liberándote de la necesidad de configurar tu vida de acuerdo con sus expectativas. No es ser rebelde sólo por serlo. Es escuchar por fin la voz que proviene de tu ser y distinguiendo voces ajenas que han pasado por parecer naturales. El hombre bueno no gana esa libertad, lo hace un hombre que decide sospechar, un hombre que despierta de su ingenuidad, un hombre que decide liberarse de la comodidad de estar arropado por la protección materna, un hombre que decide hacer su propia vida y dejar de vivir como un niño. Un hombre que también desea escuchar la historia del padre.

Si, llegado a este punto, sientes una verdadera incomodidad, es porque estás despertando. La mitología griega tiene un relato maravilloso, en él Edipo no sabía que había matado a su propio padre y que se había casado con su propia madre.

Seguramente te sonará subversivo, pero la recuperación de lo masculino está lejos del camino de la ingenuidad y de la sumisión. El hombre tiene que recuperar la confianza en sí mismo y la seguridad en su capacidad de hacer su propio destino en los términos que él decida.

¡Es tiempo de despertar!

- Tras la lectura de este capítulo, escribe qué elementos has descubierto en la relación con tu madre que desconocías.
- ¿Cuáles son tus sentimientos ahora, al terminar este capítulo?

No puedes divorciarte de tu madre

La relación madre-hijo es normalmente una sutil interacción entre un dejar en libertad y un aferramiento -y eso es lo que hace que el proceso y su comprensión sea tan infinitamente complejo.

Para muchas madres sus hijos terminan casándose con mujeres indignas de ellos, se quejan de que sus hijos dejaron de escuchar sus consejos.

Puedes divorciarte de quien te parezca, pero nunca podrás divorciarte de tu madre. Un hombre ha de intentar crecer al margen de los aspectos infantiles de sus relaciones, pero no puede divorciarse de su madre, aunque parezca que ella tiene la capacidad de divorciarse de él. El divorcio de la madre y el hijo nunca puede producirse. Un mítico Horus egipcio, traicionado por su madre Isis, que actuó en contra de la independencia de juicio y del logro de su hijo, es capaz de arrebatar la corona de las manos a su madre y negarle el rango.

Pero ese hecho sucedió en un mundo de dioses y diosas, un hombre tendría que convertirse en dios para ver las cosas con tanta claridad y mantenerse libre del vínculo que le mantiene preso en un estadio infantil.

La literatura nos da un hecho semejante: James Joyce, entre muchos otros escritores, planteó el tema de forma notoria en Ulises donde, en el relato, los amigos del joven artista Stephen Dedalus le recuerdan sin cesar que se negó a arrodillarse y rezar junto al lecho de su madre moribunda. Ello presenta un importante simbolismo que va más allá lo literal: el nuevo y joven dios se encuentra despojando a su madre de su realeza.

Cuando un hombre intenta huir de su madre, se cierra definitivamente, intenta sustituir la conciencia emotiva con la distancia física, una absurda confusión de funciones. Un hombre ha de llegar a darse cuenta de que los aspectos positivos de su identidad se han logrado no solo a pesar de la influencia de su madre sino también y ampliamente debido a esta influencia.

Un hombre dedica la mayor parte de su vida a huir del mundo de su madre a través de la búsqueda de sus juguetes masculinos: hace deporte, compra automóviles, dedica su tiempo a aprender cómo manejarse financieramente, se vuelve sexualmente agresivo. Todas esas actividades que pueden convertir a un hombre en una parodia. Este hombre puede hacerse un intelectual, utilizando las formas

"limpias", "analíticas", "lógicas" de pensamiento y comportamiento para identificarse a sí mismo con la "masculinidad", abandonando la intuición, la sensibilidad y percibiendo lo que él define como "femenino". Así es como desea escapar lejos de su madre.

Sin embargo, escapar no funciona: como Heracles, finalmente acabará en el olvido de la madre que estará presente en el interior de su inconsciente. Era Jung quien decía que la madre es un símbolo del inconsciente, y Jung bien puede estar en lo cierto. Eso es lo que le ocurre a un hombre cuando elude una confrontación con la madre en su exterior, que la madre queda absorbida en su interior.

Jung escribe "Cuando el marido habla con su mujer siempre hay una ligera nota de melancolía en su voz, como si no se sintiese completamente libre, como si fuese un muchacho que habla con una mujer mayor. Se muestra siempre muy educado y amable, y se ve correspondido con todo respeto. Es posible ver que él no es en absoluto peligroso a los ojos de ella."

Las mujeres y los hombres están entregando su energía vital a todo menos a la relación entre ellos. En esta relación todo está confuso. Las mujeres son las madres de sus maridos tanto como de los chicos, aunque en ellas se encuentra el viejo, viejo y primitivo, deseo de ser poseídas, de someterse, de rendirse. Y no hay nada en el hombre para que ellas se le rindan a excepción de su amabilidad, su cortesía, su generosidad, su caballerosidad. Sin embargo, a las mujeres les gusta sentir que los hombres sean un poco peligrosos. Las mujeres no están felices con un hombre que no les da algo de miedo. Es natural, aunque arcaico, que las mujeres quieran sentir miedo cuando aman.

La relación con el padre

Antes de seguir leyendo, quiero preguntarte algunas cosas con la intención de que empieces a escribir:

- ¿Cómo era la relación con tu padre en tu infancia?
- ¿Cómo fue esa relación tu padre en tu adolescencia?

- Escribe tres recuerdos que vengan a tu mente a propósito de la relación con tu padre
- ¿Lo percibías cercano o lejano?
- ¿Qué emociones describirían esa relación con tu padre en tu infancia y adolescencia?
- ¿Cómo es tu relación con tu padre ahora, en tu adultez?
- ¿Definirías esa relación actual con tu padre como lejana o distante?
- ¿Qué tan independiente eres de tu padre en cuanto a decisiones?

Tómate tu tiempo para completar las respuestas.

Vamos a empezar a hablar del padre, y vamos a hablar mucho sobre el padre y tu relación sobre el padre en lo que sigue de este libro.

Si bien muchos han tenido la experiencia de tener una presencia de padre que podemos catalogar como positiva, ejemplar o inspiradora, otros han tenido un padre ausente o un padre que, aunque haya estado físicamente en su hogar, no se ha encargado de su hijo varón a un nivel emocional.

Para iniciar debemos ver la paternidad desde una perspectiva histórica, y debemos observar una mayor presencia del padre antes de la Revolución Industrial. El padre estaba en el hogar. Ocasionalmente salía a la caza o a la guerra, pero su influencia sobre su hijo era permanente. La paternidad estaba basada en la mentoría, en el ejemplo y en la formación del niño en la profesión del padre. El legado del padre era fundamental en el crecimiento del hijo, el padre conocía la importancia de este legado y empeñaba su vida en ofrecerlo al hijo.

Sin embargo, la Revolución Industrial configuró un movimiento del campo a la ciudad, y un movimiento del hombre que empezó a pasar todo el día en las fábricas abandonando el hogar por el necesario sustento. Mientras el padre de la era preindustrial compartía bastante tiempo con su hijo, enseñándole sobre el trabajo, sobre la tierra, sobre las mujeres y sobre el mundo, el padre de la era industrial conoce a su hijo el día que nace, pero a los 5 minutos de su nacimiento lo pierde,

Luego lo ve unas pocas horas al día en las cuales usualmente está agotado por su larga jornada en el trabajo.

El lado luminoso del padre está en esta Mentoría, en el amor al hijo, la atención, el compañerismo, el cuidado, la enseñanza de la vida. El padre bendice a su hijo, le transmite las nociones de enfoque, disciplina y le forma en el lado creativo, en ser resolutivo, en contemplar las alternativas.

El lado oscuro del padre emerge en el momento en que el padre se vuelve distante, ausente, adicto por la necesidad de llenar sus propios vacíos y combatir sus propios demonios, crítico hacia todo, destructivo, resentido, irritado, indeciso, con vergüenza por la insatisfacción ante su propósito como hombre. La debilidad en nuestra masculinidad viene como herencia psicológica, el legado del padre a nuestra psiquis ha sido la debilidad, la incertidumbre, la duda.

El padre ha vivido su propio proceso personal de volverse insignificante, de perder sus sueños, de negociar esa rebeldía de juventud, de vivir insatisfecho como hombre, se ha vuelto preso de sus propios vicios, y al no haber podido lidiar con ello no ha sido un buen maestro para su hijo. El lado oscuro del padre maldice a su hijo, ¿Cómo lo hace? Incapacitándolo para vivir una masculinidad libre y plena, transmite a su hijo su propia oscuridad, su sombra, su caos interno, sus conflictos sin resolver.

El padre aparece entonces para su hijo como un hombre sospechoso. Justo lo opuesto a un hombre confiable. El hijo empieza a extender esta desconfianza a los demás hombres, al mundo masculino, empieza a desconfiar de los hombres mayores y de su papel como mentores, quienes también aparecen como personas sospechosas.

Sumemos a ello las asociaciones que la madre ha insertado en el niño, que han sido trasladadas desde la experiencia y percepción de la madre a un niño que lo recibe absolutamente todo sin cuestionar. El hombre, el padre, como describí en el anterior capítulo empieza a verse como una figura gris.

Pregúntate ahora:

- ¿Qué tanta luz has podido ver en el padre?
- ¿Qué tanta oscuridad existe en tu padre y cómo te ha afectado esa oscuridad en tu infancia o en diferentes momentos?

El hijo perdido

Hemos hablado del padre y de la madre. Ahora es preciso hablar de ti. Es preciso hablar del hijo perdido. En este capítulo hablaré las alternativas que ha encontrado el hombre al verse perdido y distanciado del padre y haber sido sutilmente manipulado por la madre. El hijo perdido se encuentra herido, ha recibido la herida de la distancia emocional del padre y la carga que ha puesto sobre sus hombros la madre.

Para lidiar e intentar sanar la herida, algunos hombres intentan volar alto, diferenciándose del padre para huir de la mediocridad. En este intento el hombre busca remontarse por encima de la herida y de la vergüenza. Allí decide ser un hombre exitoso, quizás un hombre ambicioso, un hombre corporativo, sin embargo, detrás de estos logros este hombre herido no termina por encontrar la felicidad.

Muchos fingen ser un hombre macho, extremadamente dominante, poco tolerante a las opiniones diferentes, con necesidad de tener siempre la razón, con necesidad de ser siempre reverenciado, de ser siempre admirado, busca exhibirse, impresionar de forma obsesiva. Su masculinidad es definida por posiciones agresivas, muchas veces aprovechándose de las personas y sacando ventaja injusta o trampa de ellas. Detrás de esta fachada se esconde el miedo y la inseguridad, y cuando alguien profundiza lo suficientemente en ella este macho responde con violencia e ira.

Otros hombres intentan volar bajo, han visto cómo la persecución del éxito ha consumido al padre, han visto cómo el trabajo les ha quitado a su padre y deciden renunciar a la ambición. Adoptan una postura rebelde, agresiva o se vuelven

hippies o artistas que no desean nada, que se quejan de los que han logrado tener éxito, que desafían la autoridad en todas sus formas, no desean reglas, no desean vivir bajo ninguna norma que contenga disciplina, que requiera rigor y dedicación.

Su odio a la autoridad es el odio a la figura gris del padre en su encarnación de padre crítico y sin emociones. Otros hombres optan por tomar el camino de la depresión, de algún vicio, en este camino decidimos vivir cada día en la herida y por la herida, así mismo también padecemos la vergüenza como una enorme limitación y vivimos su impacto profundo en nuestra autoestima y en nuestros proyectos.

No tengo nada personal respecto a lo que has decidido hacer con tu vida, sin embargo, es preciso preguntarte:

- ¿Eres consciente del por qué has tomado el camino que has elegido?
- ¿Te sientes pleno, feliz y realizado en este camino?
- ¿Has negociado, en perjuicio de tu vida emocional y personal, por ascender al éxito?
- ¿Has renunciado a vivir una vida plena por alguna noción de sacrificio o desprecio a quienes tienen éxito?
- ¿La elección de tu camino personal está basada en el resentimiento y en la necesidad imperiosa de demostrar quién eres?
- ¿El éxito es una variable frente a la que mides tu masculinidad? Es decir, ¿si tienes éxito te consideras un hombre y si no lo tienes te consideras "poco hombre"?
- ¿Cuál es tu definición del éxito y qué áreas de tu vida están incluidas en esa definición?

Esto no significa que el que toma el camino de la grandeza sea mejor, muchas veces su arrogancia enmascara una vergüenza y una herida muy profunda. La prepotencia esconde a un hombre víctima, y el éxito no necesariamente se asocia con el éxito en todas las áreas, sobre todo en la personal, en la emocional, este hombre seguirá careciendo de una masculinidad equilibrada. Otros hombres adoptan un tercer camino, el de la apatía, la indiferencia, el camino de la parálisis, este hombre se

vuelve un robot, un autómata, insensible, no vive con ninguna emoción ni positiva ni negativa, desarrolla una neutralidad emocional que le impide conectar con otros en una verdadera forma profunda y humana.

El hijo perdido sabe que tiene una herida, sin embargo, no sabe cómo curarla, constantemente se pregunta “¿Qué está mal conmigo?”, “¿Qué está pasando conmigo?”, “¿En qué momento me perdí?”

El camino de vuelta al padre

Seguramente has visto Star Wars, La Guerra de las Galaxias. En ella hay una historia central y es la del rescate que hace Luke Skywalker de su padre Anakin, quien se ha convertido en Darth Vader, un oscuro sith. En este relato Anakin presa de engaños y de su propia ambición desmesurada toma el camino de la oscuridad, un camino de dominación por la fuerza, de violencia y de indiferencia emocional. Su hijo, Luke, vive una vida sin propósito hasta que encuentra a un maestro Obi Wan, quien le enseña los caminos de la fuerza y cuyo rol es el de un mentor, que hace las labores de padre y lo introduce en su trascendental misión.

Luke encuentra, a pesar de ser mayor, el camino para convertirse en un jedi, encuentra su realización y su propósito. Tras enterarse de que su padre es Darth Vader empieza a comunicarse sutilmente con él, y empieza a sentir que en el frío y malvado corazón de su padre aún hay bondad. Su misión adquiere otro aspecto: no sólo liberará a las galaxias de la opresión imperial, sino que también salvará a su desfigurado padre del destino de ser un sirviente de la maldad y la ambición sin sentido.

En el Episodio VI Luke confronta a su padre, y aunque Vader parece firme en su intención de seguir obedeciendo, en un último momento desafía la autoridad del emperador, quien durante años le había dominado, para salvar de la muerte a su hijo, aún cuando el mismo Vader quedará herido de muerte. Ese es su acto final de regreso al lado luminoso, el acto de acercarse al hijo, de comunicarse con él y de salvarlo. El acto final de Luke es cargar con su padre para intentar sacarlo, sin

embargo, Vader se encuentra en agonía, al final retira su máscara, esa que ocultaba las cicatrices de su desfiguración, le mira a los ojos y le dice que ya le ha salvado.



Éste es sin duda un poderoso relato de los lazos existentes entre padres e hijos, aunque éstos pudieran parecer lejanos y distantes siempre el hijo y el padre pueden acercarse.

Como te he contado en el capítulo sobre la madre, cuando la madre ha formado en el hijo la imagen del padre, de acuerdo con su versión y experiencia, el hombre adulto será alguien que pedirá ayuda a las mujeres para completar su masculinidad, para sentirse hombre y para sentirse completo. Sin embargo, ni siquiera la mujer con las mejores intenciones podrá proveerle la información que necesita para acceder al tesoro de su masculinidad.

De hecho, las mujeres no entenderán semejante petición, este hombre también estará poniendo sobre estas mujeres una carga demasiado pesada. Es típico que muchos de estos hombres estén buscando más que una mujer un reflejo perfecto de la madre, alguien que les cuide, que les provea, que solucione sus problemas, que se encargue de sus vidas, tal y como mamá lo hizo cuando ellos eran niños.

Hay una escena fantástica, en la misma película Star Wars: Luke tiene una visión, se adentra en una cueva y allí encuentra a Darth Vader. Luke lo combate y termina por vencerlo, al ver la máscara destrozada de Vader.



Nuestro héroe Luke ve su propio rostro y entiende que está en un camino peligroso, el camino de vivir por el camino de oscuridad del padre, Luke puede ver que está en peligro de seguir las mismas decisiones de su padre. De hecho, más adelante Vader intenta convencer a su hijo de que lo siga, que se torne al lado oscuro, que incluso podrán vencer el Emperador y gobernar los dos la galaxia. La oscuridad de Vader intenta contagiar a Luke.

Esto ilustra de forma hermosa una creencia que se va anidando en la mente del hijo perdido: que es resultado de un material masculino defectuoso y que está destinado a repetir la misma historia de su padre, que será un hombre oscuro, agobiado por el trabajo, distanciado del mundo femenino y por supuesto del mundo masculino, lejano de su hijo, frío, hostil, resentido.

El camino de vuelta al padre implica que te acercas a la historia de tu padre, a lo que ha hecho en su vida, es un acercamiento dejando de lado los prejuicios para verle como un hombre, como el niño y el joven que fue. La vuelta al padre implica verle quizá también como un hijo de un padre ausente, es verle también como un hombre que ha perdido la brújula de su masculinidad.

El proceso implica conectarse con los logros de tu padre, con reconocer lo que ha hecho, también conectarte con su lucha, con los demonios que ha tenido que combatir, quizás con sus sueños e ilusiones que se quedaron sin cumplir, o quizá si ha sido un hombre de éxito, con lo que ha tenido que dejar atrás para lograr lo que ha logrado. El camino de vuelta implica quizá perdonarle, quizá entenderle,

quizá ver el mundo y la realidad desde sus propios ojos, es darte cuenta de por qué hizo lo que hizo, es percibir su vacío y sus angustias.

Éste es un proceso profundamente importante, es un proceso también seguramente doloroso para ambas partes. Es un proceso en el cual es necesario que tengas una nueva visión sobre la dinámica familiar que has vivido. El diálogo debe basarse en la sinceridad de un hijo con su padre, y de un hijo que desea recuperar el tiempo perdido.

¿Qué pasa cuando el padre está muerto o no desea hablar contigo? Necesitas reconstruir la historia del padre con tus familiares, deberás seguir el rastro con personas que puedan ayudarte a conectarte, aunque sea en ausencia. También es preciso que en tu imaginación visualices estas conversaciones, visualices estos encuentros y para ello en la tercera parte de este libro tendrás al alcance un proceso profundo de acercamiento al padre, junto con algunas visualizaciones y ejercicios para este proceso tan importante y también tan doloroso.

Es importante que, si tu padre ha sido tu ídolo, y si sólo te has conectado con su lado luminoso que también le humanices, que veas sus contrastes, de lo contrario terminarás por competir con él y te frustrarás al nunca alcanzarle. Esto es particularmente cierto con aquellos hijos de padres exitosos.

Ahora quiero proponerte las siguientes preguntas para tu trabajo personal:

- ¿Qué tan fácil o difícil ha sido tu acercamiento al padre?
- ¿Has podido identificar los demonios contra los que tu padre ha luchado?
- ¿Qué tan presentes están esos demonios en ti?
- ¿Qué rasgos y comportamientos luminosos has encontrado en el padre?
- ¿Qué tanta luz puedes poner en la oscuridad del padre?

Como ayuda en tu proceso quiero recomendar que veas tres películas y que observes cómo es el encuentro con la presencia y el legado del padre que hacen los hijos.

- "En el nombre del padre", dirigida por Jim Sheridan. Protagonizada por Daniel Day Lewis. Año 1992
- "Tan fuerte, tan cerca", dirigida por Stephen Daldry. Protagonizada por Tom Hanks. Año 2011.
- "Ad astra", dirigida por James Gray. Protagonizada por Brad Pitt. Año 2019.

La iniciación en la masculinidad

Los hombres en la modernidad tenemos un importante obstáculo para nuestro desarrollo, y es la falta de rituales de iniciación que marquen el tránsito desde la niñez hacia la adultez.

Antiguamente los niños tenían un espacio lejos de la madre, y acompañados por el padre y hombres mayores, donde se daba un ritual simbólico de tránsito a la masculinidad. El ritual de paso básicamente estaba basado en que el niño entendiera lo que significaba ser un hombre. Para ello los ancianos y hombres adultos transmitían su experiencia como hombres, a través de cánticos, bailes, historias. Estos ancianos le contaban al niño lo que le esperaba al ser hombre, sus responsabilidades, los relatos de grandes hombres y héroes que podían servir de inspiración.

En las culturas antiguas se tenía una creencia bastante interesante: según ellos el hombre tenía dos nacimientos, en el primero el parto materno: la madre transforma el embrión en niño y lo da a luz, pero también hay un segundo nacimiento que está a cargo de hombres adultos y mayores, con experiencia y sabios, que comunican al niño el legado de lo masculino.

La iniciación a la masculinidad busca que el verdadero rostro del hombre salga a la luz, que se exprese su verdadero ser y también que exista una ruptura con sus padres, que salga del hogar y asuma sus responsabilidades conocimiento, que sepa que por su venas corre sangre de vencedores, pues proviene de hombres que lograron reproducirse y tener descendencia, que su tribu o líderes han librado batallas y han logrado vencer para así transmitir a las siguientes generaciones la vida.

En esta iniciación el niño entra también en contacto con la naturaleza, entiende que debe asumir la potencia transformadora y creadora, de tal manera que descubre que puede vencer las condiciones adversas naturales y que podrá levantarse sobre ellas y construir sus proyectos y su destino. Justamente, hoy día, la carencia de una iniciación nos ha distanciado de la naturaleza, de transformarla y de servirnos de ella, pero no de la forma depredadora en que el hombre ambicioso y desconectado lo ha hecho.

La iniciación era la forma en que el joven se conectaba con los demás hombres, con los ancestros y con los demás jóvenes con los cuales trabajará de forma hermanada para lograr heredar el liderazgo. La iniciación parte de concebir la hermandad con otros hombres, de tal manera que pueda confiar en ellos y pueda trabajar en equipo con ellos de una forma natural.

Había algo particular en la iniciación del joven y su tránsito hacia ser hombre. Y es lo realmente importante en este audio. Muchos de estos rituales introducían un aprendizaje basado en el dolor. Usualmente uno de los ancianos hería al joven, a veces en la piel, a veces en un diente, a veces en sus manos, para representar la herida emocional de la infancia y la pérdida de la inocencia. Ahora su labor como hombre adulto es enfrentarse al mundo y sanar su propia herida.

El crecimiento en la masculinidad se da a partir de la crisis, la crisis del joven que se hace adulto, la crisis del hombre adulto que se ha dado cuenta que no ha vivido la masculinidad. La crisis del hombre que es despedido de su trabajo o que quiebra financieramente, y se enfrenta a definirse más allá de su éxito laboral o su profesión. La crisis del hombre que ha sido engañado, o que ha visto cómo su matrimonio o su relación de pareja se derrumba, y debe definir su masculinidad en su vida e independientemente de su relación de pareja. La crisis del hombre que frecuentemente se siente desmotivado, que siente que no logra sus objetivos, que siente la frialdad emocional, que siente la incapacidad de conectar, y que necesita beber de las aguas de su propia masculinidad interior para poner orden en su vida y encontrar las llaves de su propia emoción e instinto. La crisis del hombre que ha

enfermado, que ha visto cómo necesita definir su masculinidad, aunque haya perdido temporal o permanentemente su salud o su bienestar.

En este momento, la sabiduría antigua nos recuerda la importancia de saber que estamos heridos. Justamente descubrimos la masculinidad en la herida, la cual supone obligatoriamente un trabajo en nosotros mismos, cuidando de nosotros, un proceso de curación que sólo nos ocupa a nosotros y un proceso de comprender cómo definirnos a partir de nuestra masculinidad, como hombres en el mundo y como hombres con propósito.

La herida y su respectivo dolor representaba para la sabiduría antigua la herida psicológica de la vergüenza, una sutil voz que encuentra el hombre y que le dice que es indigno, inadecuado, y que conduce a que este hombre experimente parálisis y que no tome iniciativa. Esta es una profunda herida humana, frente a la cual el hombre debe combatir y sobreponerse. La masculinidad, como ha sido claro en lo que te he venido contando en este libro, es algo que debe ganarse venciendo a sí mismo, venciendo la vergüenza y la culpa.

- ¿Te has preguntado qué hay detrás del no atreverse?
- ¿Te has preguntado qué hay detrás del miedo a ser juzgado?
- ¿Te has preguntado qué hay detrás de la búsqueda de aprobación?
- ¿Te has preguntado qué hay detrás de las profundas dudas frente a tus propias capacidades?

Una parte importante de la respuesta está en la vergüenza que el hombre viene cultivando desde su infancia, y que tiene que ver con sentirse inútil, con sentir miedo a expresar lo que es, a sentirse amenazado por ser desaprobado o rechazado.

He escuchado en muchos hombres recordar cómo fueron unos niños vivos, curiosos, audaces, divertidos, incluso en situaciones de carencia, pero luego conforme fueron creciendo se empezaron a apagar, empezaron a crecer árboles de duda, de desamor hacia ellos mismos, poco a poco una maleza de baja confianza,

baja autoestima, miedo e introversión fue desarrollándose, hasta que se hizo tremadamente incómoda e incapacitante.

Hubo un punto de ruptura, hubo un punto de quiebre, entre el niño feliz y el adulto apagado. Ese punto coincide con el momento en que los antiguos realizaban la transición, el ritual de iniciación. En ese momento los antiguos hacían consciente al niño de que tenía que buscar un propósito y lo alejaban de su casa para que se hiciera autónomo, le comunicaban la importancia de su fertilidad para sembrar de vida y para relacionarse con las mujeres. Para el hombre antiguo la vida de pareja era una misión que aparecía de forma natural, expresaba con toda seguridad y firmeza su masculinidad delante de las mujeres, quienes reconocían a hombres fuertes y con propósito, con la señal, la cicatriz de la herida, que representaba que ya eran hombres preparados, que no eran niños perdidos.

Los hombres actuales no están seguros de su propósito, ante la cantidad de opciones e incluso comodidades de la vida moderna, lo dan todo por sentado y dudan en saber cuál es el camino correcto. Se ha perdido la brújula interior de la emoción y de la intuición. Se ha perdido la valentía para las grandes aventuras y emprendimientos, cuando, paradójicamente, menos tenemos que perder. Antes un emprendimiento implicaba un alto riesgo para la sobrevivencia, hoy día el riesgo no es tal, pero tememos perder nuestras garantizadas comodidades.

En la seducción y el cortejo hemos perdido la valentía y la capacidad de sentirnos orgullosos de nosotros mismos y darnos a conocer. Sentimos que sin propósito y sin valor debemos esperar que las mujeres nos aprueben mientras que corremos detrás de ellas como un conejo detrás de las zanahorias. Sentimos una profunda hambre de sentido y significado vital mientras que no sabemos lo que queremos, no sabemos a quién amar, no sabemos lo que es el amor, y éste se encuentra más basado en la dependencia, en el control, en el miedo que en la libertad y la expresión genuina de lo que somos.

Frente a la herida o a la crisis que se dispara por las preguntas ¿Quién soy? ¿Cuál es mi propósito? ¿Cómo soy yo como hombre? ¿Qué puedo hacer? Podemos escoger el camino del héroe, aceptar nuestra búsqueda y trabajar para definir

nuestra naturaleza, para cultivar nuestras seguridades, para avanzar en ser hombres decididos, firmes y orgullosos de mostrarnos al mundo. O podemos tomar en camino inferior: apartarnos cada vez más del mundo, hundirnos en nuestra indecisión y seguir caminando en círculos como hijos perdidos paralizados por nuestras dudas y nuestra vergüenza.

La herida y la crisis son regalos espirituales cuyo fruto es el despertar, el despertar de aquello que somos y de aquello que ofrecemos orgullosamente a nosotros mismos, al mundo y a las mujeres. Sin este contacto espiritual, fruto de la reflexión en nosotros mismos, seguiremos siendo hombres desconectados de la masculinidad y de nuestro propósito, por lo tanto, ofreceremos una máscara de apariencia al mundo.

El poder del ritual

La vida moderna puede llegar a ser tediosa. Para el hombre moderno puede ser una realidad apremiante, a tal punto que se pregunte “¿Esto es todo?” La época actual está excesivamente cargada de estímulos, de un demente consumismo, de la ausencia de retos significativos, de la falta de compromiso y de valores. ¿Qué podemos hacer ante ello como hombres?

¿Qué puede ayudarnos y que sea realmente un revulsivo, algo que nos impacte profundamente y nos transforme? No es una simple salida de la rutina, buscamos algo más.

Necesitamos un ritual.

Como hemos hablado, el mundo moderno carece de rituales que posean un verdadero significado.

Cada cultura, en cada parte del mundo, en cada momento histórico, ha tenido rituales, lo cual sugiere que estos son una parte fundamental de la condición humana. Los rituales han sido una forma de cambiar cosas, resolver problemas, desarrollar ciertas funciones, conseguir ciertos resultados. Los rituales han sido

formas en que los seres humanos hemos expresado profundas emociones, nos hemos conectado con instintos ancestrales y fundamentales, a través de los rituales los seres humanos han construido su identidad personal y la identidad de la tribu, le han dado orden al caos, han encontrado su propia brújula personal, han realizado profundas transformaciones, y han Enriquecido con nuevas capas de significado y sentido sus propias vidas.

La muerte de los rituales ha contribuido a la insatisfacción, la apatía, la alienación, el aburrimiento, la falta de significado y conexión.

Los rituales ancestrales fueron creados por personas de una forma muy intencionada, de forma deliberada y de forma consciente. Muchos fueron desarrollados a partir de comportamientos que alguna vez tuvieron una utilidad práctica, pero que se ganaron el estatus de ritual porque fue adquiriendo importancia para el grupo, y porque empezó a asociarse a lo sagrado.

Como hombre debes encontrar lugar para el ritual en tu vida, incluso si es algo tan simple como declarar una parte de tu mañana como un tiempo sagrado o una habitación de tu casa como un espacio sagrado. Necesitas llenar de significado espacios y tiempos para encontrarte contigo mismo, reflexionar o celebrar la vida. También, siguiendo la filosofía de la tribu, debes encontrar el espacio para el ritual con tus amigos, con el grupo de hombres. El ritual refuerza los lazos entre de comunidad y hermandad. Es más, puedes darte cuenta de que ya existen en tu vida rituales, por ejemplo, tomar cerveza los viernes con tus amigos, o hacer ejercicio en las mañanas, lo que necesitas hacer es llenarlos de significado y de conciencia, llenarlos de intención de hacer de ellos algo relevante e importante para tu crecimiento.

El ritual tiene un gran poder de ayudar al hombre a hacer transformaciones y transiciones significativas, ganar conocimiento y realizar procesos reales y significativos, en últimas para hacer procesos vitales significativos. Una de las funciones fundamentales del ritual consiste en redefinir la identidad personal y social, definir quién eres, a qué perteneces, en qué crees, cuáles son tus valores, cuáles son tus motivaciones.

Los rituales también transforman, mueven a una persona de un estatus a otro: de niño a adulto, de soltero a casado, puedes dar significado que deseas al ritual y darle el sentido transformador que tú quieras.

Los rituales tienen, como hemos visto un importante poder de vínculo social, de hecho, crean y fortalecen la identidad de sus individuos vinculándolos a un grupo que los define. El ritual crea un espacio que diferencia el “nosotros” de “los otros”. El ritual social tiene un profundo arraigo tribal, y hace sagrado el vínculo entre sus integrantes.

El ritual recuerda que es importante generar vínculos sociales y atarlos a poderosos rituales que consagren la unión. Es más sencillo de lo que parece: un ritual es un saludo, un ritual son gustos compartidos, un ritual es practicar un deporte con los amigos, es tomar cerveza con ellos, es compartir información, hablar de mujeres. El grupo y sus rituales permiten que los individuos se unan para desarrollar fuerza, coraje, honor y maestría, y que se unan para combatir a sus propios enemigos, en la batalla por lograr lo que se han propuesto.

Las escuelas de misterio y, hoy día, las sociedades iniciáticas, como la masonería, los rosacrucres, entre otros, tienen rituales de iniciación, donde el candidato o aspirante pasa a ser un miembro activo. Estos rituales marcan una muerte simbólica a la vida anterior, es decir, a la vida en el mundo, a la vida en ignorancia, y señalan un nacimiento a la vida dentro de la orden o la sociedad secreta. Muchas universidades tienen estas prácticas para aquellos que desean ingresar a sus fraternidades, incluyen ritos de aparente humillación que en su sentido más profundo significan el sometimiento del ego a un principio superior. Por ejemplo, dentro de las ordenaciones sacerdotales de las Iglesias católica y ortodoxa se incluye un momento postración, donde el candidato se acuesta boca abajo en el piso y luego de rodillas frente al obispo recibe la sagrada orden. Los reyes de Inglaterra tenían un proceso similar cuando eran coronados, postrados o de rodillas recibían una unción con aceite, que representaba el cambio de naturaleza que iban a vivir tras la coronación, antes eran hombres o mujeres normales luego eran reyes

y representantes de Dios. Para observar esto recomiendo que veas la película "El Rey", dirigida por David Michod, año 2019, protagonizada por Timothée Chalamet.

El descenso como camino de vuelta a la masculinidad

"Una de las principales razones por las que tan poca gente se entiende a sí misma es que la mayoría de escritores están siempre enseñando a los hombres lo que deberían ser y casi nunca se preocupan de decirles lo que son realmente."

Bernard Mandeville

Somos hijos de reyes.

Somos descendientes de hombres que han tenido éxito reproductivo y llevamos en nuestros genes el legado de hombres que lograron grandes cosas, que lucharon, que se abrieron camino, que conquistaron a mujeres, que tuvieron descendencia con ellos.

Sin embargo, llega un momento en la vida de todo hombre tiene que tocar fondo, tiene que vivir una crisis que le invita a despertar. Ha pasado por un momento de estabilidad, de juventud, de resplandor, sin embargo, por alguna razón siente que no ha obtenido el resultado que desea: quizás han pasado los años y se encuentra solo, quizás ha tenido un trabajo estable y lo ha perdido, quizás ha perdido la ilusión y se encuentra vagando sin rumbo, quizás han empezado a sentirse mayores mientras que no han logrado consolidar sus sueños. Quizás ha visto que su idealismo no se corresponde con la realidad, quizás se ha visto traicionado, engañado. Quizás se ha cansado de estar aislado, de vivir demasiado tiempo una vida plana, sin demasiada acción o movimiento en su vida. Quizás, tú mismo, has estado sintiéndote sin energía, sin motivación, sin fortaleza física, psicológica o espiritual.

En ese punto el hombre pasa a perder la conciencia de su origen, de su herencia, de su masculinidad. Emprende el camino del descenso, siente la necesidad de profundizar en su ser, en su propósito. Siente la necesidad de hacerse las preguntas

difíciles. Siente también la obligación de reinventarse, de atreverse a ser lo que no han podido ser, salir de la inercia, de la mediocridad, del aburrimiento, del silencio.

El descenso representa el camino de encuentro de la masculinidad, entendida como misión y también como propósito. Este camino implica una paulatina toma de conciencia de lo que representa ser un hombre. Los griegos tenían un nombre particular, **Katabasis**. Esta palabra ilustraba el proceso de hundimiento, de caída que muchos hombres experimentamos y que es requisito del despertar.

Este descenso se caracteriza por emociones depresivas, ansiosas, por la frustración, por la pérdida de las seguridades de pareja, de trabajo, de identidad, sociales o de salud. Nos quebramos en alguna o algunas áreas y nos damos cuenta de que necesitamos descubrir el valor y la decisión que no hemos tenido. El descenso es una profunda crisis, la experiencia de un dolor, de una herida en alguna de nuestras dimensiones vitales. En este periodo el hombre experimenta tres cosas:

- Descubre que es finito
- Deja de identificarse con lo externo como fuente de valor
- Descubre que tiene que excavar en el propio valor interior

Hay algo clave aquí: el camino del descenso implica perder el piso, perder las bases de lo que somos, ya no nos podemos definir por una relación, por otra persona, por un trabajo, por nuestro dinero, por nuestra salud, ni siquiera por nuestras metas, de alguna manera el hombre pierde el respeto y la confianza en sí mismo. Dejamos de sentirnos personas especiales, sentimos que todo es inútil y que somos inútiles, nos experimentamos derrotados, desvalidos, antisociales, resentidos, aislados.

Todo ello lo representamos como la herida, que es la puerta para la conciencia de la masculinidad y para la evolución. La Katabasis también significa sumergirse en esa herida y también implica la transformación del hombre ingenuo. En este sentido, el despertar implica que se es capaz de considerar el lado luminoso, pero también el lado oscuro de las personas. Nos hacemos a una imagen más precisa de las personas, dejamos de idealizarles, dejamos de confiar absolutamente todo a la primera, aprendemos a ver en su debida proporción a padre y madre.

- ¿A quiénes necesitas bajar del pedestal?
- ¿A quienes has idealizado?
- ¿En quiénes has perdido la fe y la confianza?

La inmersión en la herida implica empezar a trabajar las emociones, empezar a escuchar su mensaje, aprender a conectarse con el instinto. La inmersión es decidir asumir la responsabilidad de la propia vida, revisar las elecciones, poner orden en la propia vida, abrazar la disciplina y el método para lograr los objetivos, establecer los valores personales, empezar a ir por la vida con objetivos, con planes, con enfoque y con una determinada atención hacia lo que se desea.

Por último, la sabiduría antigua habla del proceso de descenso como la búsqueda del cadáver. ¿A qué se refiere esta búsqueda? Es una metáfora que ilustra una realidad presente en muchos hombres. El peso de una mala decisión del pasado, el peso de una temporada de años desperdiciados, el peso de años vividos sin trascendencia, propósitos o resultados. El cadáver también puede ser un rechazo que no has terminado de digerir, una relación que quizás nunca prosperó y no has podido sacártela de la mente, o un despido, o quizás una particular mujer cuya presencia en el recuerdo no te deja avanzar. Los cadáveres, según la sabiduría antigua, son situaciones, creencias o percepciones que aún cargamos, de los cuales no podemos desprendernos, pero que no sirven absolutamente para nada porque nos tienen anclados al pasado, nos tienen recordando una y otra vez, en un eterno retorno, una frustración, una decepción, un engaño.

De acuerdo con esto te propongo que trabajes en las siguientes preguntas:

- ¿En qué momentos has sentido que has tocado fondo?
- ¿Describe detalladamente lo que has sentido en esos momentos?
- ¿Ese proceso del descenso te ha llevado a transformaciones?
- ¿Cuáles son las transformaciones más relevantes para tu vida en este momento?
- ¿Has podido identificar la presencia de cadáveres en tu vida?

La masculinidad como abrazar el desafío

En la reflexión acerca de la masculinidad me acercaré al concepto de "desafío" dentro de la esencia del hombre. Para profundizar en estas ideas les recomiendo leer algunos textos "*Rey, Guerrero, Mago, Amante: redescubriendo los arquetipos de la masculinidad madura*" de Robert Moore y Douglas Gillete, "*Juan de Hierro: Un libro sobre hombres*" de Robert Bly, "*El Hombre Interior*" de Herb Golberg, "*El mito de la masculinidad*" de Joseph Pleck y, para esta parte, especialmente "*Encontrando a nuestros padres, encontrándonos a nosotros mismos*" de Samuel Sherson.

Para iniciar es importante citar un dato impresionante:

Sólo un 33% de nuestros ancestros eran hombres.

Nosotros tenemos más del doble de ancestros mujeres que hombres. Y esto es un cálculo conservador. Uno fácilmente asumiría que tiene ancestros hombres y mujeres igualmente repartidos, un 50/50, pero no es así. De todas las personas que alcanzaron la adultez en épocas prehistóricas un 80% de las mujeres se reproduían, mientras que solamente un 40% de los hombres lograban tener descendencia. Las mujeres que tenían descendencia eran el doble que los varones, de hecho, la mayoría de los hombres que vivieron no tuvieron hijos, no dejaron trazos genéticos de su existencia. Este hecho significativo explica muchas cosas de cómo los hombres actúan y cómo piensan.

En la reproducción descansa toda la teoría evolutiva que explica la forma en que las especies han aparecido y se han perpetuado, así como las especies que han desaparecido. Entre más descendientes tenga una especie mucho mejor. Cuando hablamos de seres humanos nos enfrentamos a un hecho: las mujeres sólo pueden quedar embarazadas una vez por un solo hombre, los hombres pueden tener descendencia con cuantas mujeres les apetezca, pueden dejar embarazadas a múltiples mujeres. Por esta razón para las mujeres resulta ser más riesgoso un embarazo, puesto que tienen que invertir, en principio, nueve meses para dar a luz, el hombre puede seguir embarazando mujeres.

En épocas primitivas, antes de que la cultura y la religión nos convirtieran a la fuerza en monógamos, las oportunidades de que una mujer se convirtiera en madre eran muy altas, no tenían que esforzarse mucho para ser encontradas deseables, el mayor reto para las mujeres recaía en obtener un padre que se hiciera cargo responsablemente de sus crías y de ella misma. Buscaban varones que les dieran comida, provisión y buenos genes.

De otra parte, las oportunidades de los varones de convertirse en padres eran diferentes. Los machos alfa de la tribu acaparaban la mayoría de las mujeres disponibles, pues transmitían rasgos de salud, fortaleza y alto estatus, dejando a los demás las sobras, generalmente mujeres embarazadas que no podían procrear.

El interés masculino entonces estaba fijado en ser mejores, más fuertes, levantar su estatus y mejorar sus oportunidades para reproducirse. Por su parte, las mujeres podían tener por seguro que al menos tendrían un hijo, por lo cual no corrían mayores riesgos ni tenían mucho que perder. Para un hombre sí era razonable tomar riesgos con el propósito de ganar gloria, honor y elevarse sobre sus rivales. Si este varón no hacía nada, se quedaba ocioso, sus opciones de tener hijos eran escasas. Si se arriesgaba en una aventura riesgosa podía fallar, o incluso morir, pero podría ganar la oportunidad de convertirse en padre de 50 o 100 hijos.

Ahora bien, la forma de convertirse en hombres y mujeres, es decir, de pasar de ser niños y niñas a ser adultos, eran diferentes. Los hombres realizaban ritos de paso que, como ya hemos visto, consistían en ceremonias y pruebas tradicionales que simbólicamente representaban que la masculinidad era un reto y algo que era necesario cuidar, hacer respetar y defender. En pocas palabras, la masculinidad es una responsabilidad y, de alguna forma, un llamado a hacer algo con ella.

Las mujeres por su parte tenían su estatus de adultez por la maduración biológica, la llegada del periodo menstrual. El hombre tenía la obligación de probarse a sí mismo que merecía a una mujer y ello implicaba jugarse su estatus entre los demás. Se era hombre cuando te ganabas el respeto, hasta que hacías algo que lo demostrara. Esto implica algo muy interesante: ser hombre no era un estatus fijo o

estable, era inseguro, por cuanto se debía superar pruebas. La misión era conquistar ganar estatus, obtener, lograr, luchar, buscar.

Mientras que la inseguridad sobre la masculinidad puede ser vista como algo negativo, quizás alto tonto, ha sido fundamental para salud de la cultura y la sociedad, incluso para su progreso. La inseguridad ha movido a hombres de todas las épocas y lugares a no desanimarse por los retos y a motivarse a cumplir y lograr cosas mayores y luchar por la grandeza. Los hombres ancestrales no eran cómodos consumidores, sino que tenían que probar su masculinidad produciendo y aportando: fuego, tecnología, hogares, defensa frente a animales y enemigos.

Los hombres que decidieron probarse a sí mismos, que aceptaron el reto, que se arriesgaron a crear y hacer grandes cosas y aquellos que tuvieron la inteligencia y la valentía para volverse exitosos fueron aquellos que se convirtieron en padres de hijos y pudieron pasar sus genes a siguientes generaciones. Aquellos que no tomaron el riesgo, o quienes no probaron que eran exitosos, murieron jóvenes y no pudieron transmitir sus genes. Esto muestra que, efectivamente, como diría la selección natural: descendemos de los más fuertes.

Si esto es así, si descendemos de los más fuertes, los más rápidos, los más inteligentes, los más valientes hombres del pasado y tenemos en nuestros genes su legado, la motivación para la grandeza y la lucha, ¿qué nos está deteniendo? ¿Cuáles son los obstáculos para aceptar los desafíos?

La historia nos muestra que no todos los hombres aceptaron el llamado a la grandeza, los libros están llenos de valientes, pero también de cobardes. Muchos prefirieron una vida segura y cómoda. Hoy día no tenemos que cazar para buscar la comida, no tenemos que proteger la tribu de enemigos o predadores naturales, no tenemos una guerra a la cual nos envíen a combatir. Por otra parte, una sociedad que ofrece todo, que genera comodidad y que está basada en el consumo y el hedonismo fomenta conformistas y mediocres.

Cuando persigues un reto, un desafío, fallarás muchas veces, pero el valor real se encuentra en hallar el impulso para continuar. Si alcanzas la meta como si no la

consigues, lograrás aumentar tu fortaleza, tu enfoque, tu virtud y tu satisfacción personal, al estilo de la forma en que los hombres ancestrales se ganaban su título de hombre.

La mayoría de los hombres hoy en día no desean tener 100 hijos, como los hombres ancestrales. Algunos ni siquiera desean tener un hijo. Hoy día la naturaleza no discrimina entre el impulso por procrear y el impulso de tener sexo. Sin embargo, nuestro impulso primario, ese que ha orientado a nuestros ancestros, no puede ser negado, ni dejado sin satisfacer.

El gran reto para nosotros como hombres en la época actual es impulsarnos a nosotros mismos para lograr asumir pequeños retos en una era de relativa paz y prosperidad, para estar listos a enfrentar los grandes retos de la vida. Cuando los grandes retos de la antigüedad escasean es necesario impulsarnos para utilizar cada parte del potencial para generar cambios profundos a nivel interior y exterior.

Los retos que puedes asumir para vivir más plenamente tu masculinidad están en la dimensión emocional, mental, física y social.

La masculinidad como forma de ser frente a la vida

Existe un núcleo común a la masculinidad, y también hay formas diferentes de expresarla. Si te fijas en ejemplos de nuestra cultura contemporánea verás formas variadas de ser hombre: Sylvester Stallone, Daniel Craig, David Bowie, Freddie Mercury, expresan la diversidad exterior de lo masculino, sin embargo, hay un fondo común, que tiene que ver con la esencia de lo masculino, y que trasciende su manifestación externa.

La masculinidad externa tiene muchas facetas, rostros, manifestaciones e intenciones. ¿Acaso podríamos decir que sólo es un hombre masculino pleno aquel hombre musculoso y barbado? La verdad es que todos manifestamos rasgos únicos de nuestra personalidad y la integramos a esa esencia de la masculinidad que ha trascendido el tiempo y que nos llega desde nuestros antepasados ancestrales.

Lo masculino más que ser algo estético es una esencia interna que se logra percibir a través de valores, actitudes, visión frente a la vida y acciones.

La masculinidad es una forma de ser frente a la vida.

La masculinidad es vivir riqueza emocional e intensidad espiritual. Es una forma particular de liderar, de organizar, de defenderte, de amar y de hacer las cosas posibles, es también una forma de imprimir tu presencia en el mundo, frente a otros hombres y frente a las mujeres. Ser hombre se define por lo que denomino “cualidades de profundidad”, por lo cual debemos pensarla desde las siguientes categorías, que pueden servirte como una especie de brújula o indicador.

- **Dimensión:** el hombre es expansivo en cuanto a su acción y presencia. Toca a otros, impacta. ¿Impactas a otros? ¿De qué formas les impactas?
- **Alcance:** el hombre se proyecta a las cosas y otras personas a través de su actividad. Se extiende y crece. ¿Cómo te proyectas en tu vida?
- **Concentración:** Capacidad masculina de enfocar su energía en un propósito a la vez. ¿Qué tan enfocado eres? ¿Qué tan distraído te encuentras?
- **Sustancia:** profundidad esencial del hombre en su forma de ser, en su hacer.
- **Energía:** la masculinidad proyecta una cierta forma energética. ¿Cómo es tu energía? ¿Es alta o baja?
- **Autenticidad:** el hombre se expresa de una forma genuina, honrando su esencia y siendo claro con su intención. ¿Eres auténtico o has desarrollado una personalidad de camuflaje, de apariencia?
- **Arcaico:** el hombre tiene un pie en la orilla del presente y otro en la orilla de la tradición, de la cual alimenta su espíritu y encuentra inspiración. ¿En qué fuentes te inspiras para tu actuar y para tu vida?
- **Estimulante:** El hombre se entrega en cuerpo y alma, entrega su experiencia y hace que sus acciones, sus emociones impacten y toquen mentes, emociones y sensaciones. Produce efecto, no deja indiferente. ¿Qué tan disponible estás para entregarte en lo que haces? ¿Qué tanto tienes miedo de entregarte? ¿Qué tanto sientes que otros te defraudarán o te herirán y por ello no estás disponible?

- **Visceral:** Apasionado, entregado, directo, no es tibio, no se va con rodeos, expresa con claridad y asertividad lo que siente. ¿Qué tan directo eres?
- **Instintivo:** El hombre se encuentra conectado con su propia conservación, con su profundo deseo sexual, sabe definir el nombre y el mensaje de las emociones que tiene, actúa con la razón, pero también puede reaccionar y adaptarse a una situación inesperada rápidamente. Puede apagar el ruido mental y enfocarse en expresar su deseo y emociones hacia alguien. Está conectado con su sexualidad y la expresa directamente, cuando la siente. ¿Te consideras más racional, más emocional o instintivo? ¿Cómo sientes el llamado de tu instinto? ¿Te sientes más inhibido o desinhibido sexualmente? ¿Qué tan rápido o lento implementas?
- **Penetrante:** La cualidad masculina es la penetración, es abrirse espacio y conquistar, es introducirse en nuevas realidades y estimularlas, darles nueva vida, hacerlas vibrar con sensaciones y emociones. ¿Qué tan creativo eres?
- **Oculto:** El hombre sabe qué puede compartir y qué cosas deben permanecer para sí, no es un libro abierto disponible para todos. Entiende que la confianza es algo que las personas deben ganarse. Sabe reservarse para sí, o su círculo personal, aquellas cosas que deben estar seguras y son muy personales. ¿Qué señales necesitas para saber que alguien es confiable? ¿Tienes filtros para saber si alguien es confiable? ¿Qué tanta necesidad sientes de estarle contando a las personas tus cosas?
- **Creativo, fecundo, generativo:** El hombre integrado cumple su misión de dar la vida, no sólo en el sentido biológico, sino en el sentido espiritual, en el sentido de su contribución. El hombre genera impacto con aquellos con quienes se relaciona. ¿Cómo “das vida”? ¿Cómo impactas en la vida de otros? ¿Eres una influencia positiva o constructiva o sueles generar división y confrontación?
- **Erótico, sensual y sexual:** El despertar de la masculinidad tiene como señal inequívoca el descubrimiento de una realidad: eres atractivo, despiertas deseo y tienes aspectos espirituales y superficiales que resultan sexualmente atrayentes para las mujeres. Aunque pueda sonar algo increíble para algunos, es real. Y afirmaré con contundencia lo siguiente: sin importar tu apariencia externa, y quizás los sentimientos de vergüenza que tienes hacia ti, el despertar te llevará a descubrir ese brillo que te hace muy deseable a

los ojos de las mujeres. Esto te llevará a descubrir tu propio atractivo externo, e incluso cómo aquellos defectos resultan atractivos para las mujeres. El despertar masculino implica descubrir una forma de amor erótico, sensual y sexual que va más allá de tu propia auto gratificación, y que implica estar disponible para las mujeres. ¿Sientes que tienes una sexualidad despierta y consciente? ¿Sabes mostrar aquellos rasgos que son más atractivos para las mujeres? ¿Eres coqueto y sexual con las mujeres que te gustan?

- **Entrega y generosidad:** Se suele pensar que sólo las mujeres hacen entrega de sí mismas, sin embargo, el trabajo del hombre implica una forma de entregarse a sus metas y a los demás, su familia, sus hijos, no sólo trabaja para tener dinero y con este dinero consumir. El trabajo es una forma de llevar a cabo su obra, por ello busca un trabajo significativo, por ello su trabajo provee a otros, por ejemplo, si tiene familia. Cada rol que asume un hombre implica formas de entrega. ¿A quienes sirves? ¿De qué manera sirves a otros, por ejemplo, a tu familia, a tu comunidad?
- **Resolutivo:** El hombre soluciona las cosas con atención enfocada y con trabajo, trasciende desde los problemas y se dirige hacia los recursos que necesita para dar solución. No es amigo de la queja, de la victimización, del desespero, del drama emocional, de llamar la atención caprichosamente para buscar compasión. El hombre que ha integrado su masculinidad resuelve pronto, ágil y diligentemente, no aplaza. ¿Qué tan resolutivo eres? ¿Qué tanto tu mente se basa en problemas y qué tanto en recursos y soluciones?

Los rasgos que no permiten el crecimiento de la masculinidad tienen que ver con adjetivos como:

- **Un hombre disfrazado:** Renuncia a la autenticidad y enmascara su masculinidad detrás de una fachada que, en la mayor parte de los casos, ha sido imitada de otros. ¿Cuál es tu disfraz? ¿Qué ocultas? ¿Qué sería aquello que más te asusta que los demás descubran en ti?
- **Un hombre enterrado:** Ha ignorado, escondido, ignorado sus atributos instintivos, aquella masculinidad primitiva arraiga en nuestros genes, y ha decidido complacer a otros que le gritan que sea moderado, considerado,

blanco, cortés. ¿Qué tanta culpa te genera tus instintos, tus deseos, tu sexualidad?

- **Un hombre remoto, silencio, caído:** El misterio y el hermetismo son importantes para darle el valor merecido a la confianza y la intimidad, que son los lugares más personales a los que puede acceder alguien. Sin embargo, en el otro extremo se encuentra en la no disponibilidad, en la actitud de renuencia emocional a darse a los otros, a dar espacio a las profundas emociones del placer, el amor, la amistad. Es negarse a enfrentar las subidas y bajadas emocionales de una vida entregada a vivir plenamente y conocer todas las aristas de la humanidad. ¿Qué barreras, basadas en la distancia emocional, has creado que ya sea momento de levantar?
- **Un hombre egoísta:** El hombre que ha accedido a un cargo de liderazgo sabe que no sólo se sirve a sí mismo, que no sólo busca sus propios beneficios, sino que también brinda oportunidades y beneficios a otras personas, a las cuales guía y enseña. Asume su liderazgo al estilo de los grandes generales de la historia, es capaz de dar ejemplo, asumir riesgos, ir al campo de batalla con su ejército y compartir con ellos las buenas y las malas situaciones. ¿A quiénes sirves? ¿Quiénes se pueden beneficiar de tu liderazgo?
- **Un hombre pasivo:** El hombre es capaz de trascender lo políticamente correcto, el pesimismo de su entorno, a aquellos que dicen "no se puede hacer", "nunca se ha hecho", "una persona como tú no puede lograrlo". El hombre toma riesgos y sabe que puede trascender en el sentido de que puede escribir su propia historia, más allá del papel que según otros debería interpretar. Sabe que hay un orden establecido y tiene la valentía de atreverse a ir más allá de él. Por ejemplo, sabe que no está condenado a ser pobre, o a ser un empleado mal pago, o a vivir una relación que no lo satisface sólo porque lleva tiempo en ella, y así. ¿Qué situaciones resultan opresivas o te generan incomodidad? ¿Crees que esa situación es irremediable y que no hay nada que hacer? ¿Qué armas necesita tu confianza para decidirte a cambiar esta situación? ¿Cuáles son las acciones que son necesarias para desafiar esa situación incómoda y opresiva?
- **Un hombre descontrolado emocionalmente:** No niega los sentimientos, ni la emoción, pero logra ponderar las emociones a la luz de la razón,

privilegiando el pragmatismo, escogiendo cuáles son sus preocupaciones prioritarias, evitando la impulsividad y la reactividad. Entiende que el control emocional es necesario en ocasiones donde se necesita moderación o reacción rápida, y esa es la firma masculina en la resolución de situaciones complejas. ¿Cuál es tu estilo emocional? ¿Acaso eres más reprimido o eres más espontáneo?

En el hombre moderno algo muy importante se ha perdido, el hombre salvaje, que es energía y sustancia de la masculinidad. Lo profundo masculino es algo diverso, complejo y también contradictorio, y ello hace que sea una búsqueda compleja, de idas y venidas, y que la labor de construir la masculinidad sea una “gran obra” que implica toda la vida.

Tu masculinidad siempre será inconclusa, imperfecta, una búsqueda constante, una esencia de con mil caras y facetas que tendrás que integrar. Es una Gran Obra para realizar durante toda tu vida. Y aquí hay una clave: tu reto será unificar las diferentes partes de tu personalidad, unir lo que está dividido, conciliar las contradicciones de tus emociones y pensamientos. Ser uno. De eso hablaremos cuando veamos el capítulo de Matrimonio Sagrado Interior.

La masculinidad no puede ser una respuesta rabiosa ante el feminismo radical

Los hombres estamos cayendo en varias trampas para definir nuestra masculinidad y debemos hacernos conscientes para evitarlas:

1. **Huir frustrado de lo femenino:** El hombre que no ha entendido la feminidad y que ha vivido una vida afectiva donde ha sido sucesivamente rechazado por las mujeres, que no ha podido acercarse a ellas con autenticidad, que ha adoptado, sin éxito, diversas máscaras para ganar su atención, es un hombre que al final se frustrara y terminará tomando el camino de la negación de lo femenino, de su repudio y de su rechazo, así como la militancia en el bando de aquellos que dicen “no necesito una mujer”, “las mujeres de estos tiempos son malas”, “las mujeres son malas por esto y

aquello". Al hacerlo estará renunciando al trabajo personal de encontrar lo ancestral femenino en él mismo, que sí, también hace parte de la psique masculina, y estará reemplazando el trabajo en sí mismo y en aquello que le ha impedido conectar auténticamente con las mujeres, prefiriendo construir muros de inaccesibilidad.

2. Cultivar una masculinidad reactiva: Piensa en las siguientes preguntas.

- ¿Qué sientes al ver el avance del feminismo radicalizado?
- ¿Sientes que estamos siendo perseguidos y que las cosas no serán como antes?
- ¿Te sientes amenazado como hombre y en tu masculinidad?
- ¿Sientes que tus principales armas son exponer los extremos del feminismo radical con tus conocidos y en tus redes?
- ¿Sientes miedo por la forma en que una mujer recibirá un acercamiento de parte tuya?
- ¿Cómo influye esa información en lo que piensas sobre las mujeres y las relaciones?
- ¿Sientes que en todo lado hay luchas de poder e indirectas (o directas) en contra de lo masculino?
- ¿Sientes la necesidad de reaccionar siempre que ves algo de contenido feminista y feminista radicalizado?

Si estás en ese camino te estás dedicando a la militancia desde la resistencia, con lo cual terminas divulgando las críticas al feminismo más que cultivando tu propia masculinidad.

3. Cultivas una masculinidad aparente: Piensas que necesitas manifestar una masculinidad que se note en lo externo, por ello haces lo que se supone te hace exitoso con las mujeres, es decir, lo que la mayoría hace: te dejas crecer una barba que cuidas obsesivamente a diario frente al espejo, vas al gimnasio y buscas desarrollar un cuerpo lleno de músculos, por ello bebes, eres un adicto al sexo y a las mujeres, y haces cosas supuestamente masculinas, porque es lo que los hombres deben hacer. Como sientes que

tu masculinidad se ve amenazada, buscas incorporar las señales externas de la masculinidad, sin embargo, ignoras los aspectos fundamentales de la búsqueda interna de la masculinidad interior y terminas por ser una caricatura de hombre, un tipo de hombre genérico, de marca blanca.

Los tres caminos son superficiales, sigues luces aparentes que distraen tu atención de lo único importante: la búsqueda psicológica de lo sagrado en ti, la búsqueda interior, las preguntas dirigidas a ti mismo, a tu padre, a los grandes hombres que han hecho la historia.

El movimiento de la búsqueda de lo masculino lleva a que encuentres también, por diferenciación, con lo femenino. Para encontrar a la Reina tú mismo debes ser un Rey.

La vía de buscar la solución sólo en lo femenino te llevará a volver a una relación de hijo-amante-víctima. Nunca podrás ser padre desde lo emocional, no podrás ser un líder para tus hijos o para otros, no podrás ser independiente, estarás sometido a buscar el amor y el placer pagando incluso el precio más alto. Tus expectativas con lo femenino se verán decepcionadas, lo cual hará que vivas continuamente dentro de una narrativa de víctima, que sufre por las mujeres, que sufre injusticias por parte de ellas.

Imágenes olvidadas de la masculinidad sagrada

Los modelos tradicionales de la masculinidad no siempre traen posibilidades, también traen limitaciones. Una ha sido la imagen del joven héroe, conquistador e invencible, como Hércules. El hombre energético, dominante y de edad avanzada, como Moisés y Abraham, es otro ideal omnipresente de hombría. Según este ideal el hombre dirige a su tribu con absoluta autoridad, actuando en nombre de un dios celestial, esto, sin embargo, lo puede convertir en un hombre doliente, sacrificado, herido y muerto, un mártir.

Aún en su omnipotencia, este dios celestial es también caprichoso, colérico, celoso, dominante y despectivo con la feminidad, tal como son Cronos, Zeus, Indra,

Brahma, Jehová o Alá. Los hombres que hacen derivar sólo de imágenes de deidades solares su inspiración relativo a una masculinidad sagrada están condenados a considerar su propia naturaleza divina como algo distante, abstracto, erráticamente iracundo y superior.

En el aspecto luminoso, la imagen solar propone un ideal de calidez y luminosidad, pero los problemas aparecen cuando el sol es excesivo. Tal es la condición de muchos de los hombres en nuestra cultura: son demasiado cálidos, demasiado secos, demasiado distantes, demasiado quebradizos; están desligados del cuerpo y de la tierra, hace falta cierta humedad humana para compensar esa calidez solar de la psique.

La feminidad no es el principal remedio para la sequedad de la psique masculina. Existe una perspectiva, en muchos mitos antiguos, que caracterizan lo masculino como algo terrestre o lunar y lo femenino como algo solar. Sin embargo, considerar la naturaleza o el alma como solo femeninas supone la misma injusticia con el hombre que la que supone para la mujer la figura de un padre celestial que exilia y degrada la imagen sagrada de la diosa.

Las antiguas imágenes de la diosa muestran a una diosa madura con su joven hijo-amante, pero rara vez la describen en relación con un varón adulto y tan poderoso como ella.



Cuando los hombres pierden la conexión con "Phallos" o la masculinidad primordial cimentada en la tierra, se inicia la castración, el proceso de feminización en un varón es el bloqueo de su conexión psicológica con "phallos". La individuación de un hombre corre peligro, si éste basa su desarrollo tan solo en un regreso a la madre, sea a través de la adoración de una tierra femenina o de la imagen de una diosa, idealizando a la mujer, o tratando de cultivar su propia feminidad secreta. Los hombres deben ser iniciados en el campo de la masculinidad arquetípica antes de que puedan coexistir con las mujeres en una vida en común, de tal manera que no se vayan a un extremo tiránico o a un extremo suave.

La imagen emergente de la masculinidad sagrada es la de un varón creativo, fecundo, generador, atento, protector y compasivo, que vive en armonía con la tierra y la femineidad, y que es también erótico, libre, salvaje, alegre, enérgico y violento. El hombre no es un mártir que sufre en silencio.

Dumuzi, por ejemplo, es un dios de la agricultura de la antigua Sumer. Es esposo de la tierra, en forma de pastor protege los rebaños. También es el sagaz y erótico, es amante de la diosa Inanna, que le llama Toro Salvaje. Tiene una imagen de masculinidad protectora y generadora de vida, aunque sea salvaje y sin domesticar, porque tiene una gran conexión con su instinto. El sumerio Enki, un dios terrestre, fluido y mágico de las profundidades y del saber ayuda a Inanna en un épico viaje al mundo inferior. Tanto Damuzi como Enki son figuras sagradas y viriles que están directamente relacionadas con la tierra, la profundidad y el sentimiento, mientras mantienen una poderosa relación de alianza con la diosa.



De África procede Oggun, el dragón yacente, Oggun es el salvaje de los bosques que se convierte en fabricante de herramientas. El africano Ellegua es un embustero, como el Hermes griego, es también un mensajero y un mago vinculado con su miembro viril y con los caminos. Obatala, que se reverencia en la tradición africana yoruba, es un dios andrógino creador, vinculado con las altas montañas.

Muchas deidades griegas están relacionadas con la tierra. Hefesto trabaja en la profundidad de las montañas creando obras maravillosas en sus forjas. Orfeo está vinculado a la música y la vida salvaje, lo mismo que Pan. El Hades yace en las profundidades de la tierra, la morada de las almas. La fertilidad y la riqueza proceden de los abismos de Plutón, nombre romano de Hades. Poseidón es un dios oceánico de las sensaciones profundas, fluidas y apasionadas. Hermes, el gran comunicador y capaz de convertirse en muchas cosas, puede ir a las profundidades del mundo subterráneo y regresar al mundo superior.

De Egipto procede Osiris, hijo del padre-tierra Geb y de la madre-cielo Nut, está vinculado con el Nilo. Osiris representa un tipo de masculinidad fluyente, cíclica y terrestre que engendra vida y la apoya.

¿Por qué es importante considerar una masculinidad terrestre? El modelo heroico, solar, celestial, considerado aisladamente, es tiránico y opresor. Los dioses solares son abstractos e inaccesibles para nuestra imaginación, son remotos y

desencarnados. Cristo no fue ni padre ni esposo. Su padre celestial tampoco tenía consorte o compañera femenina.

El dios terrestre no es un Señor del Universo, es un dios más personal que actúa como progenitor de la vida en este planeta. Está involucrado en la evolución de la vida y en su preservación. Nos muestra una imagen sagrada de la masculinidad generadora de vida, erótica, sexual, en relación con la tierra y el cuerpo.

Lo mismo que la tierra, la luna no ha sido siempre el símbolo exclusivo de la feminidad que hoy es. Ya había un hombre en la luna. En el antiguo Egipto había numerosas inscripciones relativas a Osiris como Señor de la Luna. Su hijo Horus tiene la luna como su ojo izquierdo. Thot, un dios del pensamiento y portavoz de los dioses es también una deidad lunar. En Sumer, en la ciudad de Ur, el Padre Luna era adorado bajo el nombre de Nanna. Los antiguos druidas de Irlanda le llamaban San Luna, Dugad y Moling.

¿Por qué es importante la masculinidad lunar? Tengamos en cuenta la lógica del modelo heroico solar. El sol sale y se pone cada día, siempre el mismo. Es un modelo del hombre que sigue siendo el mismo a lo largo del tiempo. Esto es importante para establecer un modelo de disciplina y rigor en nuestras vidas. Por otra parte, ese modelo puede sofocar otros aspectos de nuestro ser. Las fases de la Luna, en contraste con lo anterior, nos recuerdan que sólo a veces nos sentimos plenos y luminosos. A veces nuestro brillo está en cuarto menguante. A veces queremos sentirnos completamente a oscuras, a parte, solos. En otras ocasiones nuestra luminosidad vuelve a crecer, nos sentimos expansivos y extravertidos.

La masculinidad lunar proporciona un modelo viril que deja un lugar para las fluctuaciones emotivas. Crecemos y menguamos. No hemos de ser siempre duros, valerosos, extravertidos. A veces podemos manifestar una energía más tranquila e incluso ser cercanos, emotivos.

La influencia de los arquetipos femeninos en la psicología masculina

Los arquetipos femeninos, inspirados en la mitología griega, son particularmente importantes para comprender la psicología femenina, pero también son relevantes para entender la psicología masculina. Mientras los dioses representan aquellos arquetipos que pueden dar forma directamente al ego del hombre, las diosas representan las potencias arquetípicas que influyen en el hombre desde el inconsciente. Su efecto sobre un hombre es más sutil pero no menos profundo que el de los arquetipos masculinos.

En algunos hombres, las potencias femeninas pueden ser las dominantes en su psique. En el caso de un músico o de otro artista las Musas personificarán influencias arquetípicas determinantes. Mientras un hombre como el general George S. Patton de la segunda guerra mundial tenía fama de ser un devoto de Ares, el dios de la guerra, el doctor Zhivago era un auténtico hijo de Afrodita. Por favor te recomiendo que veas la película Doctor Zhivago, de 1965.

Afrodita era la diosa del éxtasis amoroso, de la unión con el amado, era la diosa que llevaba la vida a la fruición. Una espuma blanca remolineó en el lugar donde flotaba el falo de Urano y, de esa espuma, emergió Afrodita. Cuando llegó a la orilla, la tierra floreció y Heros e Himeros, los dioses del amor y del deseo, la escoltaron jubilosos a la morada de los dioses.

Afrodita se convierte en la diosa que impulsa a todas las criaturas vivientes a hacer el amor y a ser fructíferas. Solo Artemisa, Atenea y Hestia pueden emular sus encantos. Todas las demás, divinas y humanas, estaban sometidas a su poder. Se manifestaba en jardines florecientes, que le estaban consagrados, por ejemplo, la rosa y el manzano. El amor que inspiraba no respetaba la santidad del matrimonio, y bajo su influencia un hombre o una mujer veían saltar en pedazos los más honorables y sagrados votos por el amor del bien amado. Afrodita iba acompañada por una corte de diosas menores que incluía a las tres Gracias, y especialmente Aidos, cuyo nombre significa vergüenza, modestia y reserva. Afrodita también se manifestaba en las peleas y disputas que tan a menudo acompañan al amor. También podía ser cruel, especialmente con las mujeres, en las que a veces inspiraba un amor imposible por un hombre inadecuado. Hacía sentir su cólera a los que la despreciaban.

Cuando Afrodita commueve a un hombre le inunda de anhelo amoroso. El hombre se siente arrastrado por la energía arquetípica que la diosa simboliza para buscar la unión con la amada. Si el hombre es particularmente inconscientemente la diosa se manifestará a él en el nivel más bajo y groseramente libidinoso. En el nivel más alto, utilizará su poder para impulsarle a la unión con la Divinidad. Si el hombre niega esa energía interior ésta le atormentará más y más, manifestándose con obsesiones sexuales, ansiedad o depresión.

Para algunos hombres Afrodita representa el arquetipo psicológico más importante. Todos los hombres gravitan hacia el mundo de lo femenino. Hay Zhivagos en el mundo para los que el amor, la belleza y la relación son las cosas verdaderamente convincentes de la vida. Eso no significa que no sean masculinos, solo que su masculinidad se inclina más al servicio del amor, a la ciencia o al arte que a la guerra o al poder.

Hera es la esposa de Zeus y la reina de los cielos, presidía, desde el monte Olimpo, los banquetes de los dioses. Era reina y matriarca. Estaba ferozmente celosa de los frecuentes amores de Zeus con mujeres mortales y llegó a implorarle a Afrodita que le prestase su ceñidor de oro, que otorgaba a su portador un irresistible poder amoroso. Su dominio no era tanto el amor, sino la santidad del matrimonio. Hera es el arquetipo que defiende, conserva y protege todas las instituciones sociales y que presta coherencia al orden social y que abarca y perpetúa los más altos valores sociales.

Un hombre en el cual prevalece Hera, como fuerza arquetípica de la feminidad, se sentirá atraído por el orden social y su preservación. La institución del matrimonio será importante para él, debido a los valores que encierra de forma amable y protectora.

Artemisa era la diosa de la naturaleza libre y virginal, con su vida salvaje de resplandeciente brillo y encanto. No era el suyo el aspecto maternal de la naturaleza, sino su pureza y aislamiento, y también su pureza y crueldad. Los animales salvajes se le consagraron, especialmente el león y el oso. Se le llamó la

"señora de los animales salvajes." El ave migratoria era el símbolo apropiado de esta diosa que, como Hermes, llamaba a los hombres a viajes distantes y era una buena compañera de los viajeros. Fue adorada por los atletas y presidía las competiciones atléticas de la antigua Grecia.

Los hombres en quienes predomina Artemisa son constantes y dignos de confianza en sus relaciones, aunque algo distantes. El área especial de su relación no es el mundo de la sexualidad y el deseo, sino un firme y duradero compañerismo. Sentirán amor por la vida al aire libre. Cada hombre puede tener también un vínculo místico, una visión interior y de amplias miras que le dé una intuición de la profundidad de las cosas.

Démeter era la diosa madre de la tierra cuya pasión y cometido era alimentar a todas las criaturas vivientes. Su provincia era también la del amor, aunque para los niños más que para los amantes. El suyo era el mundo femenino elemental o primitivo y suya era la energía que hacía que la tierra soportase los frutos y que hacía crecer las cosechas. Como Afrodita y Artemisa, también tenía su aspecto oscuro y peligroso, ya que podía devorar a los que había permitido nacer, y también podía olvidar a los que había permitido nacer, y también podía olvidar la tarea divina de hacer que la tierra diese fruto.

Un hombre influido por Démeter siente una inclinación hacia los niños, será un padre amante y fiel, y protegerá y nutrirá a su familia y a los suyos. Démeter protege a los niños, el un hombre que incorpora el arquetipo atenderá asimismo a todo lo que requiera su atento cuidado nutritivo.

Hestia es la diosa del corazón y del hogar. Para Hestia es agradable llevar una vida sencilla y casi invisible. En un hombre la diosa personifica ese instinto que le retira del mundo y que le inclina a procurar seguridad y comodidad a los sentimientos y al hogar. Encuentra satisfacción disfrutando con los placeres sencillos como el fuego que calienta en la noche y el confortable abrigo del hogar. Hace un lado su deseo de renombre o de dejar una huella en el mundo. Puede vivir de forma que muy pocos le conozcan, y eso no supondrá para él una merma de su propio

cumplimiento sino agrado y alegría. La masculinidad también puede vivirse desde la simplicidad, la sencillez, el silencio y la atención a la familia.

Atenea era una diosa virgen, fue lanzada a la vida procedente de la cabeza de Zeus, ya crecida y pertrechada en una armadura de guerrera. Atenea era una diosa de la guerra. Aunque no hacia la guerra por puro amor al combate, como Ares, iba a la guerra fríamente, inspirando estrategias e inspirando valor a los guerreros. Se distinguió especialmente en guerras en las que se defendían cosas nobles y sagradas. El dominio de Atenea es la inteligencia y el consejo prudente, un conocimiento de las cosas prácticas y pensar con sabiduría.

Atenea es una diosa creativa y constructiva que inspira a hombres y a mujeres logros positivos. De ella procede la cultura. Su animal es el búho, que tiene la capacidad de reconocer en un hombre la grandeza, el conocimiento y el poder de realizar las acciones heroicas. En un hombre, Atenea personifica la capacidad para vivir con más grandeza de lo que es usual, tenderá a ser heroico, tendrá inventiva y se inclinará por impactar a otros.

¿Con qué rasgos de los descritos te has visto identificado?

Eros y el espíritu masculino

El pueblo romano, en los tiempos de Cicerón, comprendía que el **espíritu viril** no es lo mismo que la **personalidad masculina**. Los romanos llamaban al espíritu viril “animus”, una palabra que sugiere que hay algo masculino en el aliento. Este “animus” estaba presente en una familia, en un espacio, en un matrimonio, en un individuo. Los altares se levantaban para honrar al espíritu viril o genio de la familia. Este espíritu, creían ellos, pasaba de generación en generación cuando una persona joven besaba al padre moribundo y recibía al espíritu familiar de su aliento.

Jung hizo suya esta idea romana e introdujo el concepto de “animus” en su psicología. Para Jung el animus o el espíritu viril se percibe en el acto de pensar, juzgar, en la acción, en la valoración. Jung pensaba que una de las necesidades psicológicas más acuciantes para cualquier persona era reconciliar estas figuras de

la psique: anima y animus, o alma y espíritu. Para no entrar en conflicto consigo mismo, hay que encontrar un medio para vincular las formas masculina y femenina en el propio interior y en el mundo externo. Lo viril no es simplemente una manera de ser hombre. El hombre es una fuente de la metáfora, el espíritu viril es algo que necesitan hombres y mujeres, sociedades e individuos a la vez.

Es importante, para encontrar nuestra masculinidad, recobrar el sentido de lo sagrado, es decir, recuperar una conciencia de la dimensión espiritual. Cicerón decía que es el “animus” lo que da un sentido de identidad y carácter. En tiempos del Renacimiento a ese espíritu se le daba en nombre de “daimon”, la fuente de un especial destino. Soy lo que soy debido a unas poderosas fuerzas que yacen en mi interior y que me sitúan en la historia.

Ya que el animus garantiza poder, creatividad, autoridad, fuerza, sus formas desequilibradas exageran todo ello: el poder se convierte en una tiranía, la creatividad en productividad, la autoridad en autoritarismo, la fuerza en una impulsividad maníaca. Las mujeres que luchan por la igualdad con esos sustitutos exagerados de la masculinidad corren el riesgo de establecer sus propias versiones desequilibradas de sí mismas. El poder no auténtico es capaz de la atrocidad.

El espíritu viril es creativo, pero en su versión desequilibrada puede convertirse en una productividad espasmódica en la que no existe auténtica creación. No es el espíritu viril el que mide el éxito de un hombre con formularios. Y no es el espíritu viril el que colecciona mujeres.

Sabemos por las religiones que los factores masculino y femenino en todos los órdenes de la vida -yin y yang, lingam y yoni, creador y conocimiento, Zeus y Hera, viven en una cierta tensión, aunque se complementan el uno al otro y se alimentan recíprocamente. Todo advenimiento de la unión de un hombre y una mujer es *hieros gamos*, una sagrada unión.

El espíritu viril, tan lleno de visiones y promesas creativas, anhela el alma femenina para impregnarla. El mundo necesita la audacia y la osadía del espíritu viril. Pero

también necesita la receptiva alquimia femenina del alma para concederle al espíritu su contexto, su material, su vehículo.

Pero ¿qué pasa en una época como la nuestra en que el espíritu viril se muestra elusivo, suplantado por su sustituto, el varón hiperactivo? Pues no hay movimiento hacia la unión interior. El matrimonio no puede mantener la unidad. La sociedad queda cautivada por la osadía del varón tiránico y desvaloriza lo femenino. No son las mujeres precisamente las que están oprimidas en esta cultura: es lo femenino, se someten al falo de plástico del éxito y del poder comercial. También lo masculino está oprimido en una cultura secular y egocéntrica. Cuando más debilitado y desvalorizado queda un elemento de par, la otra persona sufrirá heridas complementarias.

Jung consideraba el animus como fecundo. Las mujeres buscan este espíritu generador porque el alma femenina lo necesita. Las mujeres buscan a los hombres, aunque muchas veces encuentran el fetiche de la potencia viril, un éxito sin cualidades, en lugar de una auténtica fertilidad. Buscan el impulso y la fuerza y en su lugar encuentran músculos y máquinas. El espíritu viril, si fuese auténtico, fertilizaría las imaginaciones y las vidas de las mujeres. Ofrecería seguridad, no brutalidad. Un hombre no puede dominar a una mujer ni tratarla con violencia si el verdadero espíritu viril se manifiesta a través de él. Se vuelve violento en una desesperada búsqueda del espíritu perdido. No son los hombres fuertes los que poseen y fuerzan a las mujeres. Son los más débiles, los menos masculinos, aquellos a los que más les falta una espiritualidad masculina.

Los hombres tienen la oportunidad, siendo viriles, de irradiar ritualmente el espíritu viril que tanto hombres como mujeres necesitan. Las mujeres necesitan la esencial viril del hombre. Los hombres la necesitan de los demás hombres en su tribu.

Para los griegos, Eros es uno de los espíritus viriles. La masculinidad es erótica por naturaleza. Es viril por ser erótica, es erótica por ser viril. La acometida del deseo por otra alma es el espíritu viril que hace su tarea, que nos toma consigo, que establece conexiones. Mezcla y une. Eros es adolescente, impetuoso, incontrolable.

Tiene alas. Lanza flechas. Es el instinto energético natural del varón: para hacer cosas juntos, para conseguir lo que se pueda conseguir.

Ser masculino, por tanto, es tolerar el impulso de Eros, vivir por el deseo. La fuerza de lo masculino procede de la fuerza del deseo. Es Eros el que tiene el poder, y el individuo se hace poderoso en un sentido profundo a través de su participación en este poder erótico. Eros es una fuente de inmenso poder. Existe una diferencia fundamental entre el poder que Eros otorga y la capacidad de manipulación que crea el abuso de Eros. Todos los amores falsos, inhumanos, son muestra del abuso de Eros: adicciones, obsesiones, fetiches. Eros no es solamente poderoso, también es lleno de vida y gracia. Es brillante, resplandece. Su erección es proyección.

El nombre de "Zeus, el gran dios, significa "resplandor". Se le conoce por el brillante despliegue de su luminosidad. Según Jung, "falo" significa, entre otras cosas "luz". Ser "fálico", el gran emblema del espíritu viril es resplandecer. Los hombres se vuelven violentos cuando su espíritu viril no puede resplandecer, esperamos que brillen nuestros misiles metálicos y nuestras botas militares, como fetiches. No existe necesidad de violencia cuando el espíritu se muestra radiante. Cuando al deseo no se le permite brillar, se vuelve hacia las acciones y extraños amores: el alcohol, el sexo, el dinero, el perderse uno mismo.

Los órficos griegos decían que Eros surge de un gran huevo. Eros sólo aparece cuando el huevo está incubado, cuando se abre y revela su interior. Afrodita, la gran diosa, surge de una concha marina. El sexo es la unión del Eros masculino con la Venus femenina. Eros no se puede confinar en nuestros límites, ni en la moral, ni en las costumbres, Eros es hacedor de mundos, crea relaciones, amistades, fantasías e incluso naciones, inspira la poesía, las letras, la historia, los lugares sagrados. Donde Eros se agita, se encuentra el alma, ella muestra que Eros está presente. El acto sexual es un acto ritual que resume y celebra el matrimonio del cielo y la tierra.

El Rey

El hombre actual necesita conectarse con un primer arquetipo: el del Rey. Todo hombre posee este arquetipo en su masculinidad, pero la gran mayoría no lo vive.

Lo que queda en ellos es un rey enfermo, que ha dejado de gobernar sobre su vida, que ha dejado de liderar sobre sus proyectos, que ha dejado de ser activo y de tener iniciativa. Ha entrado en un letargo, ha entrado en un profundo sueño respecto a su propia vida. Posee la enfermedad de la vida, que es la pasividad, la pereza, la inercia, la mediocridad. Es también un rey desconectado de sus emociones, ha decidido no escucharlas, ha decidido abandonar sus sueños y no camina de forma ágil sino arrastrando su existencia.

El hombre actual honra o bien a un rey dormido o a un rey tiránico, un rey cuya motivación principal es el miedo. Como un gobernante que se convierte en dictador y opprime a su país, así mismo un hombre puede estar honrando a un rey tiránico en su ser. ¿Cómo es este rey tiránico? Es un hombre destructivo, es un hombre que intencionalmente introduce caos y desorden, confusión, que no ilumina sino que oscurece, que es despiadado con los demás, que impone su opinión por la fuerza y el miedo y no con argumentos, es un hombre que desalienta los sueños e ilusiones de los demás, que simplemente desea dominar sin servir, desea destacar oprimiendo a los demás, es un hombre matón, que se burla de los diferentes, que sólo desea rodearse de bufones o serviles que siempre le digan que sí a todo. Este rey tiránico es un hombre inseguro, pero que ha encontrado en la fuerza, la manipulación y la imposición la forma de asegurarse el respeto de los demás. ¿Quieres ver a los hombres que honran a un rey oscuro? Mira los noticieros de tu país, allí encontrarás a casi todos los políticos y gobernantes, a muchos empresarios honrando a este rey oscuro, líderes que carecen de la confianza personal y del juego interno necesario para persuadir y que han optado por convertirse en hombres corruptos.

Hay tres clases de reyes, según la sabiduría antigua, y te voy a describir lo que cada uno de ellos tiene para decirle al hombre actual, lo que cada uno tiene para decirte a ti mismo.

El primer Rey es el **Rey Sagrado**: es aquel que da energía e inspira, bendice la Tierra y bendice a la humanidad, es creativo, en el sentido de que está creando nuevas realidades, genera orden en el caos.

El segundo Rey es el **Rey Político**: es aquel que conecta a las personas, las vincula, es capaz de liderarlas, de escuchar lo que necesitan y de ponerlas a trabajar, genera credibilidad, es consistente entre lo que dice y lo que hace, es un Rey comprometido y que honra su palabra.

El tercer Rey es el **Rey Interior**: es aquel que sabe lo que quiere, lidera su propia vida, pone orden y disciplina en su existencia, da claridad emocional y tiene conciencia de lo que siente por debajo del cuello. Tiene fuego interno, está en búsqueda de su propósito y de su pasión, por ello manifiesta una fuerza y decisión en sus acciones, hace lo que desea, pasa rápidamente a la acción.

La masculinidad encarna los atributos antes mencionados. La masculinidad es despertar al Rey que yace dormido en tu interior y para ello necesitas considerar las siguientes preguntas:

- ¿Qué tan ordenado eres en las acciones que tomas?
- ¿Qué tanto te dedicas a planificar las acciones que tomas?
- ¿Qué cosas nuevas, diferentes has creado?
- ¿Qué tanta oportunidad le das a hacer cosas nuevas, conocer nuevos sitios, leer cosas diferentes a las que usualmente te gustan, hablar con nuevas personas?
- ¿Qué tan rutinaria es tu vida y qué tanta variedad te gustaría introducir en ella?
- ¿Qué tanto sientes que vives una vida inspiradora?
- ¿Qué tanto otros se sienten inspirados por lo que tú haces? ¿Qué les inspiras?
- Hablando de las mujeres ¿Qué tanto les inspiras? ¿Qué inspiras en ellas?
- ¿Qué cosas deseas inspirar que aún no logras? ¿Qué harás para ello?
- ¿Qué tan fuertes son tus disciplinas y tus hábitos?
- ¿Qué áreas de tu vida aún no logras poner en orden?
- ¿Qué tanto conectas a las personas? ¿Cómo está tu vida social?
- ¿Honras tu palabra y tus compromisos con los demás?
- ¿Confías en ti mismo o traicionas los compromisos que haces contigo mismo?

- ¿Te comprometes realmente? No sólo pienses en tus relaciones, sino en el compromiso con lo que haces o con lo que te gusta
- ¿Qué tan decidido eres?
- ¿Cómo es tu estilo de liderazgo?

Quiero hablar ahora de tu misión y del propósito: muchos se sienten atormentados porque no sienten claridad sobre qué hacer o a qué dedicarse, y buscan incansablemente la respuesta. La verdad es que la respuesta al propósito está acompañada de ciertas certezas, pero también de insuperables dudas. Acercarse al propósito es una tarea de preguntarse diariamente qué es lo que te gusta hacer, qué es lo que te gustaría hacer. Es también una tarea diaria de seguir haciendo lo que te gusta y de seguir evitando aquellas cosas que no te hacen feliz, y si escuchas atentamente esto te empezarás a dar cuenta que simplemente esta regla de acción te llevará a tomar decisiones, adoptar más de lo que te gusta y dejar más aquello que no te contribuye.

Por otra parte, al hablar del propósito es fundamental tener en cuenta que debes contemplar esta pregunta con calma y tranquilidad, que deberás ser constante en hacerte la pregunta a diario. Muchos desean una respuesta mágica y no perseveran en plantearse diariamente esta pregunta, evaluando en su día ¿qué tanto me estoy acercando a la vida que sueño vivir? ¿Qué pasos he dado hoy hacia delante o hacia atrás? ¿Qué tanto me estoy acercando o me estoy alejando? Es importante saber que no responderás la pregunta si estás desesperado, o si te encuentras ansioso, necesitas esperar con calma y tranquilidad a que tu día a día te informe y te de las respuestas. Nuevamente recuerda la clave: haz que tu vida sea una repetición de las cosas que te producen alegría y bienestar y que no sea una rutina de lo que te hace infeliz.

Otro rasgo importante del rey es la disciplina y el orden, e implica que un rasgo de la masculinidad es la capacidad de poner orden donde antes había caos. De hecho, los grandes reyes y conquistadores se caracterizaban por organizar los territorios a los que llegaban, por regularlos y poner normas en ellos. El hombre que honra este arquetipo es un hombre que tiene organizada su mente, que tiene organizadas sus

prioridades, que ante la confusión es capaz de saber qué es lo importante y qué no es lo importante.

El hombre que no honra este arquetipo es un hombre disperso, un hombre desatento, un hombre desordenado tanto en lo externo como en lo interno, es un hombre confundido, es orden que teme tomar decisiones porque no teme tomar una posición, es un hombre tibio que un día piensa una cosa y luego cambia de opinión con facilidad, evitando así comprometerse.

La disciplina es sin duda un hábito perdido en este tiempo, la disciplina es dominio de sí mismo. La disciplina es una ética de trabajo personal, donde tú estableces los principios y valores que honrarás en tu vida a través de su cumplimiento estricto en horarios. Hoy día estamos en una generación que promueve la distracción, el ser laxo, estamos en una época de complacencia y de culto al placer. Y la disciplina, en general, resulta no ser placentera. No es placentero dominar el sueño, dominar las ganas de hacer algo por honrar un principio o por trabajar para una meta. Nos han enseñado a vivir por el corto plazo, por la recompensa rápida y en este sentido nos hemos olvidado de cultivar el aprecio por el sacrificio personal por una meta. Es más, muchos detestan la palabra sacrificio, y piensan que no es preciso sacrificarse por nadie. En realidad, cuando deseas algo muy importante hay una alta cuota de dolor, y por supuesto, entre más ambiciosa sea tu misión hay un componente mayor de trabajo duro que es el precio para pagar. El hombre suave moderno piensa que todo es fácil, y siempre busca el camino más fácil que usualmente es el más mediocre y el más transitado. La lucha, el combate contra uno mismo resulta ser algo muy fuerte para la mayoría de los hombres modernos.

La disciplina es cultivar los hábitos que te permitirán lograr las metas, que te permitirán aprender lo necesario para hacer lo que deseas, y que posibilitarán preparar tu mente, tu cuerpo y tu espíritu para la excelencia. Aunque muchos frunzan el ceño ante la palabra "excelencia" y crean que quizá es un estándar demasiado alto, el hombre que vive el arquetipo del Rey sabe que es necesario vencer su tendencia a la inercia, a la pereza y a la mediocridad dominando su cuerpo y su mente, entrenándose como lo haría un deportista de alto rendimiento.

La disciplina la puedes adoptar a través de un código personal, una serie de valores y virtudes que deseas honrar en tu vida. Y es así como se inspiró el código de los samuráis, el bushido, palabra que traduciría algo así como "Preceptos de la caballería" o el "Camino del guerrero". Virtuoso o villano el samurái emergió como una de las figuras centrales de la historia japonesa. Las ocho virtudes que inspira el Bushido son: la rectitud y la justicia, el coraje, la benevolencia y la misericordia, la cortesía, la honestidad y la sinceridad, el honor, la lealtad, el carácter y el auto control. Y justamente deseo profundizar en este último, el carácter y el auto control. El Bushido enseña que los hombres deben comportarse de acuerdo con un estándar absolutamente moral, un estándar que trascienda la lógica. Lo que es correcto es correcto, lo que es incorrecto es incorrecto. La diferencia entre lo bueno y lo malo y entre lo correcto y lo incorrecto es algo dado, no está sujeto a la argumentación, a la discusión y a la justificación, un hombre debería saber la diferencia. Es la obligación de un hombre enseñar a sus hijos estándares morales a través del ejemplo de su propio comportamiento. El primer objetivo de la educación samurái es construir el carácter, ya que el hombre samurái es un hombre de acción.

Nuestra época actual es la principal enemiga de la masculinidad en la medida en que hace todo relativo, todo lo hace depender de una opinión, y además promulga una silenciosa censura hacia quienes tienen valores fuertes que son diferentes de los valores promulgados por los todo poderosos medios de comunicación y los influyentes lobbies.

Lo que el arquetipo de Rey le enseña al hombre es a no temer por tomar posición, por expresar lo que piensa y por honrar sus principios. Por ello es realmente importante que te sientes a construir tu manifiesto de filosofía personal, tu manifiesto de vida, aquello en lo que crees y aquello que valoras, y que con cada cosa construyas personalmente un criterio, una opinión, investiga, lee, no dejes que el trabajo lo hagan otras personas con intereses ocultos, otras personas que quizás quieren utilizarte o que quieren promover el pensamiento masa o borrego. El hombre que vive dentro de sí el arquetipo del Rey es aquel que inspira por la forma en la que conduce su vida, y que justamente para vivir sus valores es que desarrolla un estilo de vida configurado para honrar el código que ha construido.

Por ejemplo, un hombre que encuentra como virtud el gusto y apreciación por la música, que tiene como valor el respeto por la música y la práctica de la música naturalmente escogerá acciones que lo lleven a honrar esta virtud y este valor, será una persona que quizá vaya a conciertos, que quizá practique con un instrumento, que lea libros sobre música, que compre vinilos porque de repente siente que puede apreciar mejor la música. Esto nos muestra también qué clase de libros lee, a qué clase de sitios va, con qué clase de personas le gustaría conectarse, sobre qué temas serían sus conversaciones favoritas. Y estamos hablando sólo de un valor y de una virtud. Seguramente este hombre tendrá más valores y virtudes, y con la suma de ellas constituirá un verdadero estilo de vida que resultará ser interesante para muchas personas y atractivo para muchas mujeres. El código de honor genera carácter y tu carácter es lo que te da carisma.

La construcción del jardín interior

Es necesario en todo hombre que esté en proceso de despertar y de descubrir su masculinidad recupere un espacio ritual para sí mismo, que desarrolle un espacio sagrado para sí mismo, donde escuche su voz interior, independientemente de la voz de otros, de la voz de sus padres, de la voz de su mujer o de su pareja, de la voz de lo que dicen los medios, los políticos, los religiosos. En este espacio personal el hombre tiene el deber de diseñar su propia vida, de escuchar sus emociones, de trabajarlas, de aprender, de reflexionar. Es su propia cápsula para conectarse consigo mismo, tomar fuerzas, motivarse, allí el hombre que despierta entra en contacto íntimo con el ser desconocido que habita en su interior.

La sabiduría antigua creía que para conocer realmente lo femenino, diferente a lo femenino maternal, el hombre debía construir un jardín en su interior. Este jardín representa el encuentro del hombre con su alma, con esencia, con su propósito y en este jardín el hombre construye la confianza en sí mismo.

Hay un rasgo en el hombre inmaduro sexualmente: todo lo reviste de sexualidad, y se halla en un modo hiper-excitado, estado que los medios de comunicación amplifican, cargando de sexo absolutamente cualquier actividad humana a través

de la publicidad, la música, el cine, la televisión, el porno y en general el acceso fácil e incluso gratuito a la gratificación sexual. Se conoce al hombre inmaduro por la facilidad de excitación que posee y por los extremos que recorrería para conseguir un rato de placer. El hombre moderno desconoce el valor de la moderación, le cuesta apreciar la belleza sin necesidad de asociarla siempre a lo sexual.

En las tribus indígenas y en muchos pueblos antiguos las mujeres andaban descubiertas, dejando sus senos al aire siempre. Los hombres de estas tribus estaban tan centrados en sí mismos que verlas no les excitaba necesariamente, podían dialogar con ellas, sentarse a hacer las actividades de la tribu, educar a los hijos y no perdían su centro simplemente por ver la desnudez de las mujeres. El hombre moderno no puede ni siquiera ver un torso femenino desnudo sin sentirse descontrolado sexualmente.

En el espacio personal el hombre se siente capaz de luchar por sus ideas, de llenar su vida de aquellas cosas que desea. La idea del jardín es construir un espacio que el hombre va llenando con lo que es importante para él. Es un espacio de aprendizaje, es un espacio de reflexión, es un espacio de conocerse a sí mismo. Por eso la sabiduría antigua lo ponía como un jardín, como los jardines colgantes de Babilonia o los más modernos jardines del Rey Luis XIV en Versalles, porque el hombre necesita adornarlo, porque es algo que se cultiva, que requiere cuidado, y también porque es un lugar que necesita florecer, tener colorido.



En el jardín el hombre que despierta a la masculinidad descubre que puede construir un imperio.

El hombre conectado con su esencia es capaz de conectar con una mujer auténtica y con una mujer que también ha cultivado y conservado un jardín interior. La verdadera masculinidad no se define por tener a una mujer como trofeo, sino por poder escoger a una mujer sabia y una mujer alineada con su propósito. El rey debe encontrar a una reina, para juntos instaurar un reino de amor, de pasión y de logros.



Hoy día las masculinidades débiles pierden su tiempo detrás de mujeres narcisistas, descentradas, desubicadas, el hombre suave se ve atraído de una forma superficial por cierto tipo de mujeres a las cuales encuentra fácil idealizar, entronizar en un lugar de perfección y obsesión, determinar su vida por los pareceres, gustos y caprichos de estas mujeres que ocupan el lugar de esa brújula interior que ellos han perdido.

El hombre que cultiva su jardín cuando conoce a la mujer Reina, la puede identificar fácilmente, y se acerca a ella invitándola a conocer el jardín que él ha cultivado, a pasearse por los caminos de ese lugar, a ver las flores, los surcos, los aromas de ese jardín, que es la representación de la riqueza interior de su vida. Este hombre identificará a una mujer auténtica, floreciente, astuta, salvaje, erótica, juguetona y espiritual, lo que en la mitología se denomina “la mujer de los cabellos dorados”, y que simboliza a una mujer diferente, hermosa por fuera y hermosa por dentro, digna mujer para el Rey. El hombre que despierta a su masculinidad empieza a ver a la mujer que brilla, a aquella mujer que está conectada con lo femenino sagrado.

Dice la sabiduría antigua que una vez que el hombre ha descendido y se ha ocupado de sí mismo, una vez que ha logrado despertar y encontrar a través de la masculinidad el camino de su propia reinención, la mujer sagrada, la Reina aparecerá en su vida, su encuentro parecerá una enorme coincidencia, o en palabras de Jung, una sincronicidad. Cuando el hombre conoce a esta mujer le

obsequia un regalo de su propio jardín, que no es otra cosa que algo de su mundo interior, su inteligencia, su estilo de vida, su espiritualidad, su carisma, su astucia, e invita a que esta mujer recorra los espacios del jardín, los espacios de sí mismo.

He descubierto en mis clientes que el despertar de la masculinidad conlleva una nueva comprensión de la naturaleza femenina, como si sus secretos se descifraran, como si los misterios se desvelaran. Las mujeres, que antes del despertar eran vistas como distantes, manipuladoras, contradictorias, ahora se pueden ver con otros ojos, comprendemos la complejidad del mundo femenino, y encontramos las claves para relacionarnos con ellas a partir de los deseos mutuos.

La palabra que define este ascenso es la comprensión, la conciencia. Mientras que el hombre suave y bueno simplemente no ve, es ciego frente a las relaciones con las mujeres y el mundo femenino en general, el hombre que despierta a la masculinidad logra tener la comprensión para entender el mundo femenino y también logra tener la valentía para arriesgarse en su exploración y la capacidad de decisión para ser fuerte en sus relaciones.

El jardín que construye el hombre es un lugar para sí, y luego es un lugar para el encuentro de las amantes, sin jardín el hombre no tendrá nada más que ofrecer que su sola apariencia. El jardín será el espacio de sentirse un individuo, le prevendrá de aferrarse al jardín ajeno, al jardín de las mujeres que ame. El jardín le recordará el cuidado y amor propio que necesita darse.

El jardín le hará un hombre completo.

El jardín es el espacio que todo hombre que aspire a despertar debe construir para prevenir la dependencia excesiva de otra persona, o la inmersión demasiado intensa en los otros, que como ya vimos es un síntoma del hombre bueno. El jardín le recordará al hombre que debe ocuparse de sí mismo, que debe escucharse, que debe conocerse, que debe quererse y apreciarse. El cultivo del jardín le permite también al hombre cultivar la disciplina.

El jardín es por ti y para ti, claro, será inevitable que cualquier persona y que las mujeres se vean atraídas hacia ti por ello.

¿Cómo cultivas el jardín en la práctica? Tomando un espacio para el cuidado propio físico, intelectual, espiritual y emocional. La buena alimentación, el ejercicio, el cuidado de la apariencia propia, el cultivo de la lectura de temas que te edifiquen y te hagan aprender y crecer, y la práctica de un espacio espiritual que te permita visualizar, examinar tu día, hacerte la pregunta sobre cómo estás conduciendo tu existencia.

El jardín interior es un espacio de soledad, incluso si ya tienes pareja. El jardín interior lo cultivas cada vez que haces introspección, cada vez que reflexionas. El hombre despierto, sin duda es un hombre que busca la profundidad. ¿Es un camino difícil? No necesariamente, es el camino de vencer la pereza simplemente.

Lamentablemente muchos ven la soledad como un espacio para autodestruirse, para ahogarse en sus propias penas, para vivir el negativismo y el resentimiento. La verdad es que su enfoque es incorrecto, el estar sin pareja sólo es el espacio para conocerse y cultivar, y sobre todo para confiar en el atractivo que ese cultivo te dará como hombre, el carácter, el carisma, la riqueza interior que evocarás cuando hables, cuando te muevas, cuando miras.



En el jardín interior el hombre es el alfarero de su propia alma.

Realiza un compromiso ahora, contigo mismo, de considerar el cultivo de este jardín interior. Comprométete con un horario al día para trabajar en ti mismo.

Virtudes tácticas del hombre tribal

Volvamos a reflexionar sobre los hombres ancestrales en la tribu. Los hombres en el grupo necesitan tener virtudes prácticas que permitan generar confianza de los demás en uno mismo. Estas virtudes prácticas conducen a la victoria y son: la fortaleza, el coraje, la maestría y el honor.

Estas virtudes prácticas permiten proteger el perímetro, son virtudes que salvan vidas, son las virtudes que permiten dominar al mundo, son las virtudes que han construido la civilización. Los hombres que poseen estas virtudes competirán con otros para tener un mayor estatus dentro del grupo lo cual les asegurará mayor control, más acceso a recursos o mayor respaldo y respeto de los demás hombres.

Es importante ser un hombre fuerte en la tribu, pero también es importante que la tribu sea más fuerte que otras tribus. Los hombres se probarán entre sí para prepararse para la competición y la batalla con otras tribus. Definamos una a una cada una de estas virtudes.

Fuerza

Sin fuerza hablamos de otra clase de masculinidad. La fuerza es algo que diferencia a hombres y a mujeres. La fuerza es rara vez una desventaja. Aunque una mujer demuestre fuerza, es la fuerza lo que define y ha definido históricamente la masculinidad. Aunque en el mundo moderno no represente una gran ventaja, en las tribus ancestrales era algo vital, la fortaleza daba al hombre un mayor valor.

La fortaleza, en un sentido estricto, es la habilidad muscular para ejercer presión, es la capacidad de ejercer fuerza intencional sobre algo. Una persona que no tiene fuerza será más vulnerable, y en épocas ancestrales no podrá sobrevivir. La fuerza

es la habilidad de ejercer su poder sobre otros, sobre la naturaleza y sobre uno mismo. La fuerza es el equivalente corporal del poder. La fuerza es la capacidad de mover.

Coraje

El coraje inicia el movimiento. El coraje ejerce la fuerza. El coraje implica el riesgo, implica un potencial para fallar y un peligro presente. El coraje se mide frente al peligro. Entre mayor el peligro, más grande es el coraje. Correr para cazar grandes animales requiere más coraje que hablar con desconocidos.

Aristóteles creía que el coraje tenía que ver con el miedo, y que entre las cosas temibles se destacaba la muerte por encima de ellas. En la ética a Nicómaco Aristóteles decía que el hombre valiera era el que permanecía sin miedo encarando la noble muerte. Para los romanos el coraje tenía que ver con arriesgar la vida heroicamente en la guerra, era tomar los riesgos necesarios para asegurar la sobrevivencia del grupo, mostrar que se era capaz de arriesgarse probaba la lealtad del individuo a la tribu e incrementaba el valor de este hombre frente a la tribu.

Es claro que hoy día no corremos grandes riesgos, por lo que la palabra coraje se ha diluido, incluso somos bastante cobardes frente a retos que carecen de gran significado, como por ejemplo tomar iniciativa para hablar con desconocidos. Nuestros miedos actuales no son ni mucho menos relevantes para la sobrevivencia, pero el hombre moderno se ha quedado preso de ellos y evita cualquier riesgo. Nos hemos suavizado en la comodidad.

La masculinidad está asociada con el hecho de tomar riesgos, muchos hombres hoy día se definen como aversivos al riesgo y pasan su vida yendo a lo seguro, evitando cualquier complicación y cualquier situación riesgosa. Sin embargo, así como la fuerza se puede incrementar mediante el entrenamiento, así mismo el coraje se puede incrementar. Para ello el hombre debe conectar con objetivos heroicos que supongan un gran desafío.

- ¿Cuál es tu objetivo heroico?

- ¿Qué es eso que te va a sacar de tu sofá y tu casa y te va a llevar a conquistar otros terrenos?

El coraje individual beneficiaba a la tribu ancestral. El coraje también significa cuidar por sus propios intereses, pues el individuo dentro de la tribu tiene objetivos personales, tales como sobrevivir, comer, procrear y ganar estatus. La fuerza y el coraje sirven al hombre para perseguir sus propios intereses. **Nada puede ser más natural que un hombre que quiere triunfar y prosperar.**

El hombre más fuerte no es el que necesariamente lidera. El hombre que lidera es justamente el hombre que toma la iniciativa. Este es el liderazgo necesario para que un hombre ponga sus intereses como prioritarios frente a los intereses de otros miembros del grupo. En las tribus ancestrales esto requería un importante componente de violencia, de estar dispuesto a luchar por su interés, y esta es la forma en que se mide el coraje entre los hombres de la tribu. Esta es la esencia del espíritu competitivo. Luego del espíritu competitivo viene el espíritu cooperativo, cuando la tribu descubre que tienen que ayudarse y tienen que ayudarse entre sí, pero alguien tiene que jalonar la ambición, alguien tiene que sentirse inconforme y desear más.

Hoy día tenemos una relación de miedo frente a la violencia, sin embargo, la masculinidad no podrá nunca separarse de la violencia, porque es a través de la violencia que se compite por estatus y poder frente a la naturaleza, animales y otros hombres. Claro está, hoy día esta violencia está domesticada, entregada a las instituciones estatales, pero es la metáfora lo que nos queda: frecuentemente las cosas no las tendremos al pedir permiso sino al ir directamente por ellas y transformarlas en lo que deseamos que sean. El árbol jamás nos dará permiso para convertirlo en mesa. La vaca jamás nos dará su permiso para convertirla en un trozo de carne. Un hombre jamás nos dará su permiso para ponernos delante y procurar nuestro propio interés.

¿Te sientes incómodo cuando lees que el hombre procura su propio interés?

Si yo presiono, ¿ellos cederán?, ¿o me presionarán de vuelta? La presión es la chispa del coraje. Es lo que hoy llamamos tener pelotas o tener huevos. Es tener la voluntad de reclamar lo que se desea, de luchar por ello, de pelear por ello, de encarar el dolor, el sufrimiento, incluso la muerte. Los hombres evalúan qué tanto el otro está dispuesto a ir más allá por su reclamo. Algunos hablan de la masculinidad como el intento de determinar quién es alfa y quién es beta en cierta circunstancia. **Si puedes tratar a otro hombre como si fuera tu hermanito, entonces eres alfa.** El alfa será el hombre que más presionará, el que más se deje presionar será el beta. La determinación se puede ver en el lenguaje corporal, dispuesto a atacar, a invadir el espacio personal del otro, a sobrepasarlo físicamente, en la firmeza y volumen de la voz, en su tono imperativo, que comanda, que ordena, en la escogencia persuasiva de las palabras.

El coraje es la voluntad y deseo apasionado de pelear o de mantenerse firme a cualquier costo y precio. Es la voluntad de asumir el riesgo de tomar acción para asegurar el éxito o la sobrevivencia de un grupo o de otra persona. Una de las tragedias de la época en la que vivimos es que los hombres no son libres de ser quienes son, de hacer lo que por naturaleza están programados para hacer, lo que sus cuerpos quieren hacer. Como diría Platón, son mascotas nobles.

Maestría

La primera habilidad de valor en la tribu, y que unifica a todas las demás, es la de ser capaz de cargar con su propio peso. El hombre adulto no tiene ninguna excusa para dejar de cargar su peso, para darlo a otro, para dejarlo botado, a menos que esté enfermo, herido, incapacitado o viejo. Una de las cosas que el hombre debe demostrar a la tribu es que posee la capacidad de cargar con su propio peso. El hombre debe ser independiente, pues la dependencia significa ceder poder. Un niño es completamente dependiente, no tiene control sobre su propio destino. La auto suficiencia es lo que permite moverse desde la dependencia infantil hacia la independencia adulta.

En la tribu dependemos unos de otros, no hay una completa independencia, así como en la vida moderna tampoco la habrá. En la tribu la independencia se define como ser competente, tener a la mano herramientas.

Entender el camino de la masculinidad implica entender cómo los hombres evaluamos a otros hombres y cómo, de acuerdo con esa evaluación, asignamos estatus. Antes de la vida en civilización y de darnos el lujo de filosofar, de ser artistas o de hacer monumentos necesitábamos sobrevivir, triunfar sobre la naturaleza, sobre los animales y sobre otros seres humanos. La maestría, pues, es el deseo de un hombre y su habilidad para cultivar y demostrar competencia en técnicas que permiten el ejercicio del poder sobre uno mismo, la naturaleza, las mujeres y sobre otros hombres.

La maestría permite compensar debilidades, proveer algo a cambio de esa debilidad que sea también de valor.

Honor

La idea de honor abarca los conceptos de estima, respeto y estatus. Ser honrado es ganarse el respeto de los semejantes. Thomas Hobbes, en el Leviatán, mostraba que lo honorable era una señal de poder y algo con valor. El honor habla de poder e influencia sobre otros hombres. El honor generaba lealtad. Para que sea útil, para que sirva de algo, el honor debe ser jerárquico, no todos pueden tener igual honor, de lo contrario no existiría como una virtud a la que se aspira. El honor nos coloca por delante de otros hombres. Honrar a un hombre significa reconocer sus logros y reconocer que ha ganado un mayor estatus dentro del grupo. Es la reputación que tiene un hombre de fortaleza, coraje y maestría, y esto es un rasgo de masculinidad. Estas características proporcionan dominancia, de lo contrario habría muchos reyes y pocos súbditos.

Hoy día perdemos el honor cuando no procuramos la fortaleza, el coraje y la maestría.

- ¿Cuánto honor te darías a ti mismo?

- ¿Cuánto honor te conceden tus pares?

El hombre guerrero

El hombre que despierta a la masculinidad descubre el poder de la espada, es capaz de extender el brazo y empuñar la espada. Lo que primero cortará la espada es el cordón umbilical de la madre. Cortará el poder que ella ha impuesto sobre él para dominar y controlar su vida. Ese poder de cortar el cordón umbilical que aún conservas de adulto te da la conciencia de saber que puedes cortar con cualquier influencia que no quieras que te acompañe en tu vida, con cualquier apego que te disminuya, con cualquier hábito que no te conduzca a lo que deseas, con la mediocridad, con la pereza, con el obstáculo u obstáculos que hay entre ti y tu yo ideal.

El poder de la espada permite que el hombre distinga entre el amor y el aferrarse, entre la firmeza y la bravuconada, entre la obsesión por el control y el respeto por la libertad, entre la agresión pasivo-agresiva y la assertividad.

La espada hace que el hombre guerrero se separe de su propia auto indulgencia y que corte con su victimización. La espada convierte al Guerrero en alguien que es responsable de su propia vida y que reconoce que puede reinventarse luego del dolor, de la humillación, de la vergüenza o de la culpa. El hombre guerrero al empuñar la espada enfrena sus conflictos y demonios internos, así como los obstáculos internos. La espada le da potencia, le da fuerza, le da decisión y capacidad de acción.

- ¿Eres responsable de tu vida?
- ¿Delegas esa responsabilidad en otros? ¿En quienes?

El hombre guerrero que saca la espada se hace cargo de tomar dominio sobre lo que le incomoda, lo retrasa o lo mortifica. Deja de quejarse, deja de culpar al destino o a los dioses, pasa de la desesperación a ocuparse en trabajar por su mejora persona, busca la forma, recorre el camino, acepta el reto de subir la empinada montaña de vencerse a sí mismo para construir su mejor versión.

El hombre Guerrero también posee el escudo, éste le permite protegerse, le permite no dejarse traspasar fácilmente por cualquier flecha. Él tiene el poder y la responsabilidad de cuidarse y de levantar un poderoso escudo frente a las críticas personales, frente a los engaños.

El hombre suave, como vimos, es un hombre demasiado susceptible, es un hombre que se deja invadir, cualquier crítica tiene el poder de demoler su esencia, de hacerlo dudar de sí mismo. En contraste, el hombre guerrero, es un hombre que no cree la opinión de cualquiera sobre sí mismo, entrega su confianza a personas que se lo han ganado. No se deja hacer daño de cualquiera, no se deja endulzar por cualquiera. El mismo tiene DOMINIO DE SÍ y es capaz de mantenerse en equilibrio, puede mantener su criterio y mantener su brújula ajustada en medio de la crítica y el escepticismo de los demás.

El Guerrero también viste su armadura, la cual protege su pecho, protege sus emociones, protege su centro fuerte que no es otra cosa que su identidad, lo que él cree de sí mismo, su núcleo de valores. Sólo se permite quitarse su armadura frente a personas con las cuales se siente tranquilo de exponer su vulnerabilidad. Como Leonidas en la película 300, sólo su Reina es capaz de entenderle y de verle a un nivel profundo. Para los demás, Leonidas era el Rey Guerrero, para la Reina, Leonidas era el hombre fuerte y el hombre que también puede confiar, un hombre con emociones que se abre delante de ella y le muestra su mundo y su jardín. En el duro mundo y frente a las demás personas la armadura le protege de la mala fe, de las flechas traicioneras. ¿Esto le hace distante? Definitivamente, la armadura le protege de ser un hombre ingenuo, de desnudarse psicológica y emocionalmente frente a cualquiera.

Por último, el Guerrero también posee un yelmo, que modernamente llamamos casco, con él protege su cabeza, donde residen su pensamiento y sus creencias. Nuevamente, el Guerrero tampoco deja que penetren fácilmente a su mente el negativismo, aquellos que buscan manipular, aquellos críticos que cuestionan la firmeza de sus convicciones, aquellos que dirigen su munición a devastar la determinación de este hombre. El Guerrero no se somete al vaivén de las

opiniones, escucha atentamente a los demás, sopesa lo que recibe, pero él es quien en últimas tiene la última palabra sobre su vida y sus proyectos.

El Guerrero es un hombre asertivo con las mujeres, es un hombre con una energía equilibrada, tranquila, que se atreve a tomar la iniciativa para acercarse a la mujer que le atrae. Es un hombre valiente y audaz. Este hombre también tendrá el poder de decir las cosas directamente, sin rodeos, tanto lo que le atrae y le gusta, como también aquello que le molesta.

Uno de los grandes poderes del Guerrero es el de poner límites, de dejar en claro su posición, de no dejarse invadir fácilmente permitiendo que las personas quieran aprovecharse de él. Este hombre Guerrero no tiene miedo de ocupar su espacio en la tierra, de respirar el aire. El poder del Guerrero le hace combatir y tener una actitud de iniciativa a la hora de afrontar los retos diarios. Es un hombre listo para librarse la batalla física, espiritual y psicológica, que tiene unos valores que le hacen inspirarse para la lucha cotidiana de la vida. Jamás se victimiza y se adentra en el campo de batalla con orgullo, aunque sepa que el combate es desigual lo dará todo.

El Guerrero es diferente al soldado moderno, por cuanto el hombre Guerrero sirve a una gran causa, a algo mayor a sí mismo. Los soldados modernos sólo están programados para obedecer cualquiera sea la orden que se les da, no tienen dominio sobre sí mismos, son una pieza en un ajedrez estratégico. El Guerrero, por el contrario, afirma su propia libertad, libra aquellas batallas que para él merecen la pena, aquellas batallas que para él son importantes. El Guerrero se sirve a sí mismo, por cuanto el mismo también es su Rey Interior.

El Guerrero es un hombre que sabe que tiene que pagar el precio por lo que desea, no es complaciente, domina su cuerpo y sus caprichos. En nuestra época actual sólo se valora el hedonismo, la persecución del placer, hoy día no tenemos las mismas luchas que tenía el hombre antiguo. Vivimos en la comodidad. Esto nos hace perezosos y complacientes, hace que pensemos que el dolor, el sacrificio y la disciplina firme, sean demasiado pesadas para cargarlas. Preferimos delegar en

lugar de asumir el precio, preferimos las fórmulas mágicas engañosas y los caminos cortos y aparentemente fáciles.

El Guerrero, por el contrario, entrena su cuerpo, mente, emociones y espíritu para saber que habrá días difíciles, que habrá días para dominar la naturaleza o los factores adversos. Seguramente el placer futuro lo motivara, pero más allá de eso hay un compromiso con la excelencia que lo guía. El Guerrero vive dentro de sí el máximo poder, el de servir a su causa y por ella a las personas que encuentra en su camino y que lo quieren acompañar.

Su liderazgo no se basa en el simple poder por la fuerza, para tomar botín de lo ajeno y saquear lo que se encuentra a su lado, como quizás hacen algunos hombres dormidos que se sienten con el derecho de aprovecharse de los demás, quizás por su dinero o por su fuerza física y capacidad de intimidación. Antes bien, el liderazgo del Guerrero se basa en conocer el poder para servir, para defender, para liderar, un poder basado en la integridad, que le sirve de combustible para perseguir los sueños, aquel que nos da valor para actuar contra los miedos y opiniones de otros.

- ¿Cuál es tu compromiso personal con la excelencia?
- ¿Eres consciente de que la importancia del escudo, la armadura y el yelmo?
- ¿Cuál es la gran causa de tu vida por la cual deseas luchar?
- ¿Cuáles son los valores o el código que encarna tu guerrero personal?
- ¿Cuál es tu noción de sacrificio y cuál es el precio que has presupuestado pagar para vivir la vida extraordinaria de tu vida?

¿Qué significa proveer que el hombre provea?

Se dice que un hombre debe ser un buen proveedor. Hemos escuchado esa frase antes, y nos recuerda que incluso en nuestra sociedad moderna, cuando alguien habla de que un hombre debe ser un buen proveedor lo que está queriendo decir es que debe tener un trabajo por el cual genere un buen ingreso.

La definición de ser un proveedor está bien extendida en nuestra sociedad y en la psicología masculina, de hecho, cuando un hombre pierde su trabajo se siente como su identidad masculina disminuyera, tiende a sentirse ansioso y deprimido.

Cuando estamos hablando de provisión, ¿nos estamos refiriendo necesaria y exclusivamente a generar un muy buen ingreso? Si es así ¿qué podemos decir de la situación hoy día donde la mujer también tiene acceso al mercado laboral y también tiene un buen ingreso y porque no decirlo puede ser proveedora? ¿Qué podemos decir de aquellos hombres que se dedican a las labores de la casa? Cosa frecuente en algunos lugares donde es la mujer es la que lleva el sustento a casa porque tiene trabajo, ya sea porque su esposo está desempleado o está enfermo ¿acaso estos hombres no proveen de alguna forma?

En este libro estamos realizando un viaje en el tiempo para descubrir los impulsos originales de la masculinidad, aquellos que han sido olvidados por la psicología del hombre contemporáneo. Hemos mencionado que en las sociedades primitivas hombres y mujeres proveían igualmente recursos para sus tribus: las mujeres proveían semillas y granos, los hombres cazaban. A lo largo de la historia hombres y mujeres contribuían igualmente a la economía familiar, la idea de la mujer que se queda en casa mientras su esposo trabaja todo el día es una concepción moderna de la vida familiar. Es hasta el siglo XIX cuando vemos la idea en occidente de un hombre trabajador y una mujer ama de casa, esta dinámica era típicamente disponible para clases sociales medias o media alta, con un buen ingreso, pero la mayoría las familias tanto hombres como mujeres, tenían que trabajar mancomunadamente para mantener la familia a flote financieramente.

¿Es posible considerar una definición más completa de "proveer"? Etimológicamente proveer significa vigilar, preparar. Personalmente prefiero que la idea de provisión esté apartada del ingreso, la habilidad de proveer está más relacionada con una visión de vida, con conducir una familia hacia esa visión y hacia prepararse para las tormentas de la vida.

En épocas primitivas los hombres eran los buscadores y guardianes de la tribu. Como buscadores exploraban el terreno y viajaban adelante (y también atrás) de

las mujeres y de los niños, observando en entorno, buscando peligros que evitar (serpientes, predadores, etc.). Este rol masculino continuó en las tribus primitivas más modernas, y de hecho es un rol que ha sido observado en chimpancés. Los hombres estaban al principio y al final del camino, vigilando hasta que todos hubieran cruzado.

Los hombres tienden a entender intuitivamente este comportamiento protector, pero no era sólo fuerza bruta lo que los cualificaba para esta labor, o simplemente tener más fuerza física que las mujeres. El cerebro masculino está dotado de cierto enfoque o visión que se manifiesta en la capacidad de realizar ciertas tareas.

Durante el período de gestación, los hombres han recibido ciertas clases de hormonas, algunas de ellas son las hormonas antimuleriana y la testosterona, que están presentes en los pequeños cerebros de los fetos de los varones, ellas crean el potencial que nos permite desarrollar un futuro comportamiento explorador, control muscular y motor, habilidades espaciales y juego rudo.

El cerebro masculino es particularmente apto para las habilidades visuales espaciales. Los hombres tienden a ser mejores que las mujeres al rotar objetos en sus mentes para ganar vistas de tres dimensiones y son mejores para rastrear el movimiento de objetos, de tal manera que pueden identificar cuán rápido van, así como determinar la proporción y ubicación de los objetos que entran en su campo de visión. Los hombres también tienen un mayor rango de visión que las mujeres y son mejores notando pequeños movimientos de los objetos. De hecho, existe una correlación entre altos niveles de testosterona y rapidez de procedimiento visual. Son justamente estas habilidades espaciales las que han dado a los hombres la capacidad de orientarse geográficamente y recorrer el territorio conservando la atención para cazar o involucrarse en batalla.

El cerebro masculino también está constituido con núcleos premamilares dorsales más grandes. Este circuito cerebral está diseñado para detectar retos territoriales de otros machos. El cerebro masculino también incluye una amígdala más grande, respecto a la de las mujeres, la cual opera como un sistema de alarma para el posible peligro para sí mismos o para los suyos.

Estos rasgos no sólo ayudan a los hombres en sus roles de buscadores y vigilantes, sino que también han sido usados de formas que fortalecen su visión del futuro, con la cual desarrollan, por ejemplo, cierto instinto para obtener presas sin contar con todas las pistas objetivas, que también les permite calcular las reacciones de potenciales presas.

La disparidad entre óvulos y espermatozoides hizo que los hombres se enfrentaran a mayores retos para lograr su estatus alfa y lograr reproducirse, por esta razón los hombres ancestrales formaban parte en cacerías, batallas y toda clase de expediciones. Esta clase de retos eran realizados en grupos más grandes, con lo cual los machos ancestrales conformaron sistemas sociales muy diferentes en características a los conformados por las hembras. Las mujeres permanecían cerca al hogar nutriendo a sus familias, constituyendo menos número de relaciones íntimas y cercanas con sus congéneres. Los hombres, mientras tanto, tenían un mayor número de relaciones sociales, aunque fueran superficiales e impersonales. Los hombres pensaban en sistemas más grandes y trabajan en entornos más amplios socialmente, el cerebro se desarrolló de acuerdo con este requerimiento. Una de las implicaciones de este fenómeno es que los cerebros de los hombres se desarrollaron para sistematizar información, mientras que las mujeres desarrollaron sus cerebros para la empatía.

Fue esta capacidad para sistematizar la que ayudó a los hombres ancestrales a entender sistemas tales como el clima, el movimiento de los astros, la migración animal, habilidades fundamentales para alimentar y proteger a la tribu, y para desempeñarse en las batallas por el estatus social. Recordemos que, en nuestro pasado lejano, si un hombre deseaba incrementar sus oportunidades de reproducirse tenía que destacar entre la mayoría. El cerebro que ordena y sistematiza le ayudaba a crear estrategias para estar en la cima del orden social.

Los rasgos del cerebro rastreador, que sistematiza y que está en modo búsqueda activaron el rasgo proveedor masculino. Los hombres tienen una necesidad innata de buscar, planear, preparar, construir estrategias, los hombres tenemos una necesidad interna de generar visión, de proveer. Hoy día no estamos cazando

antílopes, nuestros cerebros están desarrollados para buscar, investigar, indagar, reconocer y planear a largo tiempo. La provisión es una herramienta configurada para que nos mejoremos a nosotros mismos, lograr satisfacción en la vida, alcanzar el máximo potencial y liderar de forma responsable a aquellos que nos importan y hacer parte de nuestro círculo personal.

Los hombres sin visión viven sólo en el ahora, o en el pasado, no se proyectan, no emprenden proyectos, no planifican. Los hombres ancestrales guardaban reservas para temporadas difíciles o estaciones donde cultivar o cazar era sumamente complicado. Con la visión es posible prepararse para los retos, mejorar las debilidades, crecer para estar mejor adaptados. Con el cerebro que ordena y crea sistemas se acumulan e interpretan datos para buscar oportunidades y construir estrategias para competir y lograr objetivos. Con estas capacidades somos capaces de analizar y descubrir qué está funcionando y qué no. Podemos conocer cuáles son los depredadores modernos que nos obstaculizan la consecución de nuestros objetivos.

Si eres soltero necesitas tener una visión para tu vida. Si estás casado necesitas tener una visión para tu propia vida y para tu familia. Las mujeres no desean un hombre que no tiene impulso, al que ellas siempre están impulsando, esto resulta tremadamente desgastador para ellas. Por el contrario, desean un hombre determinado, que toma iniciativa, toma decisiones y que tiene un sentido de dirección, propósito y contribución en su vida. Un hombre que siempre está buscando la forma de cuidarse y cuidar a los suyos, protegerse y protegerlos de las vicisitudes y tormentas de la vida, que en últimas sabe qué busca y qué lo hace feliz.

Tener una visión implica crecer en conciencia de sí mismo y conciencia del mundo en el cual está, donde comprende sus fortalezas y debilidades, entiende cómo funciona el mundo, cómo persuadir a las personas para lograr lo que desea y conoce la forma de buscar el camino hacia su realización personal, profesional, física, afectiva y espiritual. Algunas actividades que te pueden ayudar son:

- Encontrar tus valores principales, para ello pregúntate ¿Qué es lo verdaderamente importante?
- Crea un plan de vida, donde te proyectes al corto, mediano y largo plazo. Con metas concretas y tangibles.
- Inicia un diario.
- No desprecies estar a solas para pensar en tu propósito personal.
- Busca sin parar tu vocación personal y profesional ¿Cuál es tu misión en la vida?
- Cultiva tu vida espiritual: oración, meditación, contemplación.
- Has un seguimiento de tus fortalezas y debilidades y construye un plan para potenciarte y mejorarte.
- Lee biografías o mira videos de personas que te inspiren (yo mismo hago esto y tiene un valor incalculable en mi propio proceso).
- Conoce los principios psicológicos que orientan la conducta humana.
- Edúcate en conocer cómo ahorrar, cómo invertir, desarrolla un monitoreo sobre tus finanzas.
- Mantente actualizado de lo que pasa en el mundo, noticias, política, economía.
- Si eres casado y tienes familia, reúnete con ellos para planear finanzas y los proyectos de vida de tus hijos.

Como siempre recuerda que en tu creatividad está la clave del desarrollo, piensa en otras alternativas de desarrollar tu instinto proveedor, que como vimos va más allá de tener un ingreso salarial.

¿Cómo recuperar el espíritu tribal?

La tribu posee un fuerte sentido de identidad y desarrolla armonía de intereses entre sus miembros, allí la masculinidad tiene un propósito. Esto contrasta con el mundo moderno, cosmopolita, individualista, desunido, civilizado, donde las identidades están a la carta y puedes ponerte un día una máscara y al otro día otra. En este mundo moderno hay una fuerte carencia de identidad: el hombre no llega a encontrar quién es.

El poema de Gilgamesh es uno de los más tempranos vestigios de escritura, y refleja una civilización antigua pero compleja. Cuenta la historia de Gilgamesh, un hombre de tremenda fuerza y destreza natural. Ningún hombre podía enfrentarse al gran Gilgamesh, hasta que la diosa Aruru crea una criatura capaz de vencer en combate al rey sumerio, de allí surge Enkidu. Sin embargo, en el combate ambos traban una amistad. Gilgamesh ya ha conquistado territorios y está dedicado a gobernarlos, y es allí cuando anhela volver a la lucha de lo incierto, al deleite de lo inseguro, al placer de la conquista. Sabe que para volver a ello debe dejar la ciudad y volver al combate. Las crisis de masculinidad ha sido un problema incluso de las antiguas civilizaciones.

La civilización actual tiene un alto costo para la masculinidad, se pierde lo salvaje, el riesgo, lo violento. Cuesta al hombre fuerza, coraje y maestría, así como también implica una pérdida de honor. La civilización requiere que los hombres abandonen sus tribus y se sumerjan en grupos institucionalizados, controlados. Para seguir evolucionando como civilización los rasgos masculinos deberían morir. Éste es el final de los hombres ancestrales.

Los hombres no pueden ser hombres, y mucho menos aspirar a ser heroicos, a menos que sus acciones tengan consecuencias significativas para las personas que son importantes para él y para sí mismo. La fuerza requiere una fuerza opuesta, el coraje requiere riesgo, la maestría requiere trabajo duro, y el honor requiere compromiso de excelencia. Sin estas cosas somos niños jugando a ser hombres, y no hay rito, ritual o psicología que pueda ajustar esta inmadurez.

Es trágico saber que un hombre heroico terminará domesticado en un trabajo de paga media, confinado en un cubículo y controlado por alguien.

Si deseas encontrar el camino a la masculinidad, si deseas retornar al honor, la fuerza, el coraje y la maestría necesitas empezar una tribu. Necesitas vincularte a hombres como tú, hombres que deseen cultivar virtudes masculinas. Necesitas hacer tiempo para descubrir y vivir la masculinidad, para vivir los valores de ser hombre, en tu vida. El espíritu del grupo es desarrollar un grupo unido de hombres aliados para perseguir sus intereses contra fuerzas externas. Los grupos se basan

en la creación de proximidad, y por supuesto, la apertura y compromiso de excelencia de sus miembros. También es clave que el grupo tenga un objetivo, un propósito que los una y que puedan perseguir.

¿Cómo vivir como hombre en el siglo XXI?

La masculinidad es una escogencia.

Escoge el camino difícil.

No controlamos el hecho de haber nacido hombres, pero vivir el código ancestral de la masculinidad es una escogencia, siempre lo ha sido.

Antiguamente la decisión de seguir el camino de los hombres era tomada por la tribu. La sobrevivencia de las tribus o clanes dependía de la lucha de los hombres por convertirse en un verdadero hombre a través de realizar los imperativos de proteger, procrear y proveer. El joven no podía negarse a participar de los ritos de iniciación, así fueran violentos o extenuantes. Se esperaba de todos los hombres que tuvieran aptitudes para cazar y para pelear. Si hombre rehusaba seguir este camino se enfrentaba a la vergüenza al interior de su comunidad, además de seguir un camino individual apartado de la tribu, lo cual lo exponía a reducir sus posibilidades de sobrevivencia.

Independientemente del concepto de sobrevivencia física, la identidad de un hombre estaba profundamente vinculada a la tribu, de tal manera que rechazar el vínculo con los hombres de la tribu representaba una gran lesión emocional y una gran lesión a su identidad. Esto hacía que nuestros ancestros estuvieran altamente impulsados a cumplir los estándares de su comunidad y realzar su presencia en ella.

Conforme los retos de la vida primitiva fueron disminuyendo la vida empezó a ser menos peligrosa. La necesidad de un hombre de darlo todo se empezó a volver menos intensa y su vínculo con la masculinidad, como algo obligatorio, empezó a reducirse. Esto no es algo propio de nuestra época, conforme los primeros rayos de civilización empezaron a darse empezó a darse esta opción por no seguir, de

forma necesaria, los estándares de la masculinidad. El hombre se enfrentaba a la cuestión de cuánto de lo pasado y ancestral debería conservar y cuánto debería ceder para adaptarse a las nuevas comodidades.

Los romanos y griegos ya empezaban a debatir sobre estos asuntos, los integraban en reflexiones acerca de qué era aquello que constituía una buena vida. Los estoicos, por ejemplo, pensaban que podría encontrarse en combatir las tendencias emergentes de aquella sociedad hacia la suavidad y la decadencia, cultivando, intencionalmente, la propia aspereza (salvajismo) y la virtud.

De hecho, Séneca llegaba a la siguiente conclusión: "Ningún hombre es más infeliz que aquel que nunca encara la adversidad. Para él no está permitido probarse a sí mismo". Muchos de los grandes filósofos estoicos eran hombres ricos y poderosos, de hecho, Séneca era el tutor y el consejero del emperador Nerón, Marco Aurelio fue estoico y también emperador. Aunque vivían rodeados de lujos y comodidad estos hombres decidieron tomar un camino diferente respecto a sus pares, escogieron el camino de la fortaleza mental y física.

Los estoicos dedicaron mucho de su tiempo y energía a desarrollar la habilidad para permanecer calmados y tranquilos ante la adversidad, así como la capacidad de cultivar la indiferencia al dolor, al miedo, la avaricia y la aprobación social. Eran justamente las virtudes que sus pares, que sus contemporáneos evitaban. Los estoicos animaban a sus seguidores a seguir estrictas disciplinas, en la comida, el ejercicio, el cuidado personal, creían que estas prácticas eran la forma más plena de vivir pues conducían al crecimiento y al progreso.

Volvamos ahora a nuestro presente, la cantidad de abundancia, riqueza, comodidad y lujo del que disponemos es mucho mayor que el que disponían los hombres y mujeres más ricos de hace 2000 años, o incluso de hace dos siglos. Tenemos baños calientes, tecnología, un cuidado de la salud que hace nuestra vida más cómoda, alimentos disponibles, servicios de sanidad y recolección de basuras y acceso ilimitado a la información. Hoy enfrentamos el mismo dilema: ¿Cuánto debemos sumergirnos en la comodidad y facilidad que nos rodea y cuánto

deberíamos apartarnos para cultivar la independencia, la agudeza mental y la fuerza física? ¿Deberíamos tomar el camino de la menor resistencia o el camino difícil?

Descartando algún escenario catastrófico, o la llegada de alguna guerra, actualmente nada obliga al hombre a retomar el antiguo código ancestral de la masculinidad.

Si deseamos vivir este camino debemos tener la intención y la voluntad de hacerlo, tal como los estoicos en su momento decidieron hacerlo, de forma paralela a la manera de vivir de su tiempo ellos optaron por vivir y encarnar ciertos valores. La mayoría de los hombres no optará por este camino, pues no sentirán ninguna fuerza que los presione para ello, por ello vivirán el camino de la menor resistencia.

Algunos hombres oirán el llamado, y se enfrentarán a la necesidad personal de hacer ajustes en su propia masculinidad. Escuchar este llamado interior, en nuestro tiempo requiere, sin duda, disciplina y una gran voluntad, requerirá ser proactivo y ponerse en movimiento. En lugar de gastar tu energía quejándote porque la cultura de hoy no estimula la masculinidad, necesitarás cambiar tu perspectiva para hacer un cambio en ti y vincularte, o formar, una comunidad de hombres que honren y recuperen la masculinidad perdida.

¿Es posible que a través de vivir un código de masculinidad podamos ensanchar, mejorar nuestra vida, proveernos un sentido profundo de satisfacción y realización que de otra forma no sería posible? Sin duda podemos tomar el camino fácil y sentirnos satisfechos y realizados en los planos materiales, sin embargo, existen planos emocionales, incluso profundamente espirituales, que nos llamarán a vivir un código diferente, una vida diferente.

Son quizá la crisis personal, el sufrimiento o el dolor los factores que operan como despertadores para llevarnos a un estado de mayor disfrute. Sin duda el camino de la exigencia personal es difícil, y fácilmente podría reemplazarse por los muchos placeres de corto plazo que tenemos a la mano en nuestra sociedad. Sin embargo, no todos los tiempos en la vida de un ser humano son positivos, estables o felices, y es justamente en la dificultad donde encontramos un mayor sentido viviendo

cierta clase de valores. Los griegos usaban una palabra que me encanta, "eudemonia", que significa el ideal de una vida excelente y llena de realización personal.

El hombre que despierta encuentra que es posible vivir en el mundo, pero aún no verse suavizado por las comodidades que la vida ofrece. Decide abrazar una serie de valores y cultivarlos. No conformarse con ser sólo un buen hombre sino ser bueno siendo hombre.

El hombre que rescata estos valores y los vive se encuentra siendo un hombre más fuerte física, emocional y espiritualmente. Es sorprendente ver hoy día la cantidad de hombres que se ven presos de sus emociones, que siguen los dramas femeninos, que se ven involucrados fácilmente en verdaderas telenovelas y relaciones tóxicas, que pierden energía en diversas situaciones y enredos que fácilmente los llevan al caos.

Theodore Roosevelt fue un hombre que, aunque procedía de una familia acomodada y distinguida decidió abrazar estándares masculinos elevados como la integridad y el emprendimiento, se convirtió en un deportista competitivo, practicaba el boxeo, se sumergía en viajes para explorar y cazar. Cuando su madre y su esposa murieron, la misma noche, Roosevelt no se sumergió en la angustia, sino que se fue a terrenos áridos a acampar para vivir su proceso a través del desafío físico y espiritual. Al formarse así logró armarse a sí mismo con el fuego y el carácter que necesitaba para tener éxito en la vida social, intelectual y política en los siguientes años de su vida. Y cuando llegó a los grandes momentos de su liderazgo nunca dejó de probarse así mismo y de optar por el camino de exigencia.

- ¿Qué hombres extraordinarios conoces?
- ¿Cómo puedes empezar a conectarte con hombres que admires y de los cuales puedas aprender?

Ahora es importante preguntarse: ¿Por qué debería alguien guiar su vida por una idea de masculinidad que se construyó en otra época y que no ha sido construida por nuestro mundo moderno, tecnológico e industrial? ¿Por qué vivir como un

hombre cuando quizás no recibas un reconocimiento por ello? ¿Cuándo quizás ello no sea necesario para acceder a una mujer? ¿Por qué ser lo mejor de nosotros en un mundo que premia lo mediocre? ¿Para qué vivir como un hombre si lo que exige ahora es tomar tu ventaja en un mundo que no aprecia el esfuerzo?

El camino de la masculinidad es algo que no podemos hacer por otros, por ser reconocidos. Es un camino personal que debe hacerse por un impulso interno, por un deseo que hervir en nosotros. Aunque no podemos culpar a los hombres que deciden no vivir así y tomar el camino fácil si podemos identificar mayores emprendimientos, mayor valentía, mayor resistencia a la incertidumbre, mayor decisión y una mejor gestión emocional y de sus relaciones en los hombres que han cultivado su masculinidad.

Si esto es así, si descendemos de los más fuertes, los más rápidos, los más inteligentes, los más valientes hombres del pasado y tenemos en nuestros genes su legado, la motivación para la grandeza y la lucha, ¿qué nos está deteniendo? ¿Cuáles son los obstáculos para aceptar el reto?

Tenemos un legado poderoso. Un legado que estamos dejando de honrar. Somos fuertes y vigorosos caballos de carreras que han configurado su vida como si fuéramos pequeños, tiernos y apocados ponis. Cuando no ejercitamos nuestro potencial primario recibimos como resultado sentimientos de inquietud y malestar. Cuando activamos los circuitos y los engranajes de nuestra programación masculina todo nuestro ser empieza a sentirse alineado, pleno.

Aunque la sociedad no pida a un hombre que viva los códigos antiguos, un hombre que vive su vida cultivando los rasgos inherentes a su código tendrá la confianza, los recursos y la fortaleza mental para enfrentarse a retos y desafíos inesperados. Será un hombre preparado, tranquilo para guiarse a sí mismo y a otros cuando las crisis y los momentos difíciles lleguen. Será un hombre que incluso podrá desarrollar una aguda visión y podrá anticiparse al dolor y a la dificultad, no se aferrará al placer sólo por el temor a sufrir, sino que tendrá las herramientas para enfrentarse a él de antemano y ponerse en acción para superar estos momentos.

Transitar el camino difícil involucra el posponer la gratificación, es ganarse las propias recompensas, no darlas por sentadas y por dadas (quizás al contrario de lo que ocurre hoy en día, donde tienes todo a la mano). El sacrificio y la disciplina, elementos que hemos repetido y seguiremos repitiendo, constituyen la única ruta para crear valor en un mundo, dejar un legado para alcanzar la realización.

El mito de Hércules ilustra muy bien este principio y da luz sobre estas profundas verdades. De acuerdo con el historiador griego Xenofón, Sócrates contó esta historia a propósito de un diálogo que sostuvo sobre la indolencia y su alternativa: el trabajo duro. En la historia el joven Hércules está preguntándose cuál camino de la vida debería seguir, y se encuentra con dos diosas, una simboliza el Placer y la otra representa a la Virtud, cada una busca convencer al joven Hércules de las ventajas de seguir a cada una. La diosa del Placer va primero y le promete que encontrará la felicidad en una autopista de lujo y relajación, donde podrá dar satisfacción a los deseos que quiera.

A continuación, la diosa de la Virtud presenta sus argumentos. Le dice lo siguiente:

"No tengo nada que prometerte -dijo-, salvo aquello que ganarás con tu propia fuerza. El camino por el cual te conduciré es desparejo y escabroso, y trepa por muchas colinas, y desciende en muchos valles y marismas. Los paisajes que verás desde las cimas a veces serán majestuosos e imponentes, pero los profundos valles son oscuros, y el ascenso desde ellos es trabajoso. No obstante, ese camino conduce hasta las azules montañas de inmortal fama, las cuales ves en lontananza. No puedes llegar a ellas sin esfuerzo; más aún, no hay nada que valga la pena tener que no se deba ganar mediante el trabajo. Si deseas frutos y flores, debes plantarlos y cuidarlos; si deseas el amor de tu prójimo, debes amarlo y sufrir por él; si deseas gozar del favor del cielo, debes hacerte digno de él, si ansías la fama eterna, no debes desdeñar el duro camino que a ella conduce."

Hércules escoge el camino de la virtud, el camino difícil, el camino del verdadero placer, la auténtica sabiduría y la inmortalidad.

Es importante remarcar que el camino de la masculinidad no es sólo la cantidad de sacrificio que añadimos a nuestra vida por perseguir la excelencia, sino que es también sobre añadir las cosas buenas: trabajo creativo, fortaleza, relaciones, maestría, conocimiento y habilidades. Todo lo que los investigadores del desempeño humano encuentran como fundamentales para vivir una vida plena y satisfactoria. Vivir la masculinidad nos presiona a ser nuestra mejor versión, usar toda nuestra potencialidad y alcanzar la plenitud.

La necesidad de concretar más y abstraer menos

La mayoría de los aspectos del código masculino tradicional se han vuelto abstracciones en el mundo moderno. Imagina una serie de círculos concéntricos, en el centro se encuentra el núcleo de la masculinidad, y cada círculo a su alrededor representa un nivel de lejanía del núcleo con actividades y realidades diferentes. A continuación, describiré el núcleo y los niveles que en él encontramos.

En el núcleo del código antiguo de la masculinidad se encuentra la caza y el combate, estos fueron los principales rasgos y canales mediante los cuales los hombres competían por el dominio, probaban su poder y su estatus. Sin embargo, hoy día estas ya no son actividades en las cuales los hombres participen de forma regular.

En lugar de ello, los hombres invierten su tiempo en involucrarse en abstracciones de estas actividades tradicionales. El siguiente círculo concéntrico (primer nivel) fuera del núcleo involucra la batalla de los hombres por dominar en los deportes, la política y los negocios. Tales competiciones, aunque no involucran el mismo nivel de fuego e impulso de las batallas reales, pueden llegar a ser bastante satisfactorias. Son actividades que retan nuestra mente, emociones, cuerpo y espíritu y que nos impulsan a alcanzar la maestría.

La satisfacción disminuye conforme el hombre se mueve otro paso aún más lejos del núcleo de la masculinidad. Avanzamos al segundo círculo concéntrico (segundo nivel) y el hombre empieza a lidiar con abstracciones y abstracciones. En lugar de jugar un deporte, los hombres ven los deportes en la televisión o los juegan

virtualmente. En lugar de vivir sus propias aventuras buscan las aventuras de otros en internet, redes sociales o en el mundo de la competencia disponible en la televisión.

El hombre en este nivel decide también que, en lugar de tener sexo real, de conquistar a una mujer, de cortejarla y tener sexo con ella, más bien verá una película porno y se masturbará, o sólo leerá de seducción sin llevar nada a la práctica, sin tomar acción. No asumirá su rol proveedor, y en lugar de hacer realmente un negocio se la pasará leyendo e informándose sobre cómo hacerlo.

Los hombres modernos son espectadores, no actores de su vida.

Evidentemente no quiero decir que dejes de vivir abstracciones, son grandes formas de relajarte y disfrutar. Ver a otras personas hacer las cosas te puede inspirar, te puede dar dirección y guía. El tema es tener un balance en tu vida, e invertir mucho más de tu tiempo haciendo, actuando, participando en el escenario de la vida, siendo activo y proactivo.

La vivencia de la masculinidad implica ser más concreto, acercarse al núcleo de la masculinidad, estimular las habilidades físicas, relacionarte con las personas de una forma real, buscar tu mejor forma de relacionarte con las mujeres y vivir una intimidad plena. Además de ver tu juego favorito, intégrate a un grupo de hombres y prácticalo, en lugar de sólo leer sobre relaciones desarrolla tu vida social y conéctate con las personas, en lugar de masturbarte y ver porno incrementa tu vida sexual.

Para vivir la masculinidad no tienes que volver a una condición tribal necesariamente, o llevar un estilo de vida como si fueras un Neandertal, no tienes que volver a un estado primitivo. Puedes integrar lo mejor de la tradición con lo mejor que ofrece la vida moderna. Toma las partes de la masculinidad que han sido parte integral de ella a lo largo de la historia y busca vivirlas con los recursos que tienes hoy día, adaptándolas a tu vida, pero viviendo lo central en estas partes que son los valores. Seguro no puedes irte a una cueva a vivir, pero si puedes acampar de vez en cuando, tampoco tienes que levantar rocas, pero si puedes hacer ejercicio

y pesas, no vas a cazar un gran animal junto a otros hombres, pero si puedes salir con un grupo de amigos y hacer un asado, puedes ir a un río a pescar. Pequeños cambios en el estilo de vida incrementarán tu virilidad y tus sentimientos de realización y conexión contigo mismo y con los demás.

Segunda Parte: Redescubriendo los arquetipos de la masculinidad madura

De la psicología del niño a la psicología del adulto

Es preciso para nosotros los hombres desarrollar nuestras emociones, nuestra mente y nuestra espiritualidad desde la masculinidad, de tal manera que podamos tener un manual de operaciones para alimentar nuestra psicología, para poder entender las fortalezas y las debilidades que como hombre poseemos, así como trazar un mapa de territorios para explorar y expandir nuestra propia masculinidad.

Estamos desde hace décadas inmersos en una crisis de la masculinidad de proporciones inmensas, de tal manera que nos es difícil y elusivo encontrar aquello que es la esencia de lo masculino y de lo femenino. Se ha dado la ruptura de la familia tradicional, lo cual ha generado padres y madres ausentes, abandono físico, emocional, lo que ha terminado por afectar a niños y niñas quienes encuentran cada vez más difícil lograr su propia identidad de género y relacionarse de una forma positiva e íntima con miembros tanto de su propio sexo como del sexo opuesto. Sin embargo, la crisis de la familia tradicional no termina de explicar del todo la crisis de la masculinidad, hay dos factores adicionales para analizar:

1. **Desaparición del proceso ritual para iniciar a los jóvenes en la adultez.** O bien se han generado falsas iniciaciones, a través de mecanismos donde se involucra menor una menor energía, de significado y de sentido. Los rituales pasaron a ser simples ceremonias, que carecen de la capacidad de lograr una transformación genuina de la conciencia del varón. Cuando el “ritual de paso” no sucede tenemos en el niño, que se convierte en varón, una psicología caracterizada por el capricho, la violencia, la pasividad, la debilidad, y la incapacidad de actuar efectiva y creativamente y de tener una influencia creativa y vital en otros.
2. **El Patriarcado.** Seguro has escuchado muchísimo esta palabra, sobre todo en el feminismo más radicalizado, y nuestra tendencia defensiva es abogar por las virtudes y ventajas del patriarcado. Sin embargo, como sistema ha tenido elementos perjudiciales para lo masculino, toda vez que, como una

estructura social y cultural que ha regido occidente, se ha caracterizado por una baja conexión con eros, por alentar una masculinidad más abusiva en su esencia, sin atender al otro y el potencial de servicio que tenemos nosotros los hombres. Esta visión tiene un problema importante: El patriarcado no es la expresión de la masculinidad profunda, arraigada y en su potencial completo, pues la masculinidad no es abusiva. El patriarcado es la expresión de lo masculino inmaduro, es la expresión psicológica del niño, es la sombra, el lado loco, la vertiente inmadura de la masculinidad. El patriarcado ha atacado la masculinidad y la feminidad porque se basa en el miedo. Las mujeres temen a los hombres, y los hombres temen a las mujeres. Podemos ser más fuertes a la vez que como hombres somos más saludables, nos protegemos e incluimos en nuestro mundo emocional a otras personas y a las mujeres.

Lo que hace falta no es sólo una adecuada conexión con lo profundo femenino, sino considerar que lo que se ha perdido es una conexión adecuada con las energías profundas e instintivas de lo masculino. Para ello la conexión con los arquetipos de la masculinidad es una fuente fértil de conexión con lo masculino, para luego potenciar la conexión con el mundo, los otros y las mujeres. La conexión con los arquetipos nos permite desarrollar una esencia masculina genuinamente fuerte, centrada, que es fértil para si misma y es fértil para los demás. En esta crisis de la masculinidad, no necesitamos, como muchas feministas dicen, menos poder masculino, necesitamos más, pero más poder proveniente de una masculinidad madura, de tal manera que no se desarrolle formas dominantes que abusen de otros desde una psicología desequilibrada.

Necesitamos amar, ser amados y acogidos por la masculinidad madura. Como ya no hay ritual tenemos que crecer por nuestra cuenta para descubrir las fuentes profundas del potencial masculino que esté en nosotros.

La crisis del proceso ritual de la masculinidad

El hombre no ha contactado con sus estructuras profundas de forma integrada, se encuentra fragmentado, varias partes de sus personalidades están divididas, lo cual

ha conducido a vivir vidas caóticas y sumamente contradictorias donde el resultado es sufrimiento psicológico, sufrimiento emocional. El hombre contemporáneo no ha transformado sus energías de niño en energías de adulto.

Nuestros ancestros crearon santuarios para la iniciación, para introducir a los niños en el misterioso mundo de la responsabilidad masculina y de la espiritualidad masculina. Los rituales aún sobreviven en las culturas tribales actuales, los escuchamos en mitos, y los vemos de forma simbólica en películas y libros, son historias que nos contamos sobre nosotros mismos, por ejemplo, la película "La Selva Esmeralda", de 1985, Muestra un ritual de iniciación a la masculinidad, con dolor, muerte y que finaliza con la visualización que tiene el joven de un animal que representa su nueva identidad como hombre naciente. Te recomiendo que la busques y la veas, fijándote en la enorme carga de símbolos diseñados para trabajar en las emociones y en la mente del joven.

La dinámica es moverse de un nivel menor de conciencia a un nivel mayor, pasar de una identidad difusa a una más estructurada. Esto es lo que el hombre hace cuando ha definido su carácter y cuando ha llegado a conocerse mejor, conociendo las capacidades que tiene para desarrollar.

Las falsas iniciaciones, como las pandillas, por ejemplo, inician al joven en una masculinidad abusiva hacia sí mismo y hacia los otros. No tienen un espacio sagrado, ni poseen una figura del hombre iniciador sabio, que de confianza al iniciado y lo guíe en su proceso de apertura a la masculinidad. Refuerzan la mentalidad infantil en lugar de promover la psicología del hombre adulto.

El espacio sagrado es un lugar adaptado o construido para que acontezca la iniciación: una cueva, un lugar en el bosque, el círculo sagrado de los magos, una habitación en un templo sagrado. Este lugar debe ser protegido de la presencia de los niños y de las mujeres. En el proceso de iniciación el joven se somete a exigentes y dolorosas pruebas físicas y emocionales en las que aprende a gestionar el dolor y aprende la sabiduría secreta de los hombres. Renace convertido en hombre.

La masculinidad madura nutre a otros, no es amenazante si no recibe agresiones, no es destructiva por el placer de destruir. El desarrollo de la masculinidad implica morir: de forma simbólica, psicológica o espiritual. El Yo del niño debe morir. Las viejas formas de ser y actuar, de pensar y de sentir, deben morir ritualmente, para que el nuevo hombre emerja. La iniciación transformadora destruye el ego y los deseos en su vieja forma, resucita en una nueva forma, que reverencia un centro con lo cual descubre y se abre a un poder desconocido previamente. Este centro se caracteriza por una nueva personalidad masculina fuerte, calmada, decisiva, compasiva, estructurada, con visión clara y con capacidad de nutrir y servir a otros.

Hay otros problemas que enfrenta el hombre contemporáneo:

- Falta de modelos de rol adecuados
- Pérdida de cohesión social con la tribu de hombres
- Estructuras sociales inexistentes para los rituales de iniciación
- Cada hombre va por sí mismo
- El hombre se encuentra ansioso, aislado, impotente, indefenso, frustrado, disminuido, sin amor, avergonzado de ser un hombre.
- La creatividad masculina ha sido atacada
- Se ha interpretado la iniciativa como agresividad
- Hay un padre inexistente o indiferente

Las líneas que encontrarás en adelante buscan trabajar todos estos puntos de manera profunda para que mueras al viejo hombre y renazcas a una versión diferente, más plena, de ti mismo.

Los potenciales masculinos

Jung creía que esto podría trabajarse a través de los potenciales masculinos, llamados "arquetipos" o "imágenes primordiales." La psique de cada persona, a nivel inconsciente, está arraigada en el inconsciente colectivo, que consiste en patrones instintivos y configuraciones de energía que han sido heredadas a través de generaciones en la especie. Estos arquetipos proveen las bases de nuestros

comportamientos, pensamientos, sentimientos y reacciones características. Son una fuente de contenido interior a la cual podemos ir a beber para encontrar sabiduría para nuestro actuar.

El cableado humano incluye las figuras de “padre” y “madre”, formas particulares de relación y formas de vivir el mundo. Si los padres fueron “buenos padres” se abren puertas para acceder y experimentar los planos más profundos de las relaciones humanas.

Jung encontró que cada hombre tiene una sub-personalidad femenina, llamada “Anima”, construida por arquetipos femeninos. También cada mujer tiene una sub-personalidad masculina llamada “Animus”.

La psicología del niño

Algunos ejemplos de la manifestación de la psicología del niño en el hombre adulto son: el traficante, el político corrupto atado a sus ambiciones, el golpeador, el irritable y malcriado, el ejecutivo presumido, el infiel, el que dice que sí a todo, el pandillero.

Son niños jugando a ser hombres, son inmaduros. Son controladores, amenazantes, hostiles y creen que así son fuertes cuando en realidad están mostrando una gran debilidad, que no es otra cosa que su propio niño herido hablando. La cruda verdad es que la gran mayoría de hombres están atados a un nivel inmaduro de desarrollo. Tales niveles presentan patrones propios del niño, que eran adecuados en la infancia, pero dejan de serlo cuando el hombre se hace joven y adulto.

Cuando un hombre está equilibrado y recuerda su infancia, logra ver en ella una fuente de diversión, placer, alegría, energía y mentalidad abierta, tales recuerdos inspiran el presente y el futuro, es muy diferente de la clase de infantilismo inmaduro que es donde muchos hombres están atrapados.

- ¿Qué recuerdos tienes de tu infancia?
- ¿Cuáles son los recuerdos más felices que tienes?

- ¿Cuáles son los recuerdos, que aunque duros, representaron un aprendizaje para ti?

La estructura de los arquetipos

Cada arquetipo aparece en formas maduras e inmaduras. El arquetipo en su plenitud, su forma madura, propia del adulto y el arquetipo disfuncional, la sombra, la forma inmadura, propia del niño, no está integrado.

Niño Divino → Rey
 Héroe → Guerrero
 Niño Precoz → Mago
 Niño Edípico → Amante

La última fase de la niñez es la del héroe.

El niño es el padre del hombre, esa es su gran importancia.

El niño divino

La más primitiva e inmadura energía masculina es la del Niño Divino, es dios, es todo poderoso, a la vez es vulnerable e indefenso. Se observa en Orfeo, Jesús, Moisés, el rey mesopotámico Akkad, Buda, Krishna. Anticipa al arquetipo del Rey. La figura del Niño Divino es universal en las religiones y en nosotros mismos.

La nueva vida psicológica es frágil, la nueva energía necesita ser protegida. Freud habló del “Ello”: un impulso primitivo, infantil, amoral, con mucha fuerza, y lleno de deseos divinos, que sólo desea satisfacer los impulsos ilimitados de su naturaleza infantil. Adler vio en él un contraste: tiene un sentido de vulnerabilidad, debilidad e inferioridad, lo cual contrasta con que cree ser el centro del universo. Aquellos que crecen identificados con esta infantil grandiosidad expresan un desorden de la personalidad narcisista, son muy egoístas y se les dificulta abrirse de forma emocional hacia los demás. Es la parte sombría del arquetipo.

En su parte luminosa el Niño Divino es una fuente de vida, posee cualidades mágicas, conectarnos con este arquetipo produce alegría, creatividad, entusiasmo.

El tirano en su trono

Es un malcriado, que se encuentra buscando siempre atención, se siente el centro del universo. Los demás existen sólo para satisfacer sus necesidades y requerimientos, cuando eso pasa las cosas no terminan de ser suficientes, hace una pataleta y se queja, si es atendido también se quejará, porque no se le atendió en su debido en su momento, cuando él dijo y quería. Es arrogante, pueril, irresponsable y un narcisista. Necesita aprender que no es el centro de universo, ni que todo está a su servicio para satisfacer sus necesidades.

Puede ser un arquetipo dominante en la adultez, es posible que este hombre se convierta en un líder que sólo quiere sumisión, que tiraniza a sus empleados, que no quiere escuchar apreciaciones de nadie, que sólo quiere que le sirvan y no está dispuesto a hacer nada por nadie, sólo utiliza a los demás. Usualmente esta energía se disfraza de perfeccionismo, espera que por su grandiosidad logre todo y termina castigándose cuando no es así, nunca está satisfecho con lo que produce, se esclaviza a sí mismo, se explota a sí mismo, no se permite cometer errores. La mano dura del tirano termina por esclavizar a su portador. Cuando la energía del tirano se desborda encontramos a personajes como Stalin, Calígula, Hitler, que destruyen lo que encuentran, incluso a sí mismos.

El príncipe débil

Es el otro lado de la sombra bipolar del Niño Divino. Tiene poco carácter, poco entusiasmo por la vida, carece de iniciativa, necesita ser mimado, animado, motivado de forma externa. Todo lo sobrepasa. Tiene pocos amigos, es frágil, no destaca, frecuentemente es enfermizo, todos se preocupan por darle lo que necesita y ese impulso que le falta para lograr lo que se propone. Es hiriente, sarcástico, manipula los sentimientos de los demás, se considera a sí mismo como una víctima de la vida. Sus padres terminan malcriándolo y castigando a otros en lugar de disciplinarle.

Es el polo opuesto del Tirano en su trono. Puede manifestarse en una misma persona, viviendo con dos rostros y pasando por momentos de arranque tiránico, momentos de pasividad depresiva, momentos de debilidad y luego momentos de rabia.

El acceso al niño divino

El niño divino nos regala creatividad y sensibilidad hacia la belleza. Debemos conocerle, mas no identificarnos con él, es preciso dejarle atrás, de lo contrario seguiríamos siendo niños y por lo tanto inmaduros. La conexión positiva con este arquetipo nos permite ver las posibilidades de la vida, tomar riesgos, explorar. Nos permite liberarnos de lo aburrido, lo rutinario, lo abundante y lo novedoso, nos ilumina con muchos colores, sacándonos de ser solo individuos grises.

- ¿Cómo estás manifestando el tirano y el príncipe débil?
- ¿Cómo estás honrando al niño divino en sus rasgos creativos?

El niño precoz



La imagen representa al sacerdote egipcio Imhotep como un niño leyendo un papiro. Su postura muestra gracia, concentración, confianza. El arquetipo del niño precoz se caracteriza por su hambre por aprender, deseo de enseñar, se aventura en el mundo de las ideas, desea saber el por qué de todo, es un buen estudiante,

disciplinado y expone sus ideas a otros, es talentoso en varias áreas. Es el origen de nuestra curiosidad y nuestros impulsos de aventura. Nos invita a maravillarnos por el mundo exterior y el mundo interior. Busca conocer las motivaciones de las personas, es introvertido, reflexivo, le encanta buscar en su interior respuestas. Le gusta preguntarse las conexiones profundas en las cosas. Desea ayudar a otros con su conocimiento, los demás se abren y confían en él. El arquetipo, en el adulto, lo mantiene conectado con la creatividad, con el asombro, estimula su intelecto y su curiosidad, lo mueve en la dirección del arquetipo del mago en su madurez.

El trámposo sabelotodo

Es la sombra bipolar del Niño Precoz y puede presentarse en la adultez. Se manifiesta en un inapropiado infantilismo que tiene el adulto en sus pensamientos, emociones y comportamientos. Es un bromista que no se sabe si habla en serio o en broma, vende apariencias, seduce y engaña, se gana la confianza y luego defrauda y se convierte en un manipulador.

Disfruta intimidando a otros, es un bocón, presume de ser el inteligente, tiene un ego desmesurado comparado con lo que realmente hace. Tiene un fondo de estafador (arquetipo del dios griego Hermes). Por esta razón también hace muchos enemigos, es abusivo verbalmente con otros, es desafiante sólo para probar que es superior, se sorprende cuando alguien no se percata de su superioridad. Tiene ínfulas mesiánicas, tiene aires de suprema importancia, convierte una conversación en un monólogo, no soporta a quienes le llevan la contraria. No es ni siquiera honesto consigo mismo y sus reacciones emocionales se caracterizan por ser pasivo agresivas.

No es honesto ni confiable consigo mismo, tiene claro que va a hacer y a la hora de hacerlo se enreda y no sabe cómo iniciar. También cuando toda la farsa se cae ante los ojos de los demás se queda solo y aislado. Un gran manipulador bíblico fue Jacob, quien engañó a su propio padre y a su hermano mayor para ganarse los derechos por ser el primogénito.

La versión del trámposo sabelotodo tiene un problema con la autoridad, cree que todo hombre poderoso es corrupto y abusivo, pero tampoco es capaz de asumir él mismo y por su cuenta liderazgo y autoridad. Su energía viene de la envidia, entre menos está conectado un hombre con sus habilidades y talentos, más envidiará a otros. Entre más envidiamos más negamos nuestra propia grandeza y ocultamos al Niño divino. La envidia bloquea nuestra creatividad.

- ¿Qué tan envidioso eres?
- ¿Qué tanto buscas sacar ventaja de otros?
- ¿Qué tan manipulador eres?
- ¿Qué tanto sueles incumplirte a ti mismo?

El arquetipo del trámposo sabelotodo se activa cuando hemos sido despreciados o atacados por personas cercanas y muy importantes para nosotros, por lo cual se busca desarrollar un falso ser que aparenta lo que no es, sólo para ser aprobado. Este hombre no tiene modelos a imitar, no admirará a otros y por ello le será difícil aprender de aquellos que son exitosos. Admiramos a otros de manera equilibrada cuando también admiramos atributos en nosotros, cuando estamos seguros de nuestra propia energía, capacidades y talentos.

El tonto

Otra de las sombras del niño precoz es el tonto. Carece de carácter, de vigor, de creatividad, es irresponsable, superficial. No tiene sentido del humor, físicamente es descoordinado, intelectualmente despistado, ingenuo. Es falsamente humilde, su postura ingenua guarda mucho de hipocresía, así que, de alguna manera también es un impostor.

El niño edípico

Todas las energías masculinas inmaduras tienen que ver con una experiencia deficiente procedente de la relación con la madre. El niño edípico tiene como rasgos positivos que es apasionado, tiene un profundo sentido de asombro y puede profundizar en su interior para aprender y comprenderse así mismo, también puede

compartir ese mundo interior con otros. Es cálido, afectuoso, se relaciona con los demás. Por su conexión con su madre tiene un sentido espiritual, siente cierta unicidad mística e íntima comunión con las cosas y con el Otro Trascendente.

La madre no es la madre biológica, sino un arquetipo que lo transciende: la diosa. Y su búsqueda se hace consciente en que puede distinguir la manifestación de su madre y el arquetipo de la Diosa. Descubrir esto lo hace tener la capacidad de profundizar en su propia espiritualidad.

El niño de mamá

La sombra del niño edípico es el niño de mamá y el soñador. El niño de mamá está vinculado profundamente a su madre, fantasea con unirse más a su madre y alejarla del padre. Si no hay padre o tiene uno débil su complejo edípico se vuelve aún más marcado. En el mito griego Edipo mata al padre (el dios) y se casa con la madre (la diosa). Adonis se enamora de Afrodita, la diosa del amor, un mortal enamorado de una diosa, así que Adonis fue destrozado por un oso salvaje (un dios en forma de animal, el Padre).

El niño Edípico busca la unión más íntima con su madre, y la busca en cada relación que tiene con las mujeres, nunca está satisfecho con una mujer “mortal”, porque está buscando a la diosa inmortal. Desarrolla un síndrome de Don Juan en el cual no puede sólo unirse a una mujer. Es bastante auto erótico, un masturbador compulsivo, obsesionado con la pornografía, buscando a la diosa en formas infinitas del cuerpo femenino. Se encuentra buscando afirmar su masculinidad, encontrar su poder fálico, su capacidad de dar vida, pero en lugar de experimentarlo como un mortal, busca experimentar el Gran Falo. No tiene herramientas para vincularse en relaciones íntimas, por eso su oferta emocional será pobre, no desea tomar esa responsabilidad.

El soñador

Toma los impulsos espirituales del Niño Edípico al extremo. Se siente aislado y corta todas las relaciones humanas. Construye sus relaciones con objetos

intangibles y con el mundo de la imaginación. Su capacidad de logro es escasa, se mantiene retirado y deprimido. Es melancólico, altamente idealista y no llega a aterrizar sus ideas, es fértil en planeación y fantasía, pero estéril en ejecución. Es deshonesto y usualmente vive la vida sin ser muy consciente de sí mismo, por lo que su capacidad de mejora es escasa, vive en piloto automático repitiendo constantemente patrones.

El héroe

Es la forma más avanzada de la psicología del niño, aunque aún así es inmaduro, y necesita evolucionar para acompañar al hombre en su adultez. El Héroe está atado a su madre, pero desea separarse de ella. Está en un combate mortal con lo femenino, luchando por conquistar a las mujeres para afirmar su masculinidad. La caída del héroe se da porque sus limitaciones le hacen ver que es un humano. El héroe moviliza sus energías psicológicas para romper con la madre al final de la infancia y encarar las responsabilidades de la independencia, así como encontrar, por sí mismo en qué áreas es competente. Lo impulsa a definirse en diferencia a los otros. El héroe nos empuja para conocer nuestros límites, nos anima para enfrentar retos.

Necesitamos un resurgir del héroe. Estamos en una era de la envidia, dormimos en el caos de la inconsciencia, necesitamos la conciencia del héroe. Un renacimiento del coraje en hombres y mujeres. Tras la muerte del héroe se convierte en un dios y es llevado al cielo, tal como la historia de la resurrección y ascensión de Jesús. La muerte del héroe es la muerte del niño, de su psicología infantil, significa que ha encontrado sus limitaciones, que ha conocido al enemigo externo y al enemigo en su interior, ha encontrado su propio lado oscuro, su lado cobarde. Ha encontrado el dragón y lo ha vencido. Ha superado a la Madre, se ha encontrado con su propia humildad. Desarrolla un espíritu heroico de búsqueda de aventura y de ir más allá de las propias limitaciones.

El acosador

Busca impresionar a otros, sus estrategias están diseñadas para proclamar su superioridad y su derecho para dominar a otros. Reclama un alto estatus y ser el centro de atención, si no es así se enfurece. En el fondo es cobarde y profundamente inseguro. No puede trabajar en equipo, es un solitario y un evasivo. Toma riesgos excesivos solamente para presumir: puede aparecer como un revolucionario, un vendedor, un corredor de bolsa. Siente que es invulnerable, que puede con todo y con todos, al hacerlo termina haciéndose daño.

El cobarde

Es el otro extremo del héroe. Tiende a evitar a los demás y a distanciarse de las personas, prefiere no entrar en confrontación, diciendo que incluso es más valiente por evitar la batalla. Deja que otros se sobrepongan y se aprovechen de forma mental, física y emocional. Carece de pasión para lograr algo de importancia en la vida y decide vivir una vida bajo perfil para evitar meterse en grandes retos.

La psicología del hombre

Hay una gran dificultad en que el ser humano desarrolle su potencial completo. Necesitamos construir, ladrillo a ladrillo, nuestra masculinidad madura.

Algunas técnicas:

- Análisis de sueños
- Sueños lúcidos
- Imaginación activa
- Meditación en los aspectos positivos de los arquetipos
- Oración
- Rituales con un líder espiritual
- Disciplinas espirituales

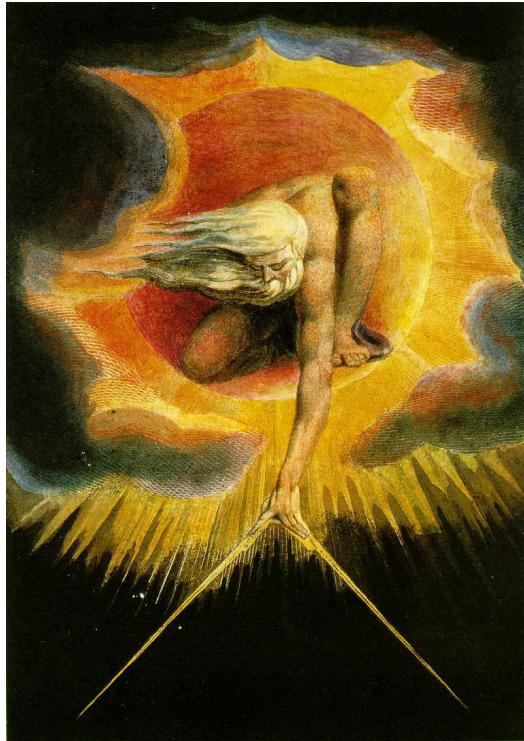
Las cuatro formas de la masculinidad madura son el Rey, el Guerrero, el Mago, el Amante. Se enriquecen mutualmente.

El **Divino Niño** permite que crezca el **Niño Edípico**, ambos son el núcleo de lo bello, energético, cálido, espiritual. El ego del niño necesita del **Niño Precoz** para ayudar a distinguirse de otras energías. De los tres (niño divino, niño edípico y niño precoz) emerge el Héroe, que rompe con el dominio de lo femenino en el inconsciente, y establece la identidad del niño como un hombre individual independiente. El Héroe prepara al niño para convertirse en hombre.

Los arquetipos son entidades de energía que fluye. Es como un imán debajo de un papel que al moverse configura formas en trozos de metal. El arquetipo está escondido, subyace, pero experimentamos sus efectos en el arte, en la poesía, la música, la religión, en los patrones de comportamiento, pensamiento y emoción.

El Rey Interior

En muchas religiones existe la creencia común sobre un gobernante que vendrá a liberarnos de la opresión. El tema del "Rey liberador" es bastante frecuente en nuestras mitologías, ¿recuerdas el libro "El Retorno del Rey" de Tolkien? Muchas historias comienzan contándonos que los monstruos rigen sobre un mundo caótico en la ausencia del Rey, cuando el rey llega vence al monstruo e impone paz y justicia en el cosmos. Este motivo lo encontramos en las tradiciones judías, cristianas, en el islam, en los Zoroastrianos, en los budistas. Estos relatos reflejan una realidad sobre la naturaleza humana como cuidadora, generativa y fértil. El Rey espera en nuestro interior, como un potencial psicológico que cada hombre lleva en sí. El Rey es un liberador, es alguien que bendice, más que un opresor y un tirano. Muchos creen que los hombres son inherentemente abusivos cuando tienen poder, no es así. Hombres y mujeres tienen la capacidad de usar su poder para bendecir y para liberar.



Identidad de género, asimetría de género y el desbalance sexual del poder.

¿Qué es lo que constituye la identidad sexual única en un hombre? Teniendo en cuenta que las mujeres acceden a los espacios antes reservados únicamente para los hombres, y los hombres también se han visto inmiscuidos en actividades femeninas del hogar y la crianza. ¿Hay diferencias reales entre hombres y mujeres? Si no las hay ¿qué disfrute nos queda en la unión sexual? ¿Nos hemos convertido en partes intercambiables, en andróginos? Algunas feministas radicales afirman que las mujeres serían mejores sin los hombres, y que los niños podrán ser modificados genética y socialmente para eliminar la agresividad masculina. Aunque estas críticas sean radicales, hay una crítica que hace sentido y tiene que ver con la crítica a la versión más oscura del patriarcado, que generaliza una clase particular de masculinidad, que tiene la tendencia a explotar y oprimir otros seres humanos, otras especies y al medio ambiente. Estas sociedades patriarcales niegan el acceso de los hombres a una masculinidad madura y degradan a las mujeres y sus atributos femeninos. El patriarcado sería, entonces, una manifestación de grandiosidad infantil, que como hemos visto es inmadura y se encuentra lejos de la plenitud de

la masculinidad adulta. Las sociedades patriarcales son desbalanceadas en parte porque fomentan masculinidades desbalanceadas.

Ningún hombre es puramente masculino, así como ninguna mujer es puramente femenina. Jung llamaba a las características femeninas en la psique masculina el Anima, y llamaba a las características masculinas en la psique femenina como Animus. Tanto Animus como Anima tienen un desarrollo complejo. Hombre y mujer llegan a la madurez completa integrando su contraparte. Hombres y mujeres están “cableados” para tener ciertas tendencias psicológicas, uno de los retos masculinos tiene que ver con el poder, en entender el desarrollo de estructuras emocionales y espirituales para servir a otros y para hacerse responsables por las acciones propias y su impacto en otros.

Hay un problema con el ataque moderno al mito y al ritual. En el pasado hubo poderosos ritos de iniciación, que proporcionaban estructuras para alcanzar la madurez masculina. Es necesaria la iniciación para alcanzar los recursos psicológicos necesarios para una vida sabia y plena como hombres. Nuestra sociedad moderna no ofrece esta clase de iniciación, en la cual se remueve la idea de que somos el centro del universo, y el Ego se traslada a la órbita del “Otro Transpersonal”.

Cuando la iniciación no tiene lugar, los egos individuales pierden lecciones cruciales, no logran tener como referencia un universo amplio y enorme. Cuando se pierde el poderoso “Otro Transpersonal” Dios es reemplazado por pretensiones inconscientes de divinidad, lo cual se manifiesta en el infantilismo de los corruptos, los financieros ambiciosos, los narcotraficantes, abusadores, extremistas, entre otros comportamientos que reflejan la falta una visión profunda de las realidades arquetípicas más profundas de la psique humana.

El macho alfa como antecesor del Rey Sagrado

En los chimpancés los machos alfa exitosos son usualmente maduros y físicamente poderosos, demuestran coraje, capacidad de previsión y carácter. Sus comportamientos son similares al del arquetipo del Rey. Se rodean de guerreros que les ayudan a establecer su poder en el reino. En ellos se da una especie de

"culto a lo masculino". Los chimpancés son los protectores y proveedores de las mujeres y de los más pequeños en sus sociedades.

El macho alfa incorpora para sí el título que se tenía en la antigua Mesopotamia de "Rey de las cuatro esquinas", que ilustraba su posición central en los cuadrantes del cosmos. Los machos alfas entre chimpancés, gorilas y otros primates muestran estructuras arquetípicas instintivas similares a las humanas: imponen orden en sus caóticos reinos, resuelven disputas, inspiran, defienden a los individuos de forma feroz, incluso al precio de su propia vida

Imágenes del Rey Arquetípico

El arquetipo del Rey tiene tres líneas de fuerza: el Guerrero, el Mago y el Amante, el arquetipo del Rey combina estas tres energías y las integra.

El arquetipo es eterno y es un constructo constante dentro de la psique masculina. Las culturas varían en la clase de energía del Rey que honran: algunas privilegian la línea militar, otras la línea creativa, otras la línea religiosa.

Mircea Eliade hablaba de la dimensión sagrada de la realidad, como el modo más importante de la experiencia. En ella se hallaba el centro de la "energía súper abundante de la divinidad". Espacialmente, el modo sagrado, se ubicaba arriba y debajo de nuestro plano terrestre, en los cielos y en el mundo inferior. La experiencia cotidiana del tiempo y espacio era llamada por Eliade "lo profano", el cual iniciaba con la creación del mundo, eran los lugares físicos que no habían sido tocados por los poderes divinos, e incluía los lugares descartados de los espacios sagrados por los dioses.

La creación era la energía divina que daba vida a lo estéril y a lo caótico de la dimensión profana. La creación iniciaba en el centro, y se irradiaba en toda dirección, había un árbol sagrado, una montaña sagrada, el trono del rey sagrado, el templo y la ciudad capital. Se constituían como miniaturas del cosmos. Los rituales tenían como propósito activar o desactivar esta energía.

Veamos algunos reflejos del Rey en algunas culturas ancestrales:

El faraón egipcio

- El Rey es Divino
- El rey mortal se identificaba con el arquetipo del Rey, con lo cual tenía cierta infatuación y grandiosidad, lo cual le alejaba de las personas.
- Era a la vez Ra y Horus, llevaba la fuerza vital (ka) de Ra al mundo. Transmitía la energía divina a su pueblo, fertilizándolo.
- Cada acción era expresión del Ma'at, el orden original, el orden divino de Ra.
- Los egipcios creían que su alma venía de la fuerza vital (ka) del faraón, éste era el dador de vida.
- Donde había injusticia y desorden el faraón traía retribución y restauración del orden original (Ma'at).
- Expresaba el poder del Mago.
- Expresaba el poder del Guerrero defendiendo a su pueblo contra las hordas dominadas simbólicamente por Set.
- Expresaba al Amante a través del amor por su pueblo.
- Demostraba su vitalidad y su virilidad, y celebraba un festival de rejuvenecimiento llamado heb sed.
- Tras su muerte ascendía al cielo, y era visto como una benevolente fuente de vida.

Rey Hebreo

- Se le consideraba un mortal
- Eran servidores del Otro Transpersonal (Rey Arquetípico)
- El Dios transpersonal respondía a la rectitud moral y a la piedad personal del Rey
- Manifestaba un liderazgo que servía a otros
- Diferente al Rey Arquetípico, lo cual es saludable para el hombre, puede recibir la energía y expresarla creativamente a la vez que recibir la fuerza vital de la Libido sin ser sobrepasado o poseído por esta energía.

- Su fidelidad a la ley se reflejaba en la prosperidad y fertilidad del reino.

India

- El Rey tenía partículas de Dios.
- Era encarnación del Dharma.
- Era la única fuente de vida, bendición y abundancia.

Persia

- Encarnaba y contenía el khshathra o “el carisma del orden”.
- Combatía el caos.
- Recreaba el mundo a través de introducir la luz y verdad de Ahura-Mazda.

Vikingos

- Rey sabio, amable y valiente guerrero.
- Sumo sacerdote.
- A través de la comunión con sus ancestros divinos aseguraba el bienestar del reino.
- Tras su muerte el Rey se convertía en Dios.

Asía

- Vivían el desprendimiento emocional del guerrero.
- Buscaban la comunión con el espíritu del mundo.
- Buscaban la conexión íntima con la “esencia de la mente” del Buda.
- Si se corrompía, el reino vivía en la decadencia.
- Era el “hijo del cielo” y gobernaba por el “mandato del cielo”
- Dentro de los límites del Reino el emperador traía abundancia, fertilidad, disfrute, paz.
- Manifestaba misericordia y justicia
- Su conexión con el arquetipo Mago provenía de aprender a tener armonía con las cosas.

- Su éxito provenía de la atención que le prestaba a su propia condición espiritual y psicológica, el mundo externo se correspondía con el orden y la armonía que el Rey tenía en su mundo interior.
- Eran mediadores entre lo divino y lo humano
- Una de sus labores más importantes era la de distribuir las semillas de arroz, para iniciar la siembra. Esta acción ceremonial era una expresión simbólica y tangible de sus fuerzas vitales.

Civilización Maya

- El Rey tenía una profunda actitud mística.
- El Rey distribuía la fuerza vital sagrada a través de los ritos ceremoniales.

Mesopotamia

- El Rey es un servidor del Dios-Rey, no es su encarnación.
- Hammurabi era un servidor de Shamash, el Dios Sol.
- El Rey sagrado era el mediador entre los modos divinos y humanos de la realidad.
- El Rey era el hijo adoptivo del Dios
- Codificaban las leyes divinas

El centro absoluto era concebido como un eje de energía vertical, el cual Eliade llamó **axis mundi**, y era la dimensión sagrada presente en lo profano. A través de este eje central la energía divina podía viajar y penetrar el plano terrestre. El Rey Sagrado era un viajero inter dimensional, creaba el centro del mundo, era una especie de “eje portable”, era un creador, era un constructor, un arquitecto, y con esto transfundía energía sagrada en el mundo profano. Sin tales eventos se creía que la tierra se degeneraría y se volvería estéril y caótica.

El Rey Sagrado como un hombre mortal al servicio del arquetipo

El ego del Rey mortal no debe identificarse completamente con el arquetipo del Rey Sagrado. El mayor peligro psicológico recae en la identificación del Ego con el

arquetipo, la no identificación, el separarse es una aproximación más segura al enorme poder del Rey.

Cuando el Rey sacrificial se ocupa de la tarea de recrear el mundo, sólo es útil cuando tiene conciencia de este sacrificio y su implicación, es lo que lo diferencia de un acto de masoquismo. En el cristianismo Jesús prefiere evitar una dolorosa muerte, pero cuando comprende las circunstancias que demandan su sacrificio lo acepta.

Sin el Rey, el Guerrero sólo es un mercenario. Sin el Rey, el Mago es sólo un engañador. Sin el Rey, el Amante se vuelve un promiscuo, un seductor desordenado.

El Rey en su plenitud

El Rey posee dos formas de energía, una orientada hacia si mismo, **Energía Introvertida**, y otra orientada hacia los otros, hacia fuera, hacia el mundo, **Energía Extrovertida**.

La Energía Introvertida del Rey se expresa en dos atributos: El centramiento y el ser un transformador. La Energía Extrovertida del Rey se expresa en dos atributos: Procreador y Estructurador.

El Rey como el centro: reconciliando los opuestos

El Rey es el centro del universo, es el punto donde las energías sagradas y profanas se encuentran en un intercambio de fuerza vital. Este centro es una fuerza fálica, que se yergue hacia el cielo. El axis mundi, que se representa como el Árbol de la Vida, la Montaña Sagrada, el Monte Sagrado, la pirámide, la ciudad, el templo, el palacio, el trono que el Rey ocupa.

A nivel psicológico el Yo hace consciente aquello que está en el inconsciente, reconcilia los opuestos en la psique. Ordena el caos interior. Cuando lo logra se libera un potencial de energía muy útil para el individuo, tiene disponibles muchas

energías y recursos. Unifica los opuestos espiritual y físico, potencia y acto, imaginación y acción. Logra generar un individuo más integrado, más coherente. El hombre es capaz de integrar su Anima o personalidad femenina, genera una apasionada unión personal con su Reina interior (matrimonio sagrado). Integra también bien y mal, luz y oscuridad, agresión y pasividad, lo masculino y femenino. Los opuestos son dinámicos. Así mismo integra el Ego y la Sombra. Comprende los principales conflictos y genera una integración comprensiva.

Cuando el hombre reconoce su lado femenino eleva su conciencia y comprende las estructuras masculinas complementarias, en ellas encuentra información e inspiración para lograr su plenitud como hombre. Entiende su masculinidad como algo más cimentado y se expresa de una forma más segura, entiende que absorber el Anima no lo abrumará ni lo confundirá. Su capacidad de expresarse creativamente abundará inmensamente.

El Rey como transformador

El Rey era concebido como el centro de una enorme energía, era un contenedor de energía divina, alguien sobre quien llegaba la energía de la divinidad.

El pueblo se mantenía distante del Rey y con ello, simbólicamente, se protegían de la enorme energía que proyectaba el Rey. Había consecuencias si la energía del Rey era desplegada de forma inapropiada: Moisés no podía ver a la cara a Yahveh si no quería morir, Semele una griega vio a Zeus y quedó reducida a cenizas, igual suerte corrió el príncipe Arjuna tras ver a Krishna. En muchos reinos se optaba por matrimonios incestuosos con la finalidad de contener la energía al interior de la familia real. Los reyes se construían habitaciones aisladas en sus palacios y templos para contener y concentrar la energía, estaban protegidos por guardias o sacerdotes.

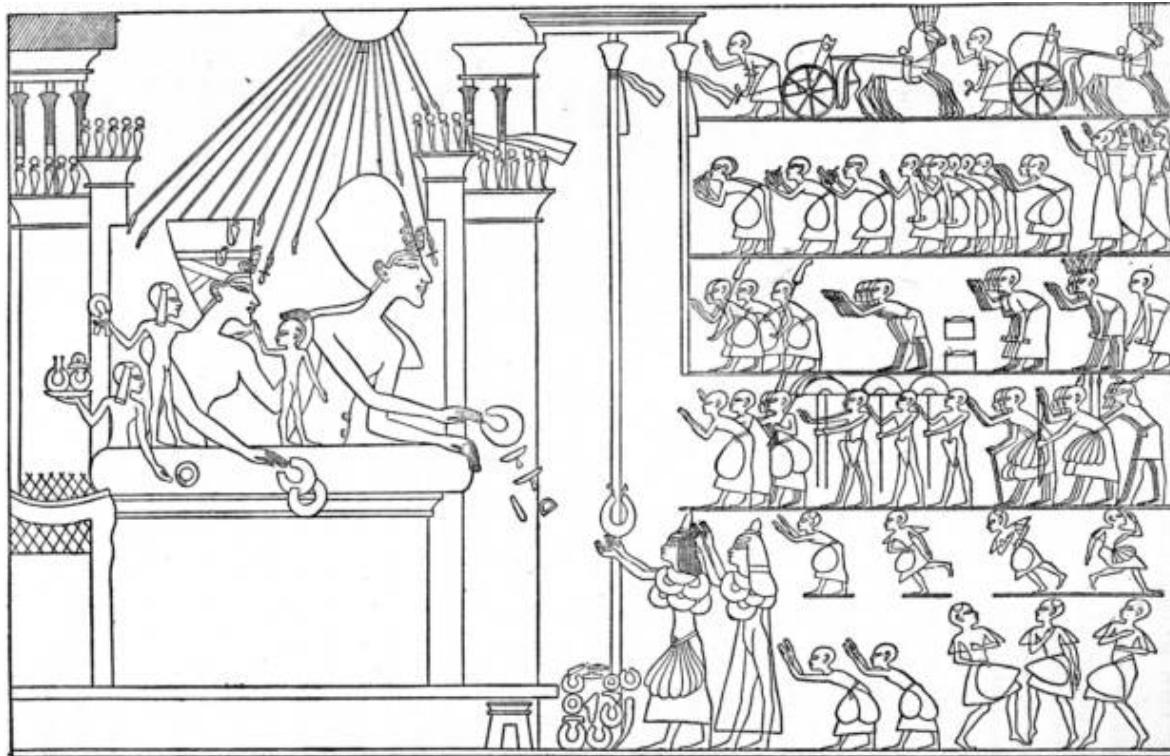
La verdad psicológica detrás de esto es que los arquetipos son estructuras dinámicas muy poderosas, las cuales requieren un especial cuidado. Se debe acceder a ellas de una forma que potencie la vida más que en una forma destructiva. Se debe acceder a ellas cuidando de no verse identificado con ellas, es decir, el ser

humano no puede creerse dios. El arquetipo en su forma cruda puede abrumar a otras estructuras psicológicas, las puede corromper, es preciso tratar al arquetipo de una forma respetuosa y no usar este conocimiento para creerse más que los demás, creerse perfecto u oprimir a otros.

El Rey como procreator

Es la fuerza que afirma la vida y la creatividad. Es la verdad fálica de la creación, la urgencia divina de penetrar lo profano (lo cotidiano) y fecundarlo con lo sagrado. Es la urgencia divina que dirige al Dios y a la Diosa para que se aparen y creen los elementos, lo que existe, el aire, la tierra, los mares y las demás formas de vida. Esa fecundidad está en el mandato de Yahveh de "crecer y multiplicarse".

El Árbol de la vida representa el axis mundi y la capacidad generativa del arquetipo del Rey. La procreación tiene un sentido sexual, un sentido emocional y un sentido espiritual también. Es la bendición del Rey a su pueblo, es observar, atender y servir a las personas que lo rodean.



Akenaton bendice a su pueblo, el Faraón ve a su pueblo y les infunde el ka. Algo similar a lo que ocurre cuando el Obispo de Roma sale al balcón y bendice a la multitud y con ello le da, incluso, el perdón de los pecados. La mirada, ver a los otros, verse a sí mismo, con intención compasiva, amorosa tiene un efecto importante sobre sí mismo y los demás. ¿Cómo es tu mirada a los demás? ¿Tu mirada presta atención a lo que pasa con ellos?

El sacrificio del Rey también tiene un efecto procreador. Su sacrificio provee y recrea al mundo. Psicológicamente implica que no hay creación sin sacrificio, para ganar algo debes trabajarla, y para ello debes dar de tu tiempo, de tus recursos, hasta de tu ocio, mientras te enfocas en unas cosas renuncias a otras. El Rey arquetípico, en su modo procreador, se encarga de crear armonía entre las cosas, por ello los reyes ancestrales eran llamados "jardineros divinos". El rey en su vertiente negativa y oscura no transforma, no es fértil, es destructivo y no crea armonía sino desorden, división, caos.

El Rey como Estructurador

Construye y pone las cosas en orden. Trae orden divino a la sociedad a través de las leyes y las costumbres, que no es otra cosa que una vida en orden y con estructura, con prioridades, con normas y regulación para evitar ser consumido por la desidia o los excesos. El rey administra su reino, así como el Rey-Dios administra al Universo. Asegura paz y seguridad, establece sistemas de justicia y defiende a los débiles. Combate al Caos y la Muerte. En ausencia de un Rey fuerte, en su variante de Estructurador, la moral y los valores éticos se resienten, así como la cohesión social de su reino. Cuando no hay arquetipo del rey hay delegación de la responsabilidad, la vida la gobiernan otros, no hay centro, hay desorden y caos en la vida, no hay productividad ni creatividad.

La función estructuradora del arquetipo ayuda al Rey Sagrado a ordenar su propia vida. Su atención en la armonía interior, mediada a través de Ma'at, Dharma, Tao o Torah, trae al mundo externo el éxito que vive el Rey en su estructura interna. El Rey busca aprender constantemente.

La estructura psicológica del arquetipo del Rey tiene un rol fundamental en la creación de la conciencia, la cual es para el Yo una instancia estructuradora y ordenadora, es quien pone el orden en la casa interior. La identidad se cohesioná, se estructura, a través de la expansión progresiva de la conciencia del Yo, conforme nos damos cuenta de lo que pasa interior y exteriormente. La conciencia del Yo se profundiza a través de la capacidad de diferenciar una cosa de otra y con la capacidad de diferenciar y valorar una cosa respecto a la otra. Es decir, no todo da igual, hay una distinción, un discernimiento de valores, no es lo mismo vivir que morir, no es lo mismo darse que encerrarse, no es lo mismo agredir que abrazar. Este es el principio "masculino" del discernimiento. La imagen simbólica de la discriminación es la espada que corta toda confusión.



Alejandro Magno discierne la deshonestidad intelectual en el nudo gordiano, toma su espada y corta la confusión, corta en nudo en dos.



Salomón fue capaz de decidir cuál de las dos madres que disputaban al bebé era la madre real al ofrecer su espada para partir al niño en dos, esto permitió que la madre real resignara su deseo de conservar a su hijo para proteger la integridad del niño. Los antiguos llamaban a este principio masculino la “espada de la gnosis”. Distinguir entre luz y oscuridad, bien y mal, y otros polos opuestos. La discriminación y el discernimiento proveen un conocimiento interior poderoso.

El Monte Sinaí, el Monte Sión, el Monte Meru, el Monte Haraberezaiti eran sitios de la revelación. Donde no había posibilidad de tener montañas sagradas se establecían pirámides, zigurats, que eran concebidas como escaleras. Sus niveles representaban los diferentes planos de la realidad y los pasos de la iluminación.

¿Por qué se representa la conciencia como un ascenso? Porque representa la experiencia de la conciencia en relación con el inconsciente, lleva un tremendo esfuerzo llegar a ser verdaderamente consciente. Para hacerlo se deben construir estructuras psicológicas. La última fuente de luz es el sol, que siempre está por encima de nosotros, la conciencia se asocia con la luz, por lo cual debemos mirar

hacia arriba. Esta recreación de Akénaton es diciente al respecto, pertenece a la ópera del mismo nombre, compuesta por Phillip Glass, allí vemos al faraón ascendiendo hasta el sol.



El Sol ha sido deificado de forma casi universal, y tiene sentido toda vez que la vida depende del Sol. Los antiguos creían que cierto orden y la conciencia iluminada habían creado el mundo. Estos dioses triunfaron sobre un inconsciente femenino.

El hombre generador: el reto del Rey para el hombre contemporáneo

El hombre generativo es protector, proveedor y procreador. Manifiesta una capacidad para el trabajo duro, para asumir riesgos, tiene coraje y resistencia. Abraza estos roles con el fin de nutrir a sus familias y construir su comunidad. Es energético sexualmente con el fin de dar a luz la siguiente generación. Estos rasgos de la masculinidad son una expresión transcultural de los arquetipos de la masculinidad madura y en últimas del Rey encarnado.

El hombre generativo es el aspecto fundacional de cada cultura y civilización. El concepto de hombre generativo procede de Erik Erikson, y es una forma que el psicoanálisis nos da para aproximarnos a la psicología del Rey. La generatividad incluye todos los productos de la imaginación humana, cultural, religiosa, tecnológica y ecológica. Las virtudes del hombre generativo son amor, cuidado y

sabiduría. La confianza y la esperanza son productos de la fortaleza y la madurez del hombre generativo.

El hombre generativo es flexible y también puede integrar un sentido de fidelidad, es capaz de construir compromisos consigo mismo, con su familia, con la comunidad y en últimas con Dios.

El hombre generativo accede a las funciones del Rey: centrado, transformador, procreador y estructurador de una forma integral. Resumiendo, desarrollar el arquetipo se aprecia en:

- Creatividad
- Da la bienvenida a la creatividad de otros
- Permite que los demás sean ellos mismos
- Reconoce cuando se ha confundido en sus motivaciones y en sus valores
- No pierde la calma fácilmente y no es reactivo frente al sarcasmo, la ironía, la acusación y la confrontación
- Es capaz de defender sus límites y los de los suyos
- Responde con vigor ante situaciones amenazantes
- No se deja llevar por la envidia, puede darles a los otros una energía afirmativa de admiración
- Habla con la verdad y actúa de forma honesta, abierta y transparente
- Permite a otros que accedan al arquetipo del Rey
- Nunca se embarca en destrucción por destrucción
- Busca extender el orden creado y lucha contra las fuerzas de la destrucción y la muerte
- Reconcilia los opuestos
- Da su vida por lo que cree y por su familia, no es un mártir ni un masoquista, su trabajo y sacrificio tiene un propósito
- Ama el trabajo duro y sabe que es la vía para el logro
- Trabaja a través de la armonía y el orden en su propia vida íntima
- Sabe que tener en orden su propia vida es un prerequisito para ayudar a otros
- Está abierto al criticismo

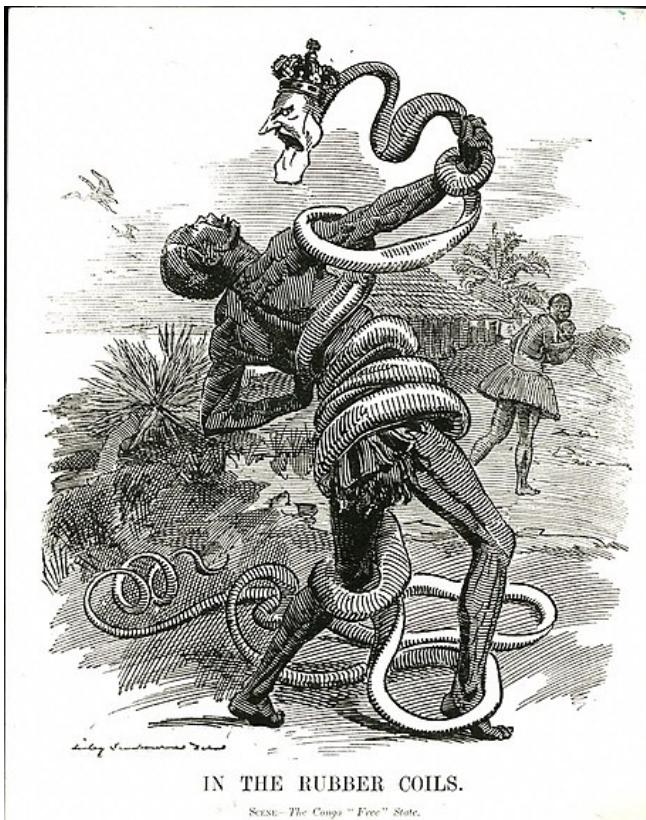
- No es un perfeccionista moral, pero emprende la búsqueda para estar cada vez más completo y ser más íntegro
- Valora sus características femeninas interiores
- Ha experimentado el matrimonio sagrado del Rey y la Reina

La sombra del Rey: El tirano usurpador

Cuando un hombre niega el trono que se le ofrece por el arquetipo del Rey deja que el otro lo ocupe un usurpador. El síndrome del usurpador implica que el Yo se vuelve cautivo del lado tiránico. El síndrome de la abdicación refleja el otro polo de la sombra del Rey y es el débil. La abdicación se da cuando el hombre proyecta el arquetipo del Rey en otro, en lugar de integrar la energía en sí mismo.

Cuando un hombre es poseído por el Rey Débil, lleva una herida del mismo tamaño y forma que la espada del Tirano. Este hombre débil siempre tiene tiranos en su vida a los cuales teme y odia, el hombre poseído por el tirano tiene una herida que le causa odiar y temer al hombre débil, porque tal hombre débil le recuerda su propia debilidad interior. En el sistema bipolar disfuncional el Tirano y el Débil -el usurpador y el abdicado- se necesitan a cada uno para recordarse así mismos su otra mitad. El Yo poseído por la sombra del Rey oscila entre la inflación del Yo, por carga positiva del tirano, y el desprecio, por la carga negativa del Débil. El Ego que está entre estas cargas no puede ser generador, fértil ni creativo.

Los antiguos llaman a las fuerzas resultantes de comportamientos cambiantes a nivel emocional y conductual como “demonios”, y reconocían el poder de la “posesión demoníaca” para arruinar las vidas. Para los griegos la “hubris” es un desmesurado orgullo y arrogancia que le da al hombre la pretensión de ser un dios. Tal efecto le da al hombre la impresión de ser invulnerable, ambiciona de forma desmedida el poder, el conocimiento y el deseo de ganar. Estas ilusiones lo llevan irremediablemente a caer. Entre más grande la “hubris” más fuerte la caída: los mitos de Midas, Creón y Satán ilustran esta ambición y posterior caída. La caída puede ayudar a que el hombre construya una relación más realista y equilibrada con el arquetipo del Rey.



El Rey tirano Leopoldo de Bélgica oprimiendo a otros pueblos.

Joseph Campbell habla del “Tirano envidioso”, el cual es un hombre amargo y envidioso del talento, la espontaneidad la ambición de los jóvenes, y la razón es que nunca ha perseguido su bendición, no ha seguido su propósito y por ello no disfruta de una vida generativa.

El hombre poseído por el Tirano está descentrado, sus reacciones a la crítica son exageradas, se derrumba ante la presión. Está a la defensiva y es paranoico. Los tiranos son envidiosos, inseguros de sus capacidades y sus identidades masculinas, son abusivo con otros.

El síndrome del usurpador puede llevar al ego a manifestar un espectro de desórdenes basados en la rabia: narcisismo, histriónismo, agresividad antisocial, paranoia. Si se desarrolla el síndrome de la abdicación el individuo se vuelve

dependiente, pasivo-agresivo, débil, no tomará decisiones y para evitarse los dilemas delegará la conducción de su vida a otros.

La sombra del rey y el débil que abdica

Un hombre proyecta el arquetipo del Rey en otro, un rey, un político, un líder religioso, un jefe, un maestro, un padre, una pareja y allí se da el síndrome de la abdicación. Rechaza el trono que su psique le ha preparado, y allí el Rey Débil le posee, dejándole a merced de cualquier personalidad dominante que abuse de él y lo controle. Akenatón dejó a su pueblo dividido, no fue capaz de pensar estratégicamente en sus batallas políticas. El Rey Arturo perjudicó a su pueblo a volverse incapaz de actuar y de decidir, perdió a su reina. El rey Eduardo VIII dejó su trono ilusionado por una mujer a quien entregó por completo su vida.

El Rey Débil NO:

- Mantiene la paz
- Actúa con justicia
- Aplica la ley de forma imparcial
- Da buen consejo
- Produce descendientes
- Ayuda al débil
- Administra la estrategia
- Tiene fe
- Muestra moderación en su comportamiento
- Promueve la inteligencia y la educación en los suyos
- Muestra misericordia a sus enemigos
- Preserva la libertad de otros
- Establece límites
- Tiene iniciativa

El débil:

- Permite la anarquía, el desorden sus dominios

- Se ubica por encima de la ley
- Esclaviza a las personas
- Busca que otro lo ordene y delega su vida y responsabilidad en otro

El débil no es:

- Diligente
- Sobrio
- Hombre de fe

El débil es:

- Ignorante
- Ambicioso
- Inmoderado
- Ansioso
- Irritable
- Depresivo
- Ingenuo sobre lo que la vida demanda de él
- Cobarde
- Insatisfecho

Accediendo al Rey Interior

Los reyes sagrados eran más creativos en sus fases tempranas, era allí donde construían las civilizaciones y generaban el avance cultural y tecnológico en sus sociedades. Sin embargo, con el paso del tiempo los reyes entraban en decadencia y comodidad y llegaban a una especie de parálisis creativa, llegaba cierta rigidez y los avances se mantenían estáticos.

La mayoría de las personas se entregan a sí mismos a la esclavitud de los dioses o a un particular tirano. Esto hace que la civilización se vuelva infantil, las personas esperan que los líderes tomen las decisiones, incluso aquellas que tienen que ver

con sus asuntos más personales e íntimos. Los individuos van perdiendo la iniciativa y la identidad personal, no hay campo a la introspección ni a la responsabilidad, que es lo que conduce a la madurez. Los individuos proyectan su propio rey en el gobernador, y pierden acceso a los aspectos más nutritivos de su propia psique. En lugar de gobernarse prefieren ser gobernados.

Un líder no puede ser fecundo cuando su gente abdica, la mayoría de los líderes terminan por conformarse y dejan de inspirar la mejora en sus individuos, antes bien, alientan estilos de vidas hedonistas, consumistas, mediocres, donde castigan el talento y premian a los perezosos y burocráticos. Los gobernantes tienden a buscar controlar más y más detalles de la vida de los individuos, asumiendo que si no lo hacen ellos nadie lo hará. Al rehusar el poder del Rey interior los individuos facilitan la represión brutal del disenso, el establecimiento de cánones rígidos religiosos, políticos y culturales, donde la innovación y la experimentación son desestimuladas.

Las tradiciones herméticas y gnósticas elaboran la idea de un Dios interno, creían que el Dios que ellos contactaban estaba en el “pleroma”, una región similar a la concepción moderna del inconsciente. Los gnósticos cristianos integraron la filosofía helenística y proclamaban que Dios estaba dentro de cada persona como una luz y una fuente de vida. De allí procedía la energía sagrada que el rey en su plenitud canaliza hacia su crecimiento y el servicio de los demás.

La cultura moderna y la represión del Rey Interior

Ya sea que los hombres de las sociedades pre modernas internalizaran el arquetipo del Rey como una deidad interior, o que lo proyectaran sobre la figura de un rey sagrado, el arquetipo era experimentado como algo real. Esto cambió con la modernidad. A partir del siglo XVIII en el iluminismo francés se generó un creciente racionalismo y un reduccionismo materialista. El racionalismo tiende a excluir los modos emocionales e intuitivos de pensamiento. Alguien interesado en las escuelas de Misterio o en modos alternativos de la realidad era llamado supersticioso u oscurantista. El racionalismo impulsó la tecnología, las ciencias teóricas aplicadas,

las economías industrializadas y el consumismo material. Los mitos sagrados quedaron como intentos pre científicos que buscaban explicar procesos naturales.

El racionalismo asumió que sólo una forma particular de conciencia es válida. Jung observó que, sin una adecuada espiritualidad, sin una experiencia más allá de lo racional del Otro Transpersonal, se crea un vacío en la psiquis, y este vacío es llenado por el inconsciente con contenidos psíquicos inferiores. Queda claro que la dimensión espiritual del ser humano genera una importante potencia en el ser humano.

La modernidad agnóstica ha distanciado al individuo de su esencia masculina, y allí el arquetipo del Rey permanece ignorado, en esta circunstancia ese Rey-Dios perdido es reemplazado por objetos disfuncionales, se levantan deidades menores, tales como el Estado, el Partido político, la Empresa, el dinero, la marca, la ciencia, entre otras, tales cosas no pueden reemplazar al dios interior, puesto que son demasiado inestables, contradictorias. La edad moderna es la edad del regicidio.

El retorno posmoderno del Rey

Ahora nos adentramos en una hora postmoderna, en la cual se está recuperando el sentido de lo oculto, de lo divino, de lo interior. El racionalismo y la modernidad están colapsando bajo el peso de su propia irracionalidad. Allí se abre paso el retorno del Rey. Los físicos están hablando en términos místicos y la psicología profunda adquiere un valor inusitado. Parece haber una emergencia de una visión unitaria postmoderna, en la cual las tradiciones místicas, la psicología y las ciencias físicas sirven para dar luz sobre los aspectos de aquella realidad subyacente. Las enseñanzas de las grandes tradiciones espirituales son visitadas y escuchadas de nuevo. Ésta es otra evidencia del Retorno del Rey.

Dando la bienvenida al Rey en nuestras vidas

Las fantasías, visiones, sueños, voces interiores son formas que el inconsciente usa para comunicarnos con los ejes de los arquetipos. La tarea del individuo, consciente

de su misión de crecimiento, es atender estos mensajes, debemos descubrir cuáles de estos son los emisarios del Rey Interior.

Psicoterapia. Atendiendo al inconsciente

La modernidad no anima a los hombres a adquirir el conocimiento profundo de su psicología masculina, y es aquí donde hay una extensa reserva de identidad masculina. La exploración personal es prohibida por el racionalismo rígido y el materialismo de nuestra época. Ese “conóctete a ti mismo” inscrito en el templo de Apolo invita a la auto exploración y promete sus frutos en forma de acceso a la potencialidad presente en el ser humano.

El individuo que no ha accedido al arquetipo del Rey se ve poseído por la sombra bipolar del Rey. Este pobre acceso al Rey es fruto de cierta resistencia cultural a ingresar al propio espacio personal, y es también consecuencia de padres inadecuados, padres tiránicos o débiles, ausentes física o emocionalmente. Nuestro inconsciente, a través de la “compulsión a la repetición” nos lleva en la adultez a repetir los traumas de la infancia sufridos con nuestros padres. Recapitulamos los mismos patrones relationales negativos impresos cuando éramos niños, antes de que pudiéramos desarrollar barreras psicológicas adecuadas para protegernos.

Conservamos los patrones disfuncionales de nuestra infancia, y estos patrones sabotean nuestros intentos de vivir vidas de grandeza, impiden que seamos generativos y fecundos. Sólo una vuelta al interior puede hacer que llevemos la luz del Rey (y de los demás arquetipos) para iluminar semejantes oscuridades.

El arquetipo del padre es uno de los rostros del Rey. Los padres son los reyes para sus hijos. Sin embargo, una cosa es desaprobar al padre y otra es no hacer el trabajo necesario para reconciliarse con él. Toda vez que las experiencias dolorosas están profundamente reprimidas, el hombre promedio no tiene idea de lo profundamente herido que está, hasta que le sobreviene una crisis, pierde su trabajo, se divorcia o enferma, y es allí donde puede descubrir todos los dolores almacenados.

El proceso de terapia permite el trabajo en estos traumas, permite aceptar emociones de tristeza, vulnerabilidad, compasión, indefensión, hacia ellos y hacia los demás, y también posibilita encargar la sombra personal, con la cual se debe reconciliar. El hombre debe hacerse consciente de aquellas imágenes que ha interiorizado de sus padres y trabajar sobre ellas, para lograr ser autónomo y tener una estructura psicológica cohesionada.

La liberación de tales traumas y vivencias emocionales difíciles es fundamental, es allí cuando se da una verdadera sanación. Confrontando al niño interior interno permite que emerja el adulto, pero para ello tiene que lidiar con la hostilidad de tales entidades. El contacto con el arquetipo del Rey permite lograr un mayor nivel de organización psicológica y una mayor integración personal. Tales arquetipos ofrecen imágenes de plenitud, autenticidad y madurez. Este proceso se debe experimentar con una gran humildad, que surge de observar que no tenemos las cosas bajo control, y que necesitamos ayuda, y este es el estado que permite un mejor acceso al arquetipo del Rey. Como ves es lo opuesto a creerte un dios en la tierra, que no es capaz de observar sus propias sombras ni es capaz de darse cuenta de que necesita un trabajo en su interior para ser un mejor humano.

La imaginación activa como meditación: imaginando el inconsciente

La imaginación es un mecanismo a través del cual visualizamos las imágenes y símbolos del inconsciente. El objetivo de las técnicas de imaginación activa es invitar al inconsciente a compartir más y más de sus contenidos. El análisis de los sueños, los diálogos con el arquetipo, la imaginación enfocada en alguna técnica de meditación, la asociación libre de imágenes, pensamientos y emociones son formas de invitar a que el inconsciente se comunique.

Es recomendable recolectar imágenes que evoquen al arquetipo del Rey, las imágenes y símbolos nos involucran en un nivel emocional y cognitivo. Estas imágenes nos ayudan a alcanzar psicológicamente las estructuras del Yo Masculino. Imaginar al Rey y su trono nos ayuda también a separarnos de él, a vernos como algo independiente y diferente. Es preciso recuperar los mitos, las historias y con

ellas las imágenes asociadas, los rituales, estos proveen una estructura mental para invocar los arquetipos.

Las imágenes deben equilibrar los atributos del Rey, la misericordia y la justicia, el poder y la vitalidad, la bondad y el vigor. Se recomienda no escoger imágenes de monarcas y gobernantes actuales, en lugar de ello elige imágenes de faraones egipcios, reyes asirios, emperadores chinos, así como sus herramientas, espadas, tronos, dibujos de las montañas sagradas, templos, zigurats y pirámides, esto es útil para ayudar al inconsciente a evocar emociones y estados mentales. Para algunos también es útil portar símbolos para recordarse a sí mismos la presencia del Rey, o incorporar cierta música evocativa.



La imaginación activa recoge estos símbolos e imágenes y los lleva al espacio personal de la meditación diaria.

Actuar como: hacia la conciencia del Rey

Apropiar en nuestro comportamiento los rasgos del Rey, invitar a conocer e incorporar las emociones, actitudes, voz, expresión del Rey, y empezar a trabajarla como si fuieras un actor. ¿Cómo hablaría? ¿Qué diría? ¿Cómo caminaría? ¿Cómo miraría a su pueblo? ¿Cómo dispensaría sus bendiciones?

Emulación: admirando a otros hombres

Las figuras históricas proveen un sentido íntimo de madurez, y leer sobre tales personajes nos permite establecer un diálogo con sus motivaciones, con sus pensamientos, con sus acciones, y a partir de allí es posible alimentar nuestro arquetipo y llevar sus marcos mentales, sus emociones, su espiritualidad a la acción, incorporarles en nuestra esencia masculina. Claro está, lo más importante es establecer relaciones de trato con hombres que nos sirvan de mentores, con adultos maduros que nos introduzcan en la masculinidad madura.

La danza de las cuatro esquinas: El reto de la masculinidad completa

El Rey David nos da una imagen de la danza, del contacto con la corporalidad y el ritmo, y nos muestra su importancia en el proceso del Rey de creación del mundo. Pensemos también en el dios hindú Shiva, la danza es para esta deidad una metáfora del paso del caos al orden. Shiva crea y destruye aquello que necesita ser modificado. La danza le permite al Rey mantener la energía e infundirla en su reino. Imagina tus 4 esquinas, cuáles son, qué incluyen, y muévete a través de ellas, busca una música que te inspire a conectarte con el Rey y conecta tu cuerpo y tu movimiento con estos lugares sagrados que son tus dominios. El baile celebra tu naturaleza humana, tu naturaleza como varón y tu conexión con el arquetipo, nos permite jugar, conectarnos con la intuición, la emoción. Así que, apreciado lector, ¡baila!

El Rey y el liderazgo para el servicio

¿Cómo el liderazgo que trae el Rey te permite servir a los tuyos, a tu comunidad y a las causas justas? ¿Cómo puedes llevar esa generatividad y esa bendición al mundo? El arquetipo que ahora vives en tu esencia ¿cómo se encarna en una misión y un propósito orientado a otros?

Ejercicio del reino

A continuación, toma una hoja de papel, y en ella traza un mapa imaginando que es un reino antiguo, imagina que ese mapa representa, simbólicamente tus dominios, los territorios del Rey. Puedes darle la forma que deseas y que para ti resulte más conveniente. Busca utilizar toda la hoja. Muy bien.

Responde la siguiente pregunta:

- ¿Cuál es tu reino? ¿Qué cosas constituyen tu reino? ¿Cuáles son aquellas cosas sobre las cuales tienes una influencia? Algunas pistas son: si tienes personas a cargo, tu familia, tus finanzas, tu salud.
- ¿Estás gobernando tu reino? O ¿Estás delegando alguna área para que sea gobernada por otra persona o instancia?

Ahora traza un punto en el centro del mapa. Este lugar representa, simbólicamente tu centro. Tu axis mundi.

Y para ello vas a responder 3 preguntas iniciales.

- ¿Cuáles son aquellas 3 actividades a las que sueles dedicar más tiempo?
- ¿Cuáles son aquellas 3 cosas, personas, circunstancias que son más importantes para ti en tu vida? Ordénalas, desde aquella más importante a aquella menos importante.
- ¿Qué ves? ¿Coinciden las 3 actividades a las que dedicas más tiempo con las 3 cosas más importantes para ti?

Estas preguntas nos hablan sobre tu centro, aquello que está en el centro es aquello que es más importante para nosotros y se supone que debería ser aquello a lo cual le dediquemos más tiempo.

- ¿Hay alguna persona, situación, objeto, relación o circunstancia que esté reemplazando el centro, el axis mundi, que debes ser tu mismo?

Ahora, sobre ese mapa, vas a trazar coordenadas, vas a poner el norte donde deseas que se encuentre, el sur, el oriente. El Rey pone orden donde hay caos, y al hacerlo crea una estructura. Ahora bien, pasemos a las siguientes preguntas:

- ¿Qué cosas hay caóticas, o desordenadas, en tu vida interior? Por ejemplo, emociones, actitudes, pensamientos recurrentes, hábitos que tienen esclavizado y que te dominan, creencias.
- ¿Qué cosas hay caóticas, o desordenadas, en tu vida exterior? Por ejemplo, deudas, citas al médico o al odontólogo que has aplazado, desorden en tu casa, habitación, oficina, cajones, alguna relación, alguna amistad que tenga una influencia negativa en ti.
- Esos aspectos de caos interno y de caos externo son las temáticas que necesitas trabajar en tu desarrollo personal. Son los temas sobre los que debes tener autoridad y debes gobernarte. En ellos debes tener el espacio de gobierno de ti mismo.
- De acuerdo con ello, ¿Cuáles son tus primeras decisiones con ese caos interno y externo? ¿Cuáles son los primeros pasos que llevarás a cabo para empezar a poner orden sobre el caos?

Ahora toma tu mapa y enumera 4 esquinas, ellas aluden al rey y sus cuatro esquinas, un gobernante tiene una amplia visión sobre su propia vida, que es su territorio y su reino. ¿Qué son estas 4 esquinas? Descúbrelo respondiendo estas 4 preguntas:

- Los reyes tenían una serie de códigos de conducta, tenían una legislación para gobernarse a sí mismos, Moisés recibió del dedo de Dios los diez mandamientos, Hammurabi confeccionó su propio código, ahora es el momento en que tú empieces a diseñarlo, para ello escribe durante los

próximos días cuáles serán las normas por las cuales vas a regir tu vida, estas normas deben incluir asuntos sobre tu trabajo, tus relaciones, tu dinero y finanzas, tu salud y cuidado propio, tus valores y lo que es importante para ti, es como una filosofía de vida que te dará una estructura y sobre la cual podrás mirar los dilemas de tu vida, te dará luz para tomar decisiones. No hagas algo demasiado extenso, crea un mínimo de 10 normas, y un máximo de 50. Alimenta tu listado conforme lo vayas viendo oportuno, la filosofía y código de vida es algo en constante elaboración y crecimiento, y es la forma en la que el rey, es decir, tú, vas legislando y organizando tu vida y tomando decisiones.

- La segunda esquina representa el consejo del Rey, ¿de quiénes estás rodeado? ¿Qué personas son las más importantes en tu vida y por qué? ¿Qué clase de personas hacen falta en tu vida? ¿Quizá hace falta un mentor, quizá hace falta una mujer, quizá hace falta un buen amigo, quizá hace falta un experto en algún tema?
- La tercera esquina representa tu plan de gobierno, anota cuáles son los 7 planes para expandir tu reino, ¿necesitas estudiar? ¿Necesitas cambiar de trabajo? ¿Necesitas tomar alguna decisión respecto a alguna relación? ¿Deseas viajar? ¿Deseas aprender alguna habilidad? ¿Deseas salir de la casa de tus padres, o divorciarte, o casarte o tener hijos? ¿Deseas emprender por tu cuenta? Anota las 7 acciones que necesitas para crecer tú, es decir, para ampliar tu reino.
- La cuarta esquina representa el tiempo, el rey considera su relación con el tiempo para gobernar. Toma las 7 acciones del punto anterior y asigna una fecha para realizar o empezar a hacer cada una de esas acciones.

El rey continuamente tiene que reunirse consigo mismo para gobernar. Para ello busca un espacio sagrado en tu casa, puede ser un estudio, tu habitación, un despacho, lo que encuentres a la mano donde puedas tener espacios de privacidad para recordarte lo que has escrito, para editarlos, ampliarlos, modificarlos y para hacerte estas preguntas:

- ¿Me estoy gobernando realmente?
- ¿Estoy ordenando el caos?

- ¿Estoy tomando decisiones?
- ¿Estoy respetando mis principios?
- ¿Estoy cumpliendo mis planes de expansión del reino?

Este ejercicio de rendición de cuentas ante ti mismo te llevará a vivir una vida en contacto con el espíritu de gobierno del Rey. Vivirás una vida con una brújula que te indica a dónde ir, y tendrás una visión y un criterio para vivir plenamente.

El Guerrero Interior

El Mono Guerrero

Los hombres violentos y delincuentes son hombres que actúan para exteriorizar sus conflictos interiores, son niños que fingían ser hombres. Trabajan a través de la brutalidad buscando lidiar con su desesperación y afirmar una masculinidad que no encuentran consolidada. Buscan afirmar su poder sobre otros a través de la destrucción, una destructividad que los ataca tanto a los demás como a ellos mismos. Desafortunadamente la humanidad tiene una gran historia con la sombra inmadura del Guerrero. La sombra del guerrero ha aterrorizado al mundo por siglos, tememos a los otros y nos tememos a nosotros mismos.

El instinto Guerrero y combativo, fue un instrumento que permitió asegurar la sobrevivencia para nuestra especie en los días en los que nuestros ancestros tenían que librar duras batallas contra depredadores y otras tribus humanas para acceder a recursos escasos. Nuestra capacidad de violencia tuvo un impacto fundamental en la evolución de nuestra especie, y contribuyó a protegernos, con un enorme éxito, frente a la competencia por la sobrevivencia. El asunto hoy es cómo volver lo que fue, en su momento, una herramienta para el instinto de sobrevivencia en una dinámica benéfica en nuestros tiempos.

Algunas personas escogen no creer que hay un instinto de agresividad, otros prefieren asociar este instinto a los machos de las especies, y varios buscan la forma, a través de la ingeniería social, de eliminar este instinto de agresividad en los hombres. El hecho es que la agresividad es una característica innata en nuestra

especie, hay estructuras neuronales específicas (hipotálamo, glándula pituitaria), así como la testosterona y la norepinefrina que son responsables biológica y químicamente de estos impulsos.

Cuando un niño es abusado física o psicológicamente crea estructuras agresivas de defensa, donde la emoción dominante es la rabia. Cuando esta rabia no es transformada o modulada se expresa en comportamientos brutales en las etapas adultas.

El comportamiento agresivo no es sinónimo de rabia o violencia. La agresividad, de hecho, es necesaria para que el individuo luche por su vida y por los recursos que amplificarán su desarrollo. La agresión es un aspecto de la expresión del ser, y no implica violencia necesariamente, tiene funciones generativas y saludables, toda vez que permite actuar para asegurar los recursos que el individuo y su comunidad necesitan para sobrevivir y florecer.

Las evidencias arqueológicas de eras tempranas humanas muestran la fascinación con el Cazador, una encarnación particular del Guerrero, cuya acción agresiva está dirigida contra los animales. Para Joseph Campbell la cacería implicaba una dimensión espiritual. El cazador le pide al animal perdón y le explica que con su carne alimentará a los suyos, que su alimento es fundamental para él y su gente. El hombre ancestral celebraba la unión mística entre humano y animal.

Los rituales de iniciación tomaban lugar en cavernas adecuadas como verdaderos santuarios. Los hombres eran llevados desde el “reino de las madres” a un canal, que simbólicamente representaba el parto que implicaba nacer a la masculinidad y a la adultez, allí pasaba al “reino de los hombres.” Los ancianos iniciaban a los jóvenes en los mitos de los cazadores y guerreros, los mitos de la creación, de las tribus, de la tecnología, de las relaciones y la sexualidad. Aprendían a lidiar con la energía femenina desde una posición de fortaleza y confianza inspirada en una sólida identidad masculina. Los jóvenes aprendían lo que las culturas ancestrales llamaban “el misterio de la espada”, el símbolo del falo que tenía dos filos y que era fundamental para defender la propia vida. La iniciación introducía en el dolor y

finalizaba con la resurrección, con la llegada de un nuevo amanecer de la masculinidad.

El problema en nuestra cultura es que muchos jóvenes son abandonados por sus padres y por los hombres con experiencia que no transmiten la sabiduría y la guardan para sí. La alternativa para estos jóvenes es someterse a las energías protectoras de la madre. Sus escogencias son limitadas a vivir con un modo femenino de relación o una vida de aislamiento y soledad.

Imágenes históricas del Guerrero

La película de 1968 "2001 odisea del espacio", de Stanley Kubrick, se nos muestra a los primeros homínidos descubriendo su primera arma, un pedazo de hueso. Aquellos homínidos aprenden a usarlo para matar animales y comerlos, Y luego aprenden a usarlo contra otros rivales homínidos durante una disputa territorial. El arma y el surgimiento de una casta guerrera representan la transformación del simio en humano en la película de Kubrick. La inteligencia en este escenario permitió a nuestros ancestros refinar y desarrollar su naciente tecnología.

Tal como la película, el grupo con las mejores armas y estrategias ganaba. Mejores armas y estrategias permitían alcanzar ciertas metas: los depredadores eran vencidos, los animales para el consumo eran obtenidos, y grupos rivales eran derrotados. Parece bastante probable que el arquetipo del Guerrero fuera un importante impulso para el desarrollo de la inteligencia humana.

En medio de frecuentes conflictos, en su mayoría generados por luchas por estatus y poder, los hombres se empezaron a unir para combatir amenazas externas. Los lazos entre hombres proveían una cierta fraternidad de guerreros, la cual era una estructura nuclear fundamental para la comunidad. En el curso de evolución tanto a primates como humanos se nos ha asignado funciones disciplinarias y protectoras.

En la batalla se genera una fuerza emocional irresistible, que involucra a todo el individuo, tanto física y psicológicamente. Al mismo tiempo las emociones violentas generan una disminución de los sentimientos de ternura y cuidado, excepto para

aquellos que son miembros de la tribu. Es una experiencia de enorme intensidad. Muchas sociedades tribales valoran este estado de posesión del Guerrero, especialmente útil en tiempos de crisis y amenazas. En su obra Totem y Tabú, Freud anotaba que en las sociedades tribales aquellos guerreros que regresaban de la batalla tenían que ser separados de sus comunidades, en una especie de cuarentena, para ser purificados ritualmente, un proceso que les permitía regresar de forma no amenazante y liberarse de la posesión del arquetipo.

La mentalidad escasez y la guerra dentro de la misma especie

Nos enfrentamos a un estado de escasez, en el que los placeres inmediatos son escasos y donde el ser humano debe competir para acceder a estos gustos, placeres, oportunidades. Los organismos compiten por su sobrevivencia. Cuando una especie se impone sobre un nicho ecológico o sobre un territorio lo hace a expensas de otra. La agresión es una herramienta para perseguir aquellas cosas buenas disponibles, Y también es una herramienta de defensa frente al ataque de otros individuos o grupos que desean esos mismos bienes.

Los hombres han sido históricamente más convocados a competir, o a ir a la guerra. Los hombres constantemente ponen su alma y su cuerpo a prueba. Un éxito es un triunfo, pero una falla lleva, no sólo a una herida física o la muerte, sino una total humillación. Los hombres encaran los riesgos de ser humillados y ser deshonrados todo el tiempo. Y esto se vive, por ejemplo, en contextos como los laborales, donde los hombres compiten con otros hombres por ingreso y estatus.

Toda vida y sociedad opera de acuerdo con una dinámica escasez. Si bien es cierto que pocas especies animales pelean entre sí con la fiereza y la frecuencia con que los humanos lo hacen. A lo largo de la historia, culturas, costumbres, rasgos físicos, estatus, sexo, territorio, han sido usados para clasificados a unos como superiores y a otros como inferiores, esto ha sido una excusa para el combate dentro de una misma especie, la especie humana. Es allí donde la proyección de la sombra oscura empieza a suceder, se llama a los otros que se desea combatir como paganos, infieles, impuros, enemigos. En este contexto surge una clase guerrera de élites

militares que tiene como objetivo oprimir y dominar a ciertas clases sociales, todo ello en la búsqueda para acceder a los recursos escasos.

El rol del Guerrero en construir mundos

Las culturas de guerreros hicieron mucho para organizar, consolidar y desarrollar a las civilizaciones y a las sociedades. El Guerrero jugó un papel importante en la creación de ciudades civilizadas, en acompañar el desarrollo de las artes, la ciencia, el mercado y el comercio. El rey sagrado infundía su energía y los guerreros de la civilización peleaban a su servicio. Esta inspiración divina daba vida a las ciudades, a la vez que generaban muros de protección.

La ciudad, como centro, poseía simbólicamente una columna de energía, simbolizada por un gran obelisco o falo, conectada a las dimensiones sagradas de lo profano, afuera de este espacio, de la ciudad, se encontraban los bárbaros, los no文明ados, los salvajes. A través de la disciplina de Guerrero se desarrollaron proyectos culturales y arquitectónicos de gran magnitud al servicio de toda la comunidad. Claramente el impacto positivo de la energía del guerrero está muy influido por la visión moral a la que sirve. Si esta moralidad es positiva el Guerrero servirá a su pueblo, si es negativa el Guerrero será opresivo y cruel.

El arquetipo del Guerrero inspira el desarrollo psicológico del individuo. Proporciona percepciones claras pensamiento estratégico, Y permite a los hombres ver posibilidades de transformación y acción en el mundo. Conforme sus habilidades de discernimiento mejoran, los hombres naturalmente amplían su comprensión de su propio mundo interior. Dentro de esta comprensión resulta fundamental la construcción de límites interiores que protejan al individuo de elementos internos o externos amenazantes. Con el Guerrero como guía interior del individuo ya no puede decir "los dioses me han hecho hacerlo."

Guerras santas

Todas las guerras han tenido una dimensión sagrada donde se creó un ritual de la vida y la muerte en una batalla de los humanos con los salvajes, los otros. El

surgimiento de la idea de “guerra santa” en la antigua Persia alteró profundamente la mitología del conflicto. La religión persa fundada por el profeta Zoroastro se difundió a lo largo del Mediterráneo muchos siglos antes de Cristo.

Las religiones anteriores al Zoroastrismo tendían a representar los opuestos en la creación (bueno y malo, luz y oscuridad, creación y destrucción, vida y muerte), y eran opuestos porque representan elementos necesarios en un balance universal armónico. La nueva religión persa, sin embargo, enseñó que bien y mal estaban enfrentados, en un estado de guerra entre sí. En el mito del Zoroastrismo, Ahura Mazda, el Creador, es el Rey-Dios, que permite al demonio Ahriman tener un papel en la creación. Desde ese momento los dos se han enfrascado en una lucha, los humanos son llamados a tomar partido por Ahura Mazda, y enfrentar la maldad en el mundo encarnada en los injustos o los infieles. Las batallas en la tierra entre las personas de la “buena religión” y los injustos son una expresión de la lucha entre Ahura Mazda y Ahriman. El mito enseña que Ahura Mazda triunfará y creará un nuevo mundo en el cual el demonio es eliminado.

El mitraísmo fue un descendiente del zoroastrismo, y fue muy popular entre las legiones romanas. Mitra era el hijo de Ahura Mazda, los soldados romanos se sentían guerreros de Mitra mientras conquistaban territorios (una especie del marco mental semejante al que tenían los cruzados con el cristianismo). Mitra les inspiraba a ser guerreros de la luz.

Las tradiciones mitraicas guerreras tenían elementos muy nobles: la fe demandaba una disminución de la propia vanidad, invitaba al sacrificio personal por una causa más elevada, motivaba a la disciplina personal, a la fidelidad, y los propósitos benevolentes. Sin embargo, cuando un militar, de fe dualista del estilo Mitaico, aplicaba este mandato de lucha absoluta contra un enemigo que consideraba absolutamente malo, proyectaba su propia sombra hacia al “enemigo” externo. Cuando proyectamos nuestros demonios en otros, solemos tratarlos con enorme brutalidad. La mitología mitraica tuvo una enorme influencia en el judeo cristianismo y en las tradiciones musulmanas.

El Guerrero en la modernidad

En la modernidad el inconsciente ha sido devaluado y se ha impuesto un racionalismo reductivo, por ello la fuerza vital se ha limitado en su expresión y en su búsqueda, de tal forma que dicha fuerza vital se abre paso de formas indirectas, inmanejables y destructivas en nuestras vidas. La modernidad ha declarado la independencia del lóbulo frontal izquierdo del cerebro (lugar probable de nuestra parte racional), sin embargo, esto ha traído un aumento, justamente, de los hechos irrationales.

Jung criticaba la modernidad por buscar servir a una forma de mente supra racional, a costa de ignorar el inconsciente individual y colectivo. Con el arquetipo del Rey exiliado del inconsciente, el Guerrero ya no tiene a quien servir, ya no existe la iniciación de los Caballeros, los misterios de la espada se han olvidado, el código de servicio al Rey y sus fuerzas de la luz se han desvanecido. El código sagrado de servicio al Rey y sus fuerzas ha dado paso a la decadencia en forma de adoración al individuo, al grupo político, a la etnia racial, al colectivo sexual. Estamos en la época de individuos infantiles con una imagen de sí misma exaltada, con delirios de una grandiosidad que no poseen, y que desconocen la verdadera naturaleza del Guerrero.

Imágenes míticas del Guerrero: El combate cósmico

La expresión mítica central del arquetipo del Guerrero es el combate cósmico. En un mundo donde hay una oposición de fuerzas dual hay una batalla permanente por la dominación. Los opuestos complementarios logran trascender el conflicto a través de una difícil armonía, lo cual implica que un mundo en guerra da paso a un avance creativo. Este dualismo creativo se manifiesta en la polaridad del Guerrero, por un lado, y su Enemigo, por el otro. En general ambos conservan cierta interdependencia. El Guerrero y su Enemigo combaten en un plano cósmico que decide el futuro del mundo, cualquier lugar podía ser testigo de este "teatro de la guerra", drama que no tiene tiempo ni espacio y el cual tenía lugar en cualquier momento y lugar.

Podemos ver ejemplos de este enfrentamiento dual en:

- Las batallas de los caballeros medievales, en torneos combatían dos guerreros y sólo uno vencía.
- Duelo entre David y Goliath.
- Duelo entre Osiris y Seth.
- En Mesopotamia el mito de la creación del mundo era un resultado directo del combate cósmico.
- Para los egipcios el combate cósmico tenía también lugar al interior de los individuos, cada persona tenía una batalla personal entre la vida y la muerte.
- El bien contra el mal en los cultos del Zoroastrismo, el Mithraísmo y el Cristianismo.
- Heráclito veía en el conflicto una dinámica esencial en el mundo.
- La retórica de las guerras modernas del Siglo XX y XXI mencionan la “batalla entre el bien y el mal”.

Cuando proyectamos en otro las cualidades del Enemigo siempre buscamos amplificar la ilusión de nuestra propia inocencia, justicia y corrección, mientras atribuimos al otro la maldad completa. Quien hace esto automáticamente se vuelve un enemigo de sí mismo, puesto que es incapaz de ver sus propias sombras y las atribuye a otro o a otros. Todo aquel que desafía al individuo se vuelve para el narcisista en un enemigo y un traidor.

El camino del Guerrero

Un soldado no es necesariamente un Guerrero, un soldado es primordialmente un mercenario, mata por pago y sin importar quién le pague. El Guerrero sabe que la batalla es interior, el hombre que accede al arquetipo del Guerrero encarna ciertas características:

- El guerrero está vivo, tiene una energía alta, siente la adrenalina del combate, tiene la sensación de participar de algo importante. Transforma la ira en energía de coraje.

- Es una fuente de energía, una que nos permite ser assertivos en nuestras vidas, nuestras metas, necesidades y causas, nos ayuda a evitar ser complacientes diciendo que sí a todo, nos anima a actuar de acuerdo con nuestras convicciones, nos dirige a responder de acuerdo con nuestros propios intereses.
- Permite el uso de la legítima expresión de la agresión controlada, nos podemos levantar por nosotros mismos, de forma firme y resolutiva.
- El método del Guerrero es atacar y mantenerse alerta, siempre hacia delante, sin perder la visión de su misión, esto le permite conquistar nuevas fronteras.
- Es inspiración para tener un sentido de aventura, para arriesgarse a algo nuevo, útil, o hermoso, para enfrentar el miedo, la depresión, el desespero o incluso la posibilidad de la muerte.
- El Guerrero está orientado a objetivos, tiene un sentido claro de misión o "llamado". Nos ayuda a establecer metas y nos da la energía para conseguir las.
- Nos da autodisciplina, a nivel físico, psicológico, espiritual, emocional.
- Le permite al individuo tener la capacidad para ser fiel. Erik Erickson mostró que la fidelidad es posible sólo cuando hay suficiente integridad psicológica. La integridad viene de una psicología personal integrada. Conforme trabajamos en nosotros adquirimos la habilidad de ser fieles a la persona que somos, reconocemos nuestros valores, metas, emociones, creencias, preferencias, y con ello empezamos a ser fieles a aquellos que son importantes para nosotros.
- Nos permite evaluar las relaciones que tenemos con otros y si no las encontramos productivas, nutritivas, recíprocas, nos da la capacidad de desprendernos, de tal manera que amamos de forma realista.
- Nos ayuda a vivir el desprendimiento, para distinguirnos respecto de los demás, y para saber que no debemos vivir la vida de otros.
- Permite que vivamos nuestra mortalidad, como una parte importante del misterio de la espada, nos genera un sentido de urgencia intensificado, toda vez que reconocemos que nuestros días están contados.
- Destruye los enemigos del Ser Auténtico, todo aquello que nos hiere, nos causa desesperación, depresión, la injusticia, la opresión, la crueldad.

Ahora hablemos de un concepto psicológico, la “falsa organización del ser”. El falso ser o persona es la máscara que nos ponemos para estar con otros. Detrás de la máscara escondemos nuestro “verdadero ser”, el núcleo vulnerable de nuestra alma. Un hombre desarrolla un falso ser muy temprano en su vida, apenas recibe las primeras críticas o es ridiculizado. El falso ser se ajusta a lo que otros quieren y esperan, así que el individuo alimenta ese falso ser para obtener amor y aprobación. El problema es que el falso ser se vuelve un automatismo, aunque puede ser necesario usarlo de forma estratégica en ciertos momentos, es frecuente que el falso ser nos posea por completo y nos impida el acceso a nuestra verdadera esencia, haciendo cautivo al Ego y perdiendo contacto consigo mismo.

La vida más tarde que temprano requiere mantener contacto con nuestro yo real y comenzar a vivir a través de él, dejar a un lado el falso ser, el fingir, pretender, el tener posturas de dominancia y control excesivas, el histrionismo, y para ello el Ego necesita invocar al Guerrero para proteger la progresiva emergencia del ser auténtico. El Guerrero nos anima en nuestra verdadera expresión, y construye un escudo protector para defender nuestra identidad consolidada. Nos pone una espada en la mano para proteger nuestra identidad psíquica. El Guerrero nos da límites firmes, nos ayuda a controlar a quién y qué le permitimos que nos influencie, nos anima a desarrollar una psicología cohesionada, niega el acceso a fuerzas hostiles, invasivas, tanto externas como internas.

Muchos hombres hablan del miedo a las relaciones y a la intimidad. Lo que muchos hombres temen no es a la intimidad, de hecho, la desean ardientemente, sino a los comportamientos destructivos y hostiles de las personas, las cuales tienen lugar en relaciones íntimas. Temen ser atacados por quienes son, temen la crítica y el desprecio. Por ello el éxito en tener una identidad masculina requiere un enorme trabajo en términos de definición personal y establecimiento de límites. Parte de este trabajo requiere romper con el lazo extremadamente empático con la madre y sus formas de pensar y actuar, es decir, necesitamos una fase de romper con las cualidades femeninas, y esto tiene lugar en la fase heroica de la infancia, en la cual se trasciende el poder de la influencia de la madre y se descubren las potencialidades masculinas.

En la adultez el hombre requiere un perímetro defensivo, debe ser cuidadoso de construir una estructura masculina en sus relaciones íntimas con las mujeres. Con límites firmes, ninguna relación destruirá su integridad psicológica.

Sin embargo, estos límites tampoco deben llevarle a vivir en una cárcel personal, el muro tampoco puede hacer que nos aislemos, no debe aprisionarnos. El guerrero nos da la capacidad de compartir nuestras vidas internas con aquellos que lo merecen, y aquellos que han mostrado que no nos dañarán. El Guerrero amplía nuestra capacidad para relacionarnos íntimamente con los otros y con el Otro Trascendente.

El Guerrero integra las estructuras dinámicas del Rey, el Mago, el Amante. El Guerrero sirve al Rey, hacia él quien enfoca su lealtad y es quien le inspira las causas por las cuales dar la batalla. El Mago le da al Guerrero la claridad de pensamiento y las estrategias, le permite reflexionar sobre sus compromisos. El Amante le permite al Guerrero conectarse con su humanidad y ser compasivo.

El Masoquista: El Guerrero deshonesto

Los hombres impotentes están en duelo, están heridos y en profundo dolor, se han castrado a sí mismos por la propia impotencia de su rabia, y con ello han detenido su proceso de maduración. Las estructuras del ego son ya inadecuadas para alojar los ejes arquetípicos., por ello caen dentro del poder de las sombras bipolares. Para el Guerrero tales sombras son el Sádico y el Masoquista. La psique se convierte en un reino dividido contra sí mismo, los opuestos psicológicos se vuelven mutuamente antagónicos y su conflicto es la única forma en que pueden ser experimentados. La única forma de acceder a la madurez es buscando integrar esos polos opuestos.

El hombre cuyo Ego se define más con el masoquista (le gusta sufrir) tiene también al sádico (le gusta hacer sufrir), el masoquista tiene una herida del mismo tamaño y la forma que el sádico. El hombre con un Ego sádico busca a masoquistas para torturar.

El hombre poseído por el masoquista es deshonesto sobre su rabia y su agresividad. El hombre poseído por el sádico no puede reconocer su miedo, su vulnerabilidad. ¿Cuáles son las características y las dinámicas del masoquista? Busca ser el “buen tipo”, pone su vida por debajo de los caprichos y deseos de las personas que conoce, no atiende a sus propios instintos y voluntad. Detrás de su aparente gratitud y amabilidad se esconde una rabia reprimida. No tienen conexión vital con su energía instintiva, temen acceder a esta energía y se han llenado de bloqueos y de creencias para impedir ese acceso. Cuando siente algo instintivo lo sepulta tras muchas dudas y se obliga a actuar siendo los tres o cuatro procedimientos de siempre, a los que ya está acostumbrado y los que menos le generan fricción interna. Es decir, es dubitativo y predecible, busca ir a la fija sin atreverse a crear.

Miremos una escena en Superman II, la película de 1980, Superman ha renunciado a su aspecto de Clark Kent, y se vuelve sádico y destructivo. Cuando Kent intenta razonar con el ahora malvado Superman, recibe toda la violencia de Superman, quien lo golpea de forma inclemente. Lo curioso es que Kent no muere, de hecho, se vuelve más fuerte, hasta que su fuerza es idéntica a la de Superman. En el nuevo combate hay una reintegración. El renacido Superman está ahora integrado y se ha vuelto más fuerte que su versión anterior dividida.

El Masoquista es una persona dependiente, se muestra temeroso de expresar conductas afirmativas de su carácter, tiene una necesidad infantil de agradar, sin importar el costo que tenga que pagar, así tenga que sacrificar su autoestima y su autenticidad, es conformista y es pasivo en las relaciones que establece, depende enteramente de otros para definir quién es y cuál es su valor. Si es un padre cederá ante sus hijos malcriados, no podrá mantenerse firme frente a su esposa, será un empleado servil, siempre se sentirá culpable al no lograr complacer a las personas, por lo cual será fácilmente manipulado, simbólicamente se clavará la espada en el pecho.

El hombre debe estar preparado para enfrentar de forma valiente la rabia y la agresión en las relaciones que establece. El masoquista es un hombre que no

puede estar firme frente a sus ideas, tiene la creencia de que nadie lo aceptará tal y como es. El masoquista es superficial, intenta agradar a todos así que siempre mantiene un falso optimismo, niega su propia rabia y se niega a ver la rabia y al sádico en otros, por lo cual es ingenuo, puede dar crédito a utopías como el extremo pacifismo. El masoquista es pasivo, demasiado tranquilo y paciente con otros, incluso con aquellos que son agresivos con él, no es capaz de decir ¡basta!

El masoquista permite que otros lo violenten y lo victimicen, y aún así, siendo víctima, siente temor por sus impulsos de venganza y los reprime, teme por lo que la hostilidad diría de él, se disfraza de santo, teme por lo que la rabia dirá de él ante otros y se disfraza de pacífico. Como no sabe cómo expresar la ira la evita y la niega, y esta represión implica un gran gasto de energía, lo cual se refleja en otro rasgo del Masoquista: la depresión, que se ve en falta de entusiasmo, en letargo, en lágrimas del miedo. Su postura, sus gestos, su forma de hablar comunican fatiga y desespero. Se pregunta siempre “¿Dónde está mi energía?”. Su energía vital se ha bloqueado detrás de una enorme muralla de represión. La profundidad de su rabia es la misma profundidad de la depresión con la que la encubre.

El masoquista es pasivo agresivo, es un hombre que finge estar desarmado y ser inofensivo, sin embargo, genera cierta incomodidad a los que pueden leer que, detrás, de sus formas gentiles hay algo desconcertante escondido. Se puede volver cínico y negativo, ese cinismo lo hiere a él mismo (lo cual expresa con su masoquismo) y a los demás (lo cual expresa con su sadismo).

Cuando el individuo empieza a romper la barrera de la represión el masoquista empieza a cambiar en su opuesto: el sádico. Empieza a experimentar un incremento en sus niveles de ansiedad y a incrementar las vías de escape que ha implementado en su vida: bebida, drogas, exceso de alimentación. El sádico cuando tiene poder es muy violento.

Ahora revisa las líneas que acabas de leer y escribe ¿en qué elementos te ves identificado hasta el momento? ¿Te ves más tendiente al masoquismo y desear sufrir, o más hacia el sádico y desear hacer sufrir a otros?

El sádico

El hombre poseído por el sádico desprecia las emociones humanas y la sensibilidad. ¿Cuáles son las características del sádico? Tiene rabia, es cruel en sus palabras y acciones, suele burlarse de los menos favorecidos, y cuando alguien está en desgracia se ensaña hasta destruirlo completamente (algo muy común en redes sociales). Expresa una rabia fría, sobre todo hacia los débiles, y una envidia silenciosa hacia los fuertes. Los sádicos tienen envidia de aquellos que pueden experimentar el amor. Algunos desórdenes que expresa el Sádico son la agresividad, los comportamientos ansiosos y compulsivos, y los rasgos antisociales. Tienen un sentido irreal del poder, se siente invulnerable y por ello toman excesivos riesgos. Temen mostrarse débiles, vulnerables, dependientes, y ese miedo se expresa en la necesidad de controlar a otros y en la incapacidad de abrirse frente a los demás.

Son paranoicos e hiper vigilantes, ven peligro y enemigos por todas partes. Es hostil ante la búsqueda de la felicidad de otras personas. Necesita crear enemigos, pelea en sus propias relaciones y con todo lo que se encuentra, la política, los deportes, los negocios. Termina alejando a las personas. El sádico se encuentra emocionalmente anestesiado, no es consciente del efecto que su violencia tiene en otras personas. No sabe cuándo parar, toda vez que está anestesiado para sentir dolor. No sabe cuándo parar y puede ser un obsesivo compulsivo y trabajar sin parar, exigiendo a los demás sacrificios que los quiebran emocional o socialmente. El sádico no ve a las mujeres de una forma completa, las ve sólo como un objeto para su satisfacción sexual, las desprecia por considerarlas débiles, y claro, no le importa generar sufrimiento en ellas.

La espada: el reto de la iniciación

La mayoría de los hombres tienen una enorme dificultad integrando su poder. Esto es porque han tenido padres abusivos y madres controladoras, los padres invasivos no estimulan la construcción y el mantenimiento de límites saludables en el niño. Los padres ponen su estima en sus hijos, viven sus frustraciones proyectándolas a sus hijos. Las madres suelen limitar la expresión masculina de sus hijos varones,

criticando sus rasgos masculinos de orgullo, agresividad, su interés por asuntos de hombres, incluso expresando celos cuando su hijo empieza a salir con mujeres.

Los padres pueden atacar el poder creciente que ver en sus hijos, criticando su dominancia, viéndolo como un rival. Padres y madres suelen atacar la felicidad, inocencia, espontaneidad de sus hijos, quizá por miedo o por envidia. Un padre puede atacar la debilidad de su hijo proyectando en él su propia debilidad, una madre puede buscar disminuir la masculinidad de su hijo proyectando en él los maltratos que ella misma pudo haber vivido.

Los misterios de la espada

Los hombres necesitan sentirse con poder, necesitan el valor para aceptar, experimentar y ejercitar su poder de forma fecunda y valiente. El proceso de iniciación de las sociedades premodernas les ayudaba a volverse responsables, a ser fecundos y poderosos. En este proceso aprendían “**los misterios de la espada**”.

En “Star Wars: Una nueva esperanza”, Luke Skywalker recibe su entrenamiento inicial para aprender a manejar el sable laser (una espada) aprendiendo a usarla con los ojos cerrados, de esta manera los movimientos de sus oponentes deben ser intuidos, esta forma de aprendizaje requiere confianza en su instinto y con su naturaleza animal. Aprende a desarrollar una relación cooperativa entre la mente consciente y el arquetipo inconsciente que se manifiesta en la energía del Guerrero. Cuando se encuentra ya iniciado ha aprendido los misterios de la espada.

¿Cómo aprendemos el significado mítico y simbólico de la espada? Tomemos como ilustración los templos del dios Shiva en India, lo más prominente en Shiva es el lingam, usualmente de gran tamaño, algunas veces adornado, otras veces no. El lingam de Shiva es su falo, es su cósmico e inmortal falo, una fuente de la cual fluye la vida y las formas del mundo. En el moderno Japón, así como en el antiguo Egipto y Grecia, había festivales de la fertilidad en los cuales se mostraban falos artificiales enormes que iban en procesión. Los “herms” eran señales ubicadas en los caminos que mostraban al dios Hermes (guardián de los caminos físicos y los caminos de la vida y más allá de la vida) con un enorme falo.

El pene flácido no es lo que celebramos como el símbolo del poder masculino, lo es el falo, siempre en erección. Los hombres tienen problema con su potencia no porque asocien simbólicamente su pene con una espada, sino porque no entienden que el falo es tanto físico como una representación imaginaria de una realidad tanto psicológica como espiritual. El falo existe en la psique y en el reino espiritual. La potencia no es algo de fisiología o mecánica.

La espada no es solo la manifestación del falo. Espada y falo son encarnaciones simbólicas de algo más primario llamado libido, en su forma masculina. Esta libido da al misterio de la espada un enorme potencial de energía. Los demás arquetipos reciben la energía en forma de símbolos fálicos:

- El Rey a través del cetro.
- El Mago con su vara.
- El Amante con su falo.
- El Guerrero con su espada.

Poseer la espada puede ser atemorizante, toda vez que tener poder reviste un riesgo, la espada reviste la posibilidad de preservar la vida, pero también nos expone a la muerte. Cuando el hombre saca la espada de la roca, como el mito del Rey Arturo, acepta la responsabilidad de llevar en su mano la creación y la destrucción, acepta la responsabilidad de destruir para construir, es la responsabilidad para decidir que debe ser destruido y qué debe ser creado. El hombre que gana madurez y es generativo acepta su espada, toma decisiones y toma la responsabilidad de planear e implementar acción efectiva.

Hay otro aspecto doloroso en los misterios de la espada: al sacarla el héroe inmaduro es forzado a reconocer sus limitaciones, enfrenta una situación de verdadera humildad. El individuo se somete a su inevitable mortalidad, muere a la grandiosa imagen que se ha labrado de sí mismo, renace y se reviste con el poder de un bien mayor, acepta el sacrificio, incluso el auto sacrificio para que algo nuevo nazca. A través de la iniciación masculina el héroe lleva a ser un guerrero al servicio del Rey. La energía del Guerrero debe ser moderada por una autoridad mayor, sino

se volverá puramente destructiva, creará conflictos de forma innecesaria, en lugar de servir y proteger a la comunidad.

La película "Los 7 magníficos" nos muestra en una poderosa escena protagonizada por Yul Brynner, en la que el hombre no hace nada manejando un arma sino aprende antes a ser un Guerrero, a través de la mentoría de un hombre mayor, que le enseñe la firmeza y a la vez la benevolencia, que le enseñe la humillación y también el servicio a una misión mayor puede descubrir su Guerrero interior.

Dibujando la espada: Accediendo a la energía del Guerrero

Las leyendas del Rey Arturo, y cómo toma para sí la espada de Excalibur, nos hablan de cómo llega a ser hombre y cómo se gana el derecho a su trono. Hay versiones donde saca la espada de un lago, y otras donde la saca de una piedra. Un lago o un cuerpo de agua es un símbolo común del inconsciente, y es también una "Fuerte de energía". En el mito artúrico la Mujer del Lago levanta la espada-falo para que Arturo saque la espada, ello representa el acto de traer el Guerrero desde su propio inconsciente, vemos cómo un hombre recibe la madurez de su masculinidad de las manos del Anima, su aspecto femenino interno.

Lo que esto significa es que, a menos que se acepte la propia vulnerabilidad, ternura y sensibilidad el hombre no podrá ser confiado al expresar su poder, y no podrá recibir su espada. Un hombre inseguro temerá a su propio poder, tratará de ocultar su propia debilidad y por ello será reactivo cuando vea a alguien amenazante, no podrá cultivar la calma ni la tranquilidad, antes bien, será ansioso.

En las tradiciones medievales ningún hombre puede ser llamado caballero a menos que sirva a una mujer. Lo femenino interno trabaja junto con las estructuras masculinas para apoyar y ensanchar la masculinidad en el varón, enriqueciendo lo que de otra manera sólo sería una caricatura vacía de un macho estereotipado.

Hay varios aspectos interesantes en la historia del Rey Arturo sacando la espada de la piedra. La piedra es un símbolo colectivo del Ser Masculino, por ejemplo, la Ka'aba en la Meca, la piedra Pegaso en Jerusalén, la Piedra real de Scone en

Escocia e Inglaterra, la Piedra Blarney de Irlanda, las piedras de las culturas megalíticas, incluso las lápidas que usamos en los cementerios son símbolos del núcleo fuerte de la psique humana. Por ejemplo, visualizar una joya o una pirámide de cristal ayuda a conectar con nuestro centro y restaurar el orden y la calma en una psique fragmentada.

La espada en el mito no puede ser sacada de la roca por el sólo esfuerzo físico o la voluntad. En el mito muchos lo intentan, pues desean acceder a la promesa dada a aquel que pueda tener la espada y es ser el Rey de Inglaterra. Arturo la saca por casualidad, el humilde Ego actúa, no hay agrandamiento, y tiene éxito donde nuestro Ego de héroe falla. El hombre adecuado para obtener la espada es aquel que acepta su Anima, el hombre verdaderamente humilde merece recibir el poder. Algo parecido ocurre en el relato del Rey David en la Biblia, era el más pequeño y el menos atractivo entre sus hermanos y fue escogido por Dios para ser el rey, porque no era un asunto de apariencias sino de riqueza interior.

Las leyendas del Rey Arturo también remarcan que una vez que un hombre saca la espada puede ser difícil para él mantenerla, si la usa mal se puede romper, o puede regresar de nuevo al lago. El poder que no se usa lleva a la impotencia psicológica. Usamos el poder de forma equivocada cuando somos abusivos, tanto en nuestra mente y emociones como en nuestras palabras y nuestras acciones. El resultado de tales abusos en la psique es el mismo: la culpa, la vergüenza y la impotencia. Pareciera haber un crítico interno para observar cuando un hombre se comporta de forma excesivamente grandiosa e inmadura, los griegos llamaban a este sistema psicológico de contención “hubris” y “némesis”. La hubris es el orgullo abusivo, la arrogancia conduce a la némesis: su destrucción. Una vez tenemos la espada es importante usarla de manera que no hagamos daño a otros ni a nosotros mismos por la arrogancia y la inmadurez.

El problema es que los hombres no conocen esta sabiduría, no se les ha enseñado a ser legítimamente poderosos, por lo tanto, no saben cómo usar el poder sin ser abusivos, reactivos, resentidos. Los hombres mayores gastan tiempo y energía ignorando y humillando a los jóvenes en lugar de formarlos. Los hombres están sin padres, sin mentores, sin iniciación sacando la espada.

Caballero blanco, rojo y negro: El camino de la iniciación del Guerrero

El mito de Camelot nos habla del caballero Lancelot, que inicia su recorrido en la corte del Rey Arturo. Es inocente, se maravilla por la luz que refleja su reluciente armadura, monta un caballo blanco que cabalga orgulloso. Cree que puede hacerlo todo, que la buena voluntad y la pureza de su corazón le darán lo que necesita para vencer. Es el héroe puro, invulnerable a la tentación, es el héroe confiable. Sus propósitos son espirituales, no carnales.

La pureza exagerada de Lancelot le da un poder extraordinario, su mente enfocada le permite lograr grandes cosas para sí y para Camelot. El caballo blanco está presente en la fase adolescente del desarrollo masculino. El hombre que continúa con esta energía en la adultez se encuentra poseído por un “complejo espiritual”, en términos jungianos, incapaz de encarnar, o hacerse carne, de venir a la tierra en forma corpórea y aceptar su naturaleza humana. Es un puritano.

Para Lancelot su cuerpo es sólo una herramienta para el ejercicio de sus objetivos espirituales. Ignorar su cuerpo animal es lo que trae los problemas a Lancelot. Su caída se da cuando se enamora de Guinevere, el animal viene y se encarna en lo espiritual, se vuelve el Caballero Rojo, cuyos instintos reprimidos lo poseen con pasión y furia.

El Caballero Rojo es incapaz de abandonar la grandiosidad con la que se ve a sí mismo. Sin embargo, todas sus acciones están teñidas de duda. Es un alma torturada, atrapada entre su inocencia, su rabia y su deseo sexual. Vuelve a sí mismo con rabia y se culpa por su propio conflicto, por la división interna que carga, una división que no puede conciliar. Se vuelve paranoico con aquellos que pueden ver en él su conflicto y quienes logran ver la contradicción entre sus valores y su conducta. No es capaz de aceptar su pasión y su rabia, por ello se vuelve ansioso, defensivo, paranoico, teme que otros vean su verdad y lo descubran.

Su pureza e inocencia se han vuelto mentiras, pero no es capaz de encarar tales mentiras, por ello desarrolla la sombra sádica de la destrucción: Atrapado entre el

complejo espiritual y el complejo instintivo el hombre está tentado a actuar de forma salvaje, es peligroso para sí mismo y para los demás. Se lanza en cruzadas, comete toda clase de atrocidades, desprecia a los débiles y los somete. Lancelot es desleal con su Rey y no puede hacerse cargo de su propia sombra. Destruye lo que él mismo ha empezado a construir.

El Caballero Blanco y el Caballero Rojo necesitan integrarse, allí emerge el Caballero Negro, donde ve con ojo crítico el daño que ha hecho, acepta que hace parte de la tragedia de la vida, y que no es el maestro ni víctima, entiende la dualidad de crear y destruir. Tiene la espada y la usa sólo cuando es necesario. Ha confrontado su propia sombra y ha tomado responsabilidad moral y espiritual por sus actos.

Caso de estudio

Gonzalo experimentaba el conflicto de sentirse inepto, de sentirse inseguro de decir o hacer lo equivocado, de sentirse incorrecto todo el tiempo, de lidiar con las voces interiores que lo criticaban por inseguro. A la vez, lidiaba con fantasías de destrucción, de violencia, donde atacaba a todo aquel que se le atravesara. Gonzalo había asumido el rol del “tipo bueno” y por ello ya había experimentado la pérdida de un matrimonio, en el cual fue sometido por una mujer volátil y hostil. El inconsciente, en forma de mujer, fue invitado a resolver el problema.

El proceso empezó a mostrar que Gonzalo no tenía un sentido de su propio poder, poseía un Ego débil, se identificaba con la pasividad del Masoquista, por ello su debilidad y su tendencia a ser maltratado y abusado. Ante ello el Sádico emergía como una forma de reclamo por esta situación, surgía herido pidiendo que Gonzalo se defendiera.

Gonzalo, identificado con el Masoquista, adoptó un vicio y fue el abuso de drogas, el cual le provocaba cansancio, dolor, depresión, culpa, vergüenza y recriminación. Mantenía en su psique una división, en forma de estado de guerra, entre su lado saludable y el adicto. La parte dominante de la personalidad, su Ego, se identificaba con “el buen tipo”, y las sombras se desarrollaron para hacer la guerra con la

posición dominante del “buen tipo” en su personalidad. Su sombra buscaba ayudarle a despertar. El sádico emergió como una manifestación que buscaba proteger el Ego del dolor. Cuando Gonzalo buscaba ser activo, vital, el Sádico desarrollaba ansiedad y lo apagaba, confinándolo en su casa. El Sádico reclamaba el derecho de protegerlo. Para Gonzalo su tarea era lidiar con su propia agresión reprimida.

El aádico emergió en la infancia de Gonzalo, para defenderlo de los ataques severos que recibió en la infancia de otros niños y de su padre, su función era protegerlo de sentirse completamente abrumado y sin esperanza sobre su vida. El Guerrero sádico le ayudo a poner barreras. Sin embargo, el Ego de Gonzalo se identificaba con la parte que aguantaba los ataques de otro, el arquetipo del masoquista. Cuando esto sucedió el sádico lo interpretó como una alianza de Gonzalo con sus atacantes, con sus victimarios. El Sádico sentía que su opción era expresar la angustia de su soledad e impotencia a través de la rabia hacia el mismo Gonzalo y hacia otros.

El Ego seguía reprimiendo al Sádico interior, y también no estimaba lo suficiente la verdadera fuerza del Sádico. Con el tiempo Gonzalo consiguió un buen trabajo, el cual simbolizó el espíritu de aventura masculina. El trabajo era un gran paso, pero en lugar del impulso del orgullo se sintió absolutamente ansioso, incompetente, se empezó a sentir desilusionado, y comenzó a cometer error tras error, se sentía intimidado por su nuevo jefe y tuvo un accidente. En ese momento emergió su perseguidor interno, en la forma de un embaucador, que minaba aquello que debería ser motivo de felicidad e impulso.

En el proceso Gonzalo estableció una negociación con el sádico, si éste seguía saboteándolo iba a terminar con toda la estructura, autodestruyéndose también. Sin embargo, esta instancia reaccionó con frustración por ser desenmascarado. Después de un año de proceso Gonzalo encontró a una mujer y empezó una relación, y logró convertir la rabia en la energía necesaria para construir su relación.

En el proceso, Gonzalo logró identificar su parte sádica y su parte masoquista y se encargó de tomar distancia de cada instancia, gobernándose y cuestionando las

creencias de ataque a sí mismo y aquellas barreras excesivas que había puesto para los demás y que lo distanciaban emocionalmente. Luego de esto, Gonzalo, recuperó la confianza en sí mismo, no permitía que los demás lo vieran intimidado, mantenía sus límites, aprendió a ser asertivo, podía encarar la injusticia con valentía sin ceder como lo hacía antes. En sus nuevas relaciones con mujeres pudo recuperar la confianza. Al derrocar al Masoquista se derrocó también el deseo por la droga. También logró verse a sí mismo de una forma compasiva, conectando con una emoción procedente de su parte femenina, su Anima, y ello le permitió acceder a sacar la espada del lago, del inconsciente, logró pararse firmemente frente al mundo y sus desafíos.



El aprendiz de Caballero: Accediendo a la energía del Guerrero

La proximidad de la energía del arquetipo es intimidante, nuestro Ego inmaduro no está preparado para lidiar con la presencia arquetípica que emerge de lo profundo de nuestra psique. Las sombras del arquetipo emergen siempre desde

nuestros puntos ciegos, tal como el dragón en la película Dragonslayer, y se manifiestan en la dirección que menos esperamos. La tarea del Ego es buscar la verdadera humildad, para reconocer su propia estatura y ver el tamaño y la envergadura de las energías arquetípicas que están accesibles en su interior. Una vez hace esto puede emplear las energías del Mago para tener la técnica y la sabiduría necesaria para domar la bestia interior.

Ejercicio para acceder al Guerrero

Imagina un guerrero, imagina el atuendo que lleva ese guerrero. Puedes ayudarte de alguna imagen que consigas de guerreros antiguos o modernos. A continuación, hazte las siguientes preguntas:

- El guerrero tiene un casco, que representa, las ideas y la mente ¿Cuáles son las ideas que más te ponen en conflicto? ¿Si necesitaras protegerte de ideas, ¿de qué ideas necesitas protegerte para estar tranquilo y en paz? ¿Cómo puedes poner muros de protección frente a esas ideas? ¿Cómo suelen llegar, a través de voces internas o a través de otros?
- El escudo: ¿De qué enemigos internos y externos te tienes que defender para ser un verdadero guerrero? ¿Cuáles son las luchas interiores que tienes que combatir?
- La espada: ¿En qué momentos debes sacar la espada para defenderte? ¿Cuáles son aquellas cosas que te sacan de casillas y frente a las cuales eres más sensible? ¿Eres un guerrero más pasivo, más reactivo o más equilibrado?
- ¿Sueles devolver la espada contra ti mismo para herirte?
- ¿Has identificado alguna forma de auto agresión o de vicio que te detenga?
- Muros de protección y límites: ¿Cómo proteges tus emociones, tu mente de tal manera que estés tranquilo y centrado? ¿Qué te suele sacar de tu centro emocional y personal?
- ¿Qué barreras sobran en tu vida que te mantienen encerrado sin confiar en otras personas? ¿Qué barreras y con qué personas sientes que debes bajar?
- ¿Cuáles son las debilidades que más te atormentan?

Hablemos ahora sobre los límites. El Guerrero precisa tener la capacidad de establecer límites claros frente a sí mismo, para evitar ser esclavo de sí mismo, y frente a los demás, para evitar ser un masoquista que se deja sobrepasar por las personas. Para revisar este punto responde estas preguntas:

- Los límites se basan en tu auto cuidado ¿Qué cosas deberías respetar para cuidarte a ti mismo y para que otros te cuiden?
- Los límites implican cosas que se deben hacer y cosas que se deben evitar ¿qué cosas debes hacer y qué otras debes evitar para conservar tu centro?
- ¿Con qué personas es preciso poner límites ahora?
- ¿Qué conductas consideras que son excesivas en tu vida y que necesitan del Guerrero para poner límites?
- Piénsalo como un manual de cuidado de ti mismo ¿Qué cosas permites y qué cosas evitarías?
- ¿Qué acciones permites que te hacen sentir incómodo?
- ¿Qué emociones permites que te hacen sentir incómodo?
- ¿Qué pensamientos permites que te hacen sentir incómodo?
- ¿Qué personas permites que te hacen sentir incómodo?
- ¿Cuáles serán las primeras tres acciones que llevarás a cabo para ponerte límites personas y límites a las personas?

El Mago Interior

La tradición chamánica

El Mago es el arquetipo detrás de muchas profesiones humanas y vocaciones: científicos, técnicos, matemáticos, cosmólogos, astrónomos, físicos, psiquiatras, psicólogos, sacerdotes, artistas, etc. El Mago nos lleva más allá de lo que podemos ver. Es el mediador y el comunicador del conocimiento oculto, el sanador, el que inventa tecnologías, el maestro, el contemplativo. Está detrás de la insaciable curiosidad humana. Mantiene su ojo fijado en los “planos” del ser, en la imagen de Dios que cada uno tiene en su interior, y busca iniciarla, encenderla, para dar a luz a un ser más sabio, más consciente, más pleno. El Mago nos provee una profunda conexión con nuestro interior.

Las profesiones que hacen énfasis en la disciplina mental y la eficiencia técnica están muy influenciadas por el arquetipo del Guerrero, por su autodisciplina y su perseverancia. Los artistas se encuentran bajo los arquetipos del Mago y el Amante.

La energía del Mago es la más introvertida de los cuatro arquetipos fundacionales, es quizá la energía más difícil de entender y muchas veces se comete el error de mistificarla o de volverla algo misterioso. Hay 10 rasgos comunes a las historias de los grandes magos:

1. El origen del mago es misterioso o sobre natural.
2. Hay milagros, cosas inexplicables y portentos en su nacimiento, su origen es misterioso y desde su mismo nacimiento tiene ciertos poderes sobre naturales.
3. El bebé mago corre peligro en su infancia. Los poderes oscuros intentan acabarlo.
4. Hay una iniciación, vive tentaciones y escasez.
5. Recorre un camino para buscar la sabiduría y éste camino tiene elementos sobre naturales.
6. Vive retos mágicos, por ejemplo, la lucha narrada en la Biblia entre el profeta Elías contra el profeta Ba'al.
7. El mago es perseguido.
8. El mago tiene una despedida ritual, solemne y profética (como la Última Cena).
9. Puede tener una muerte violenta y misteriosa. Esto porque el Mago es incómodo para muchos, porque tiene una vocación profética que resulta molesta para ciertas personas.
10. Hay una resurrección o ascensión simbólica, que representa su paso a la trascendencia o un legado poderoso en un grupo de seguidores.

El Mago como Chamán

El Chamán es uno de los rostros del Mago. Ancestralmente era el guardián del conocimiento esotérico, del poder y de la técnica. Su sabiduría secreta trataba acerca de las leyes naturales y las dinámicas psicológicas. El Chamán conocía y podía interpretar los ciclos de la naturaleza, los misterios de los cielos y los astros. Era el Chamán quien era llamado para ubicar, consagrar y levantar los lugares sagrados en los tiempos sagrados con el fin de reservar ciertos lugares y tiempos en los reinos.

El Chamán entendía de qué estaba hecha la psique humana, su naturaleza y sus estructuras profundas y dinámicas, también conocía las claves de la armonización y la integración de estas estructuras.

El objetivo primario del Chamán era ayudar a los miembros de la tribu, comunicaba sus visiones y sus diagnósticos sobre enfermedades que afectaban a los individuos. Buscaba comunicarse a través de metáforas, historias, música, canciones, poesía y arte. Era un sanador, un artista y un técnico. También era un consejero económico, diseñador, arquitecto y político. El Chamán es la encarnación más desarrollada del Mago, por las situaciones de las que se hace cargo: tiene la capacidad de cuidar, que viene del Rey, puede combatir, tal como el Guerrero y valora a los que pertenecen a su tribu ayudándoles en sus transformaciones, inspirado por el arquetipo del Amante.

El Mago incorpora muy poco del arquetipo Amante, es de todos los arquetipos el más “incorpóreo” o carnal, su dominio está más en lo trascendental, emocional y espiritual. El Mago puede combinar con el Guerrero, y sólo ocasionalmente con el Amante, pero la relación más cercana está entre el Mago y el Rey. De hecho, en muchas civilizaciones el Rey tenía asociaciones místicas y encarnaba el centro vital del mundo creado, tal como hemos visto. Antes del Rey el Chamán se encargaba de construir el puente entre el mundo inferior, el plano terrestre y los cielos. Era el Chamán quien primero puso el orden sobre el caos, a través de la fuerza de la voluntad, y fue el Chamán quien primero estableció el Axis Mundi, el centro. Más tarde fue el Rey quien tomó para sí tales actividades.

El dominio del Rey es político, se ocupa del orden creativo y la estructura, mientras que el Mago se ocupa de las fronteras. El Rey es el arquetipo más inclusivo, reina sobre los demás arquetipos y estructuras, y da orden a la complejidad del ser. El enfoque del Mago es interior, es un arquetipo introvertido y más retirado. El Rey está siempre en una relación íntima, erótica con la Reina, el Mago, a diferencia del Rey, rara vez está relacionado con una energía femenina, es frecuentemente asexual, o andrógino, algunos incluso son homosexuales. El Mago tiene una expresión sexual bastante incompleta, experimenta el éxtasis en su mente y emociones, no tanto así a nivel corporal. Puede conectar con su cuerpo a través del baile, la música, el arte, no tanto con el sexo, puede tener su musa, como Dante tenía a Beatriz, pero tal como Dante no está con ella de forma carnal.

Cuando el Mago se encarna en un hombre pasan varias cosas:

1. El hombre se convierte en un buscador, aunque no sabe qué es lo que encontrará está en estado de búsqueda, de curiosidad permanente.
2. Construye una geografía iniciática, la vida entera se configura de acuerdo con arquetipo de la iniciación, que es el deseo de adentrarse en sí mismo para conocerse mejor y luego iniciar a otros.
3. Busca un espacio de transformación, que es un lugar donde la iniciación se completa.

La Sombra bipolar del Mago

El Niño Precoz manifiesta una joven forma de la energía del Mago, puede ser o un individuo tremadamente extrovertido o extremadamente retirado y tímido. El arquetipo, en su expresión plena, integra y trasciende sus sombras bipolares, las cuales son el Embaucador o el Inocente. El Mago se manifiesta más plenamente en el Chamán, quien accede de forma armónica y balanceada a los dos hemisferios del cerebro, lo cual le facilita penetrar en modos de pensamiento tanto masculinos como femeninos.

Algunos investigadores han notado la similitud entre el Chamán y los estados alterados de conciencia del esquizofrénico y psicótico. Quizá la conciencia del

Ego del Chamán descansa en su cerebro Izquierdo y se proyecta al cerebro Derecho. El Mago en su versión disfuncional es esquizofrénico, se identifica con elevados estados de conciencia, visiones, voces, batallas con dioses, demonios y entidades, que casi siempre son persecutorias, hostiles. El Chamán equilibrado tiene visiones positivas y afirmativas. El arquetipo del Mago en su plenitud conecta al individuo con “sabios interiores”, “animales poderosos” y “espíritus guías”.

Imágenes del Mago en los mitos y la historia

Las cuevas eran usadas por hombres de culturas cazadoras para ritos iniciáticos dirigidos por chamanes. Las cuevas dan evidencia de que la deidad primaria era masculina en la gran mayoría de culturas primitivas, incluso las que aún existen en nuestros días (aborígenes australianos o tribus africanas). Parece muy plausible que las personas en el Paleolítico entendieran que tanto los principios masculinos como femeninos eran esenciales para la abundancia y la fertilidad.

En las religiones primitivas tenía un importante rol un Padre celestial invisible, junto con una Madre tierra visible y tangible. El Padre se manifestaba a través de señales, representaba lo inefable, mientras que la Madre tierra se ocupaba de enseñar a los jóvenes los secretos de la sexualidad y el erotismo, este elemento natural tenía un papel importante en las ceremonias de iniciación, que tenían lugar en cuevas, que simbolizaban el canal del parto, donde los hombres renacían del vientre de la Tierra, así como también tenían un nacimiento a través de los hombres de la tribu.

Las sociedades primitivas que han sobrevivido y nos han dejado su legado en vestigios históricos tienen abundante evidencia de la energía del Mago, y su papel era básicamente el mismo: ser el ingeniero de la fertilidad, comunicar el mundo de arriba con el de abajo, reflexionar, conservar, crear.

Magos en la historia

La primera encarnación del Mago data el antiguo Egipto, y fue Imhotep, jefe del consejo de Djoser. Fue un poderoso sanador, médico y arquitecto. Fue deificado y conocido como el dios Asklepios. Fue un extraordinario arquitecto del espacio

sagrado y del tiempo. Diseñó la magnífica “ciudad de la muerte” en Saqqara, el cual era un microcosmos que representaba al universo. Imhotep afirmó su poder transformando la momia del faraón en espíritu.

Cada civilización antigua tenía sus magos, hechiceros, astrólogos, astrónomos, alquimistas, filósofos, arquitectos, químicos, físicos y teólogos. En Egipto, Persia Babilonia son abundantes los relatos de magos, y éstas influyeron en las culturas griega y romana. Los profetas bíblicos tienen una inspiración en el arquetipo del Mago, que proporciona una gran introspección sobre la naturaleza humana.

En las religiones de misterio griegas, los magos guiaban el proceso de iniciación. Hombres y mujeres se enfrentaban a los misterios de la vida y la muerte en ritos en honor a Demeter, la diosa de la Tierra. Plutarco dejó evidencia de lo que significaban estos rituales:

“Los candidatos eran conducidos a través de pasajes subterráneos. Era una peregrinación a través de la oscuridad, un viaje a lo invisible, donde se probaba la mente de los individuos. Al momento de la decisión, los iniciados eran sometidos al terror (...) hasta que la luz entraba de forma gradual y el día llegaba. Con cantos sagrados y coros un lugar magnífico se abría delante de ellos. Los iniciados eran coronados con guirnaldas, y todos disfrutaban el festival del renacimiento.”

Los textos gnósticos muestran la creencia que tenían sus practicantes de que la materia era maligna, pecaminosa, y la emancipación era sólo posible a través del conocimiento, o gnosis. Sus textos puntualizan la importancia de la profunda introspección y reflexión pues en ella se encontraba la iluminación. El Mago también juega un importante papel en las tradiciones ocultistas.

Las historias de Merlín ofrecen un retrato de la veneración del Mago en el folclore medieval. Merlín es una síntesis de varios chamanes druidas. Los druidas eran los sacerdotes de la religión celta. Eran los conocedores de los misterios de la naturaleza, los que guardaban el legado astrológico y astronómico. En las leyendas del Rey Arturo Merlín fue el diseñador de Camelot y quien inspiró al Rey a traer la

ley y el orden a su anárquica tierra, también introdujo las costumbres de la caballería.

Los alquimistas creían en los poderes mágicos, buscaban una integración interna. Vincularon el gnosticismo con el ocultismo, y se dedicaron a buscar la integración entre varias entidades psicológicas que estaban en el reino de la imaginación. Encontraron varios niveles de energía en las capas más profundas de la psique, su anhelo era lograr un “matrimonio sagrado” entre los opuestos internos y externos, masculinos y femeninos.

Los cabalistas también incorporan la magia, en este caso la magia y el poder de las palabras. Tenían un especial interés en la salvación a través del esfuerzo intelectual.

El mensaje de los Magos y Chamanes en las culturas ancestrales y primitivas es que “las cosas no son lo que parecen”. Los nuevos descubrimientos de la física subatómica revelan que la realidad es una gran ilusión, así mismo el psicoanálisis encontró que la psique era más compleja de lo que se creía, y tenía capas de creciente complejidad y misterio.

La modernidad ha cortado esta profundidad mística, espiritual y psicológica y la ha reemplazado por materialismo. Ha dado paso a una enorme sombra del Mago, la del mago oscuro o mago negro, quien como Saruman en “El señor de los anillos” es capaz de destruir a través de la esclavitud, la fuerza nuclear y la devastación ecológica. Esta época también convive con una búsqueda de lo místico, lo espiritual, lo oculto, donde se ha empezado a reevaluar lo real y a dar espacio a aquello que no es visible, se están buscando respuestas en los símbolos ancestrales y se está dando espacio nuevamente a lo sagrado. Por eso estamos estás tú aquí leyendo estas líneas.

Comprendiendo el tiempo y espacio sagrado

Una dinámica central en el trabajo del mago en el mundo es la ubicación, consagración y administración del espacio y tiempo sagrados. El espacio y el tiempo no son uniformes ni homogéneos. Hay lugares y momentos que poseen una

extraordinaria carga emocional. El mago comprende que los ritos marcan las principales transiciones de los seres humanos.

Autores como Mircea Eliade, Victor Turner y Joseph Campbell hablaron sobre los procesos de iniciación, y sobre los ritos de paso a los cuales nuestras vidas están sometidas. El escenario de iniciación se da una y otra vez a lo largo de nuestras vidas, desde el nacimiento hasta la muerte, incluso en el más allá.

La iniciación ocurre en cierto espacio y tiempo sagrado. Las civilizaciones ancestrales reconocían la naturaleza multidimensional y heterogénea de la realidad, y experimentaban dos formas de realidad.

- El día a día o “lo profano” o “lo ordinario”
- Lo extraordinario y sobrecogedor, que es “lo sagrado”.

Estas civilizaciones necesitaban periódicamente acceder a estos espacios y tiempos para absorber esa energía especial. El espacio sagrado no sólo es para procesos de iniciación, sino que infunde una energía necesaria para retomar impulso vital.

Aunque “lo sagrado” puede ser maravilloso, en un comienzo es desorientador, incluso terrorífico. Podemos movernos hacia esta realidad sagrada de muchas formas, pero como se obtienen muchos beneficios para el individuo también se esconden potenciales peligros que el Mago como guía debe tener presente.

Turner habla de dos clases de espacio sagrado:

- **Liminal:** Deconstructivo, disuelve preconcepciones y expectativas, regenera, proporciona una nueva visión de nosotros y de las relaciones, nos genera integración y transformación. Por ejemplo, un retiro espiritual, una aventura solitaria, una enfermedad que te lleve a cama.
- **Liminoide:** Refresca y recarga, pero no transforma, por ejemplo, unas vacaciones idílicas, un concierto. Están ciertamente fuera de lo ordinario, pero no hacen nada para provocar cambios profundos. Muchos buscan

transformación en lugares donde sólo hay espectáculo, y muchos profesionales de la psicología se volvieron artistas del entretenimiento, donde no se entiende el poder del ritual y del símbolo. En el espacio liminoide no se entiende que el ritual prepara y orienta al individuo que ha sido llamada a entrar en un espacio sagrado. El Mago que no está integrado no experimenta lo simbólico, lo entiende como un signo que tiene un significado literal, un símbolo refiere a significados que lo trascienden, el símbolo se abre a una dimensión más amplia que contienen un enorme significado que habla al interior de los seres humanos.

El espacio y tiempo sagrado siempre tienen una carga de energía vital. La realidad sagrada puede devastar el Ego si no es contenida y administrada, antes de ser sanadora puede hacer que una persona enloquezca. La dimensión sagrada puede llegar en vivencias como la muerte de alguien amado, un despido, un divorcio o una grave enfermedad.



Las estatuas sumerias tienen un rasgo interesante: aluden al paso por pasillos oscuros luego de pasar a través del portal de Ishtar, representan a hombres y mujeres que están en actitud de plegaria, las piernas juntas, las manos en postura de oración. Su atención está dirigida a una realidad invisible.

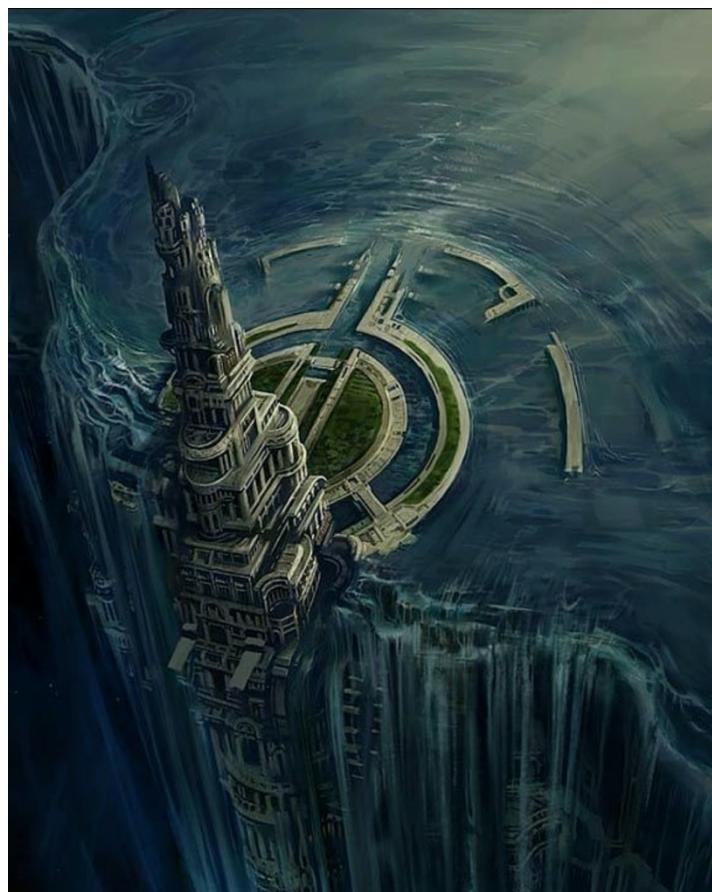


El atributo más llamativo son los ojos, quizás llenos de asombro, quizá llenos de terror. No solo son simbólicas, sino que recrean la realidad sagrada que vivieron hombres y mujeres.



Sus ojos recrean el momento de "traspasar el límite" donde se conecta con el territorio de lo extraordinario.

En el mundo premoderno el espacio sagrado no era creado, era encontrado o descubierto por alguna persona intuitiva, el Mago, quien tenía las habilidades para interpretar las señales y presagios de lo divino en el mundo material. Las ciudades antiguas eran espacios sagrados, con diseños circulares, con el palacio/templo ubicado en el centro. El Rey habitaba el centro organizado y desde allí irradiaba su energía al mundo. Las montañas sagradas, los árboles sagrados y los santuarios eran “centros de poder” a través de los cuales se encontraba la energía disponible. El centro esta rodeado para separar ese espacio y ese tiempo de lo ordinario.



Como individuos podemos encontrar este centro para acceder al Mago interior. Cuando nos permitimos ser guiados por la sabiduría y la experiencia técnica del Mago, podemos acceder al centro de nuestro reino interior. En centro está en la vuelta a nuestro interior.

La estructura dinámica de la realidad sagrada

Los maestros zen enseñan que antes de la iluminación, una montaña es solo una montaña. Durante la iluminación la montaña ya no es la montaña, después de la iluminación la montaña es de nuevo una montaña. La iniciación finaliza con un retorno a lo ordinario, a tu vida tal y como la tienes. No eres una clase de hombre que flota, sino que vives tu vida al día a día, pero con unas inspiraciones y una guía interior.

Etapa 1: La llamada

La llamada a la Iniciación puede ocurrir en cualquier momento. Nuestro ser interior siempre está intentando llamar nuestra atención para llevarnos a la Iniciación. La urgencia de las llamadas se incrementa en ciertas fases de nuestras vidas, cuando las estructuras del individuo se encuentran inadecuadas para enfrentar nuestras circunstancias cambiantes. El llamado se suele presentar en ciertas crisis vitales, de tal manera que nos sintamos forzados a escuchar. El Ser arquetípico es un continuo proceso de iniciación, una serie de muertes y renacimientos.

Hay dos clases de llamado al proceso de iniciación.

- Aquellas vinculadas directamente a nuestros ciclos vitales: transiciones entre edades, hitos como el matrimonio, jubilación. No solo negativos, sino también positivos, por ejemplo, el nacimiento de un hijo.
- Trauma, cuando lo que ha sido una certeza deja de serlo, por ejemplo, el duelo por pérdidas, el abandono, el divorcio, la enfermedad, un accidente. El individuo vivencia su finitud y su impotencia. Descubre que lo que había soñado y planificado ha tomado un rumbo imprevisto. Es como vivenciar un terremoto interior.

Esta fase nos lleva al límite, se vivencia una “humillación ritual”, el individuo descubre la magnitud de fuerzas que tiene que enfrentar, experimenta los miedos, el terror y pánico primario mientras atraviesa ese límite. El terror es fundamental en la mayoría de los llamados. Ese mismo terror que está plasmado en los ojos de las

estatuas Sumerias. El "Yo" que creíamos estable, fuerte y consistente muestra su verdadera vulnerabilidad.

Un hombre puede rehusar escuchar esta llamada, puede ser un hombre rígido que obtiene la muerte psicológica como resultado. Podemos ver esto en un hombre retirado que pasa sus días bebiendo en la cantina y que es incapaz de moverse a una fase más enriquecedora de reflexión y vitalidad. Un hombre así tiene sus emociones bloqueadas y es incapaz de sentir algo. Una crisis demanda cambio y sufrimiento, y una respuesta rígida no permite el crecimiento. En tránsito por esa crisis implica morir a ciertos aspectos de sí mismo, si es incapaz de dejarlos se seguirá definiendo por los viejos mitos de su vida, y no aceptará lo nuevo que se le ofrece a sí mismo y a su conciencia.

Un hombre que se mueve al tiempo y espacio sagrado a menudo manifiesta comportamientos inusitados de impulso sexual. Los antiguos tenían templos de prostitución sagrada porque eran conscientes de esto. Estos comportamientos tienen detrás una búsqueda espiritual, que muchas veces se encauza de forma sexual. El hombre que empieza a ser infiel o a ser sexualmente promiscuo en realidad está buscando una renovación espiritual, pero al no tener guías rituales disponibles en su vida para guiarle se provoca este intercambio de intención.

En muchas tradiciones se representa la voluntad de someterse a los rigores psicológicos y espirituales, para adquirir una verdadera humildad, para someterse al aprendizaje, a aceptar la sabiduría de su inconsciente. En esta fase el individuo debe poder ver que no es el centro del Universo.

Etapa 2: En el vientre de la ballena

Es el equivalente a lo que San Juan de la Cruz llamaba "la noche oscura del alma", y lo que Víctor Turner llamó "liminalidad". Aquí nos sentimos abrumados por todo lo que ha acontecido, por lo reprimido, por los recuerdos dolorosos, por los asuntos sin resolver de la infancia, por los entusiasmos y potenciales que nunca se realizaron, todos estos contenidos afloran y llegan a nuestra conciencia, así como las sombras que se nos exponen directamente. El demonio es el nombre que se le

ha dado a esas fuerzas inconscientes que irrumpen en el espacio y tiempo sagrado, el individuo se enfrenta a sus neurosis, sus paranoias, sus dependencias, sus apegos, sus miedos.

Mientras estamos en el espacio y tiempo sagrados necesitamos fijar un punto central, una realidad estable e inmutable alrededor de la cual organizar las estructuras psicológicas. Necesitamos estructura de contención, de lo contrario el individuo se desbordará o se perderá a sí mismo en la rabia, la neurosis, o los comportamientos inusuales (cosas que no había hecho antes y empieza a experimentarlas y volverse adicto a ellas). Lastimosamente estas estructuras de contención son escasas en nuestros días, hoy día se estimula al exceso en todo.

La realidad sagrada puede ser aterradora, pero también puede ser regenerativa y transformadora, en la medida en que podemos consolidar un nuevo set de estructuras interiores. Conforme la “noche oscura del alma” se empieza a disipar, es posible sentir cierto éxtasis, sentir que somos “uno con todas las cosas”, y aunque son emociones positivas existe el peligro de caer en la grandiosidad, en el exceso de orgullo, en el radicalismo. Lo oscuro no sólo nos posee, también nos puede poseer lo luminoso.

El mago es el maestro de los espíritus y tiene las llaves de las puertas de la iniciación y de los límites del tiempo y el espacio sagrado.

Etapa 3: El regreso

Encaramos grandes dificultades al salir de la realidad sagrada. Hay personas que no desean salir de la realidad sagrada y no regresan a sus responsabilidades en la realidad ordinaria. No logran diferenciarse a sí mismos del Ser que han presenciado, y se han confundido con la dimensión extraordinaria que han experimentado. No entienden que cuando llegan a la realidad ordinaria tienen límites. Esta clase de hombre se ha “pasado de cocción”, y tarde o temprano este hombre caerá, no podrá llevar la realidad sagrada a lo ordinario por mucho tiempo.

Hay otro peligro y es el hombre que se queda “crudo”, que deja el proceso demasiado pronto, que siente que ya ha logrado transformarse en la mitad del proceso, que él puede terminar sólo.

La mejor forma de negociar un regreso exitoso al mundo ordinario es ayudar a establecer nuevas estructuras y comportamientos mientras se está en el “vientre de la ballena”. Es la forma de ayudar a que el individuo pueda moderar la grandiosidad de sus visiones y que pueda tener herramientas para encontrar formas de incorporar las revelaciones que ha recibido en su vida ordinaria.

La vía del Mago: El guía del ritual como gestor de la sabiduría y el proceso transformador

Hay ciertos puntos de poder en el mundo que el Mago reconoce, la ubicación exacta del Santo de los santos de Jerusalén fue revelado al Mago. Un Mago fue el que descubrió la ubicación de los megalitos de Stonehenge. El Jacob bíblico fue un mago, según narra la Escritura Jacob se durmió en una roca que era la base de una “escalera” divina, fue visitado por un ángel con quien combatió hasta el amanecer. Jacob forzó al ángel a bendecirle y luego consagró el lugar como un punto de poder eterno.



Encontrar un punto de poder no es sólo encontrar un sitio propicio, o familiar. Es escuchar desde la más profunda intuición hasta que tales lugares y tiempos se vuelvan transparentes al espíritu. El punto central protege. El Mago nunca inventa o crea el punto de poder, lo descubre. Una vez un punto ha sido reconocido por el Mago, se construirá un altar, un pilar, o se dejará una estatua del dios que apareció allí, una marca, o un límite. Este altar sirve para marcar un axis mundi, se separa el espacio sagrado del profano.

El Mago es el encargado de observar que quien ingresa al espacio sagrado lo haga debidamente, observando los rituales propicios para acceder a este lugar. En el relato bíblico de Moisés, Yahveh le pide que se quite los zapatos, porque la tierra que pisaba era sagrada. En el mundo antiguo la aproximación a un templo se acompañaba de rituales de limpieza y purificación.

El Mago interior

Es el Mago interior, al servicio del individuo, es quien guía todo proceso de iniciación. El Mago tiene las llaves de las puertas y los límites del espacio y tiempo sagrado. El espacio sagrado incluye la geografía inconsciente, el inconsciente personal y colectivo. El inconsciente tiene diversos espacios o “habitaciones”, allí están las estructuras de las Sombras, el Anima, el Animus, los complejos arquetípicos. Es decir, el mago en ti tiene las claves para tu sanación, para tu progreso, por ello es preciso contactar al mago.

El Mago, en su versión madura e integrada, como Chamán, tiene acceso al territorio del inconsciente humano. Sabe las claves que puede tomar el individuo para salir de los reinos mágicos. Puede viajar dentro de sí mismo sin perderse o confundirse detrás de alguna de las revelaciones que recibe. Es el Mago quien combate con los demonios y animales poderosos. El Mago debe estar equilibrado por las estructuras del Rey, el Guerrero y el Amante.

El Mago no iniciado: Las sombras del Mago - El inocente

Se asume que la Sombra se construye sobre características e impulsos indeseables. Sin embargo, la Sombra se organiza alrededor de rasgos divididos, incluyendo las deseables. Incluso, las Sombras más oscuras tienen dones, habilidades y sabiduría.

El polo pasivo de la Sombra del Mago es el “Inocente”, y se caracteriza por una ingenuidad infantil, una inocencia fingida que ha sido refinada con tácticas manipuladoras. Sus rasgos son:

- Cuando se le cuestiona responde con evasivas, con petulancia o irritación velada, usualmente suele decir cosas como “no se, no se”.
- Es traidor, es aquel que suele oponerse hipócrita y solapadamente a su jefe, quejándose cuando no es visto y propagando rumores, y si es descubierto dirá que es un malentendido.
- Se inventa excusas y procede con comportamientos indirectos para incumplirle a otros y evitar situaciones molestas.
- Asegura no entenderse a sí mismo, a las dinámicas de su relación o a las consecuencias de su comportamiento.

- Proyecta su sombra manipuladora en otros, se muestra paranoico y se victimiza. Ve más fácil las manipulaciones ajenas que las propias.
- Se define como una persona de muy buenos sentimientos y que nunca siente nada malo por nadie

El inocente se manifiesta también en ciertos perfiles de la personalidad, tales como la personalidad dependiente y el pasivo agresivo. Empezaré analizando los rasgos más comunes del individuo con personalidad dependiente:

- No tiene centro definido, así que se define por el centro que otros han definido, por lo que los otros son su centro.
- Cree que vive para complacer a otros.
- Evita afirmarse a sí mismo, porque cree que si lo hará será abandonado, por lo cual se pone por debajo de los demás.
- Posee una importante carga de rabia reprimida e inconsciente, cuando logra afirmarse lo único que hace es mostrar su rabia y su frustración por ser un pasivo y un dependiente.
- Su rabia inconsciente es leída por las personas, que se sienten cargadas negativamente por esta energía tóxica que emana.
- Se presenta como inofensivo, sin embargo, los demás perciben inconscientemente su agresividad reprimida y no terminan de poder confiar en él
- Se denigra a sí mismo y a sus logros, tiene una falsa modestia y no sabe qué hacer con los cumplidos.
- Alaba y adulata a otros mientras se desprecia a sí mismo.
- Busca que otros lo atiendan y satisfagan sus necesidades, y aunque en un principio las personas creen que es genuina su indefensión luego empiezan a sentirse cansados y agobiados por el peso que supone, hasta llegar al escepticismo y la duda.
- Evade todas sus responsabilidades, se abruma cuando es ascendido laboralmente o cuando tiene que ocuparse de algo, no desea moverse a la adultez y a la madurez, prefiere ver los toros desde la barrera, porque allí puede criticar a los que se ocupan de las cosas.

- Cuando el dependiente se siente muy amenazado por sus emociones reprimidas de hostilidad y sus motivaciones manipuladoras, porque sus estructuras de represión empiezan a debilitarse, empieza a verse abrumado por una intensa ansiedad.
- Tienen una importante tendencia a la depresión, la cual puede llegar a inmovilizar su voluntad por completo.

Ahora hablemos del pasivo agresivo y sus rasgos, también presente en la Sombra pasiva del Mago:

- Se caracteriza por ser negativo.
- Cuando la barrera represora empieza a caerse se encuentra con una gran rabia, la cual es palpable, pero la disfraza de comportamiento distante. Su rabia se suele expresar a un nivel más verbal o intelectual que a un nivel físico.
- Cree que todos son buenos y no puede imaginar una persona con intenciones de mala fe.
- Es ingenuo respecto a su propio deseo sexual.
- No puede reconocer el arquetipo transformador del Mago en sí mismo, pero lo atribuye a otros a los cuales se termina sometiendo.
- Tremendamente pasivo, videojuegos, televisión, perder las horas sin hacer nada, descuidado en su hogar, desaseado.
- Si conoce a una mujer y se enamora terminará cediendo por completo su vida a las prioridades que ella tenga, aunque pueda tener sentimientos encontrados respecto a su propia pasividad y pusilanimidad.

El embaucador: el manipulador desapegado

El Mago como responsable de la técnica también en su versión oscura puede desarrollar tecnología letal, asesorar a otros para mentir y manipular (el poder detrás de los políticos y de algunos entrenadores en relaciones que enseñan a otros a comportarse como psicópatas y narcisistas). Se esconde detrás del exceso de frialdad y pragmatismo que desprecia toda clase de sensibilidad e informalidad, envidian secretamente a quienes tienen una mayor conexión con la tranquilidad,

con la naturaleza o con lo femenino. Este Mago sombrío está en personas que discriminan a otras, que son moralistas, sádicos emocionales, sermoneadores, intimidadores, corruptos. También lo podemos ver en los tramposos especuladores financieros que inventan tecnologías para confundir a las personas y a los mercados para robar.

No le importa el bienestar de otros, no está conectado emocionalmente con otras personas, es cruel y sádico. Es consciente de sus manipulaciones. Presenta rasgos de personalidad narcisista, de la personalidad esquizoide y la personalidad antisocial.

Hablemos de los rasgos del narcisista:

- Su autoestima se basa en una presunción superficial de cierta superioridad y valor.
- Se podría definir como alguien superficial.
- Engaña a otros aumentando su efectividad, poder y logros.
- Se muestra una pretenciosa seguridad de sí mismo.
- Explosivo en sus relaciones interpersonales.
- Espera trato especial y favores sin asumir responsabilidades recíprocas.
- Alimenta fantasías inmaduras e indisciplinadas, se miente a sí mismo y crea un Yo falso que hasta él mismo se cree.
- Se muestra arrogante y aparentemente imperturbable.
- Se muestra indiferente y fríamente impenetrable.
- Es indiferente a los derechos e integridad de otros.
- No se interesa en ayudar genuinamente sino en llevarse todo el crédito.

Ahora hablemos de los rasgos del esquizoide:

- Su independencia es una compensación exagerada de su dependencia reprimida, teme, de forma desesperada, su propia debilidad.
- Está apartado de la conexión erótica y libidinal.
- Busca quitar a otros la alegría y el entusiasmo.

- Evita la intimidad, cuando las cosas se ponen cercanas empieza a huir y a inventar excusas para desaparecer.
- Se aísla de la construcción de intimidad.
- No se compromete a construir un grupo social ni una comunidad.
- Se aísla y se aliena fácilmente.

Por último, caracterizaré la personalidad antisocial:

- Rechaza activamente las tareas del Rey.
- Explota, con mucha malicia, a los demás.

El embaucador, en contraste con el inocente, puede ser capaz de encontrar el espacio y tiempo sagrado, pero no encontrará el espacio liminal sino el liminoide. Será aquel mago experto en hacer eventos masivos donde manipula emocionalmente a personas sedientas de transformación, que ofrece frases positivas sin mayor fondo y que no ofrece un verdadero espacio confrontador. Sus rasgos esquizoides o narcisistas le impiden ser transformado, por lo cual no podrá transformar a otros.

Llegar a ser un Chamán: El reto de la iniciación masculina

Un hombre iluminado es un hombre normal, ha cruzado el límite de la tercera fase de la iniciación y ha retornao al mundo ordinario, al tiempo y al espacio profano. Que un hombre sea carismático no implica que esté iluminado. Es un hombre como Moisés bajando del Monte Sinaí, Moisés brilla, pero no lo sabe. Moisés debió trabajar activamente en su realidad, sirviendo a los demás, para evitar que la proximidad a la luz nublara su juicio y lo engrandeciera llenándolo de inútil vanidad.

El Chamán como conocedor

El Chamán es conocedor de las verdades ocultas, conocimiento que ha obtenido en sus excusiones al tiempo y espacio sagrado, es decir, en espacios personales para retirarse de lo cotidiano para conocerse y contactar con su propia espiritualidad. Es un aventurero en el reino del espíritu. Sus viajes iniciaron,

generalmente, como una búsqueda de sanación e integración. En el espacio y tiempo sagrado el Chamán aprende su geografía interna, como es su interior, conoce aquello que lo habita en el interior, puede ver y hablar con estas instancias. Cuando se ha hecho familiar con estos espacios sagrados puede entrar fácilmente a estos mundos imaginarios, se puede mover en esa "montaña central" y subir y bajar a su antojo por "el árbol sagrado" o "la escalera de Jacob", por toda la extensión del axis mundi. Es decir, es alguien que se mueve por su interior, contemplando sus lugares más oscuros y los más luminosos, no es un santo, es alguien con conflictos y profundamente humano, pero con una conciencia muy clara de sus lugares personales.

El Chamán conoce como obtener poder de su propio sistema psíquico, aprende a dar balance a sus fuerzas internas, aceptando y trascendiendo los opuestos, puede encontrar el axis mundi, el centro, de su propia psique y puede ayudar a que otros encuentren su centro. Su capacidad para moverse fuera y dentro de la realidad sagrada le permite tener grandes capacidades creativas, tiene extraordinaria capacidad de enfoque y atención, así como presencia en el aquí y en el ahora.

El Chamán es capaz de examinar los tiempos del micro y el macro universo, reconoce patrones de fuerza y energía, sabe decodificar información misteriosa. Es un generalista, evita enfoques demasiado estrechos en su trabajo, pues reconoce que estos enfoques hiper especializados lo hacen miope y no le permiten ver el "gran mapa". Conoce el legado psicológico y espiritual acumulado en la historia de la humanidad y ello le permite tener una amplia visión.

El mago es un arquetipo de la reflexión y la interiorización, es vigilante, incisivo y se encuentra en permanente estado de alerta. Abraza los momentos de intimidad para conectar y comunicarse consigo mismo, con su centro, con su inconsciente, y con lo sagrado.

La técnica de poder

Los Chamanes tradicionales eran técnicos del poder y lo usaban para energizar su vida y su comunidad. El Chamán, que se había sanado a sí mismo, estaba listo para

sanar a otros. Trabajaba curando a otros utilizando el escenario de la iniciación: interpretaba sueños, se comunicaba con instancias internas y le ayudaba a los individuos a negociar con tales instancias. Educaba a las personas en mitos, tradiciones y legados que lograban dar estabilidad psíquica a los individuos. El Chamán que ha experimentado el espacio y el tiempo extraordinario valora los espacios psicológicos en los demás. Valora la forma en la que las personas se expresan, evitando el juicio, valorando las emociones, símbolos y territorios de las personas.

Trágicamente la mayoría de nosotros han visto sus propios mundos devaluados, criticados o ignorados por nuestros padres o por personas importantes. Aprendemos, de esta forma, a estar menos presentes en nuestras mentes y en nuestras emociones, dejamos a un lado muchas capas de nuestra personalidad sólo por complacer a nuestros padres, primero, y a las personas que han venido después. Hemos dejado varias áreas de nuestra psicología sin desarrollar, y muchas veces nos manifestamos hostiles a nuestra propia identidad.

El Chamán contemporáneo nos ayuda a sentirnos valiosos, nos ayuda a escucharnos a nosotros mismos, siente empáticos con el lugar que ocupamos. Honra las emociones de las personas. El Chamán tiene un compromiso con ayudarse a sí mismo y a otros a llegar a la verdad sobre cualquier situación. Es un importante facilitador en el proceso de iniciación de los individuos en su vida. Está dispuesto a tomar los riesgos que sean necesarios para honrar esa verdad, enfrentando la hostilidad, el desprecio, la discriminación de otros, incluso las amenazas. El Chamán tiene una fuerte conexión con el Amante y con el Rey, y por ello se encuentra emocionalmente conectado a otros. Conserva y transmite las normas y valores de su campo particular, los ideales de su cultura, esa sabiduría antigua y perenne y, al mismo tiempo, es un innovador.

Cuatro Poderes Masculinos: Los 7 estadios de la Iniciación

1. El individuo no puede experimentar el poder como una parte de sus propios recursos. Se encuentra lejos de contactar con la energía espiritual y psicológica, antes bien, se siente vacío, nostálgico, ansioso, inquieto,

deprimido o con comportamientos compulsivos. El individuo reconoce que está en un momento de búsqueda, aunque no sabe bien qué es aquello que busca precisamente.

2. El individuo busca localizar las cualidades de lo que anhela. Usualmente lo proyecta en otra persona, objeto o institución. Ubica tales cualidades fuera de sí, esto es parte del proceso.
3. El individuo comienza a experimentar las cualidades del poder en sí mismo, aunque en una forma de incompetencia inconsciente. Aún no posee las cualidades de una forma real sino más bien ilusoria.
4. Desarrolla el coraje de encarar las decisiones que debe tomar para incorporar la iniciación en el poder masculino que está buscando. Empieza a tener una incompetencia consciente. Empieza a ver los cambios que tiene por delante. Debe confrontar su vergüenza y tristeza y trabajarlas de una forma constructiva que le impida un hundimiento en la depresión. Aquí se enfrenta al reto de la “verdadera humildad”: saber sus limitaciones para obtener la ayuda que necesita en el camino.
5. Empieza un camino de competencia consciente en el potencial masculino. Empieza a experimentar un funcionamiento suficiente en los sectores que está trabajando. Las expresiones de la Sombra y la ansiedad disminuyen.
6. Maestría. El individuo ya posee una competencia consciente, puede integrar lo que ha aprendido y puede fluir de una forma espontánea, natural.
7. Tiene el poder masculino, en el que el individuo puede compartir con otros su camino y ser su iniciador, es decir, sirve a los otros.

Las tareas involucradas en la iniciación del Mago

La iniciación de un hombre como Mago debe reflejarse en cierto número de cualidades positivas, valores y logros que influencian la manera en que vive, sus actitudes y su relación con la comunidad de otras personas. A continuación, se describirán las tareas y las preguntas para su discernimiento:

1. Un hombre iniciado debe ser capaz de reclamar el legado intelectual que ha recibido de la herencia ancestral y perenne.

- ¿Se me enseñó a través de las creencias familiares o la sociedad que era "estúpido" o "retardado" o que simplemente "no podía aprender"?
 - ¿Se me dijo que los estudios o cultivar el intelecto no tenía ningún beneficio o que no sería capaz de realizarlos?
2. Un hombre iniciado debe acceder a sus potenciales de Mago sin permitirse ser poseído o inflado por el arquetipo, no puede permitirse alejarse, ser pasivo, aislarse, apartarse del mundo y de las personas. Cuando no somos conscientes del poder del mago se tiende a una forma de aislamiento compulsivo y adoptar roles distantes para disimular la posesión del Mago, se descuida la relación con el cuerpo, las relaciones y las responsabilidades públicas.
- ¿Tiendo a retirarme o aislarme cuando las cosas no salen bien?
 - ¿Evito poner la energía y el tiempo necesario para cultivar amistades y relaciones de amor?
 - ¿Me aparto del mundo y me voy al mundo de la mente, estudiando y racionalizando?
 - ¿Tiendo a tomar una posición de ver a los demás actuar sin tomar acción personal?
3. Un iniciado debe desarrollar la capacidad de separar la paja del grano, sin convertirse en un marginado, un cínico o un nihilista en su forma de ver el mundo. Detrás de tales posiciones está la semilla del Mago Embaucador, está viviendo una grandiosidad, y esto es perjudicial para la autoestima y la posibilidad de construir el mundo. Debe poder ver su propia pretensión, su propia "mierda", sus propias negaciones, así como las que aparecen afuera. Y debe poder formular una visión constructiva de sí mismo y del mundo.
- ¿Soy de los que no se toma en serio nada, un cínico, un nihilista que no puede ver nada de suficiente valor como para encontrar energía para luchar?

4. Un iniciado debe desarrollar su potencial para acceder a la auto comprensión, para entenderse a sí mismo, sus patrones, sus tendencias de Sombra, sus fortalezas y sus debilidades.
 - ¿He experimentado patrones repetidos de fallas y decepciones en mi vida personal o profesional que no entiendo y sobre las cuales no he hecho un esfuerzo consciente y disciplinado para investigar, entender y cambiar?
 - ¿He dejado que otros me desalienten del deseo de transformarme o buscar ayuda?
 - ¿He tenido problemas con abuso de sustancias u otros comportamientos compulsivos?
 - ¿Entiendo en un nivel básico los potenciales positivos y negativos de cada uno de los cuatro arquetipos de la masculinidad?
 - ¿Entiendo en qué aspectos soy fuerte y en qué aspectos soy débil en cada arquetipo
 - ¿Tengo un plan para trabajar cada arquetipo?
5. El iniciado no es presa fácil de visiones tribales, simplistas, totalitarias o ideologizadas. Abraza la libertad de cuestionarse, de dudar, de abrirse a otros campos del conocimiento.
 - ¿Soy un crédulo que pertenece a alguna secta, sea ideológica, política, psicológica o religiosa?
6. El iniciado cuida lo que ha recibido y no prostituye por poder, comodidad o dinero.
 - ¿Cómo estoy siendo responsable con mi conocimiento y maestría que he recibido y que me ha sido legada?
 - ¿Estoy distraído en búsquedas triviales?
 - ¿Estoy manipulando a otros para obtener un beneficio aprovechándome de los conocimientos que tengo?
 - ¿Estoy escondiendo ese conocimiento o poniéndole un precio demasiado alto?

7. Un iniciado no evita el esfuerzo de estudiar, de la preparación mental, emocional, espiritual. Los estudios de un iniciado deben incluir la mitología, las tradiciones espirituales, las grandes comprensiones de quiénes somos y cómo hemos llegado a ser lo que somos.

- ¿He comenzado a pensar que ya no necesito estudiar ni prepararme más?
- ¿He hecho el trabajo necesario para prepararme para ser el Chamán para mi familia, mis amigos, para otros hombres y para la comunidad en general?

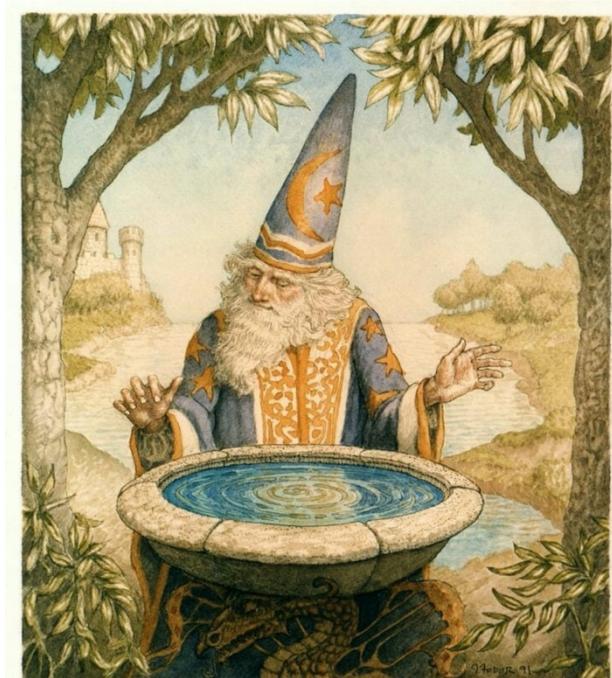
El aprendiz de hechicero: Accediendo y dominando los poderes del mago

Ahora describiré los cinco momentos del acceso al Mago Interior:

1. **Reconocer cuando un mito ya no es un aliado sino un enemigo.** Patrones disfuncionales que nos enseñaron y que funcionan como "canciones viejas" que nos convencen de que valemos poco, que no podemos tener éxito o que no podemos ser felices. Empezamos a sentirnos insatisfechos, ansiosos, deprimidos, eso indica que necesitamos definirnos de una nueva forma, son llamados a la realidad sagrada. ¿Qué historia te has contado que sientes que te hiere y te hace daño?
2. **Traer a la conciencia los mitos en conflicto.** Necesitamos encontrar otros impulsos, dones, imágenes de nuestras vidas, esperanzas reprimidas, visiones para explorar, caminos que nos lleven a nuestro pasado y conectar con lo que hemos abandonado en el camino. Allí debemos usar la imaginación activa para imaginar vivamente tales aspectos. ¿Qué visión e historia de ti mismo crees que te daría más poder?
3. **Evocar una nueva visión mítica.** Amplificar imágenes, sentimientos, visiones que vienen desde el inconsciente. A través de diálogos de imaginación activa, interpretación de sueños y amplificación obtener una claridad cada vez mayor. ¿Qué dicen de nosotros? ¿Qué nuevos significados ofrecen a nuestra vida? ¿A qué direcciones nuevas apuntan? Estas visiones deben ser imaginadas de forma muy específica de tal manera que podamos ver cómo

llevarlas a nuestra vida personal. ¿Cómo puedes imaginar vívidamente esa historia?

4. **Comprometernos con el nuevo mito.** Compromiso con nosotros mismos para llevar un plan paso a paso para tomar acción e incorporar el nuevo mito en nuestras vidas. ¿Qué tienes que hacer en tu vida diaria para llevar a la realidad esta nueva historia sobre ti mismo?
5. **Incorporar el nuevo mito en nuestra vida.** Habrá un precio a pagar, los viejos patrones de pensar, sentir y comportarse se resistirán a desaparecer y no lo harán, los complejos, las neurosis, las obsesiones son muy resistentes, las sombras son persistentes. Así que debemos ejercitarn la vigilancia y la autodisciplina. Necesitamos establecer los límites que nos hemos impuesto y defenderlos, proteger las estructuras del Ego y proteger nuestro axis mundi. Los patrones del "hombre viejo" tienden a volver con más fuerza, y se mueven con energía en el plano inconsciente, pero si estamos comprometidos con una nueva visión de nosotros mismos y si trabajamos para encarnar el nuevo mito, podremos completar nuestra iniciación de forma exitosa (compromiso + trabajo). ¿Qué hábitos y conductas deberás dejar atrás para vivir esta nueva historia?



Prácticas para el día a día

1. Programa en tu vida momentos para el retiro y la reflexión.
2. Comienza a trabajar para encontrar tus propios lugares sagrados para el trabajo interior. Convierte tales momentos y lugares en rituales. Entre más disciplina tengas el Mago estará más disponible para servir.
3. Trabaja hacia un uso disciplinado de la interpretación de sueños y la imaginación activa.
4. Inicia un diario personal como una memoria del trabajo que llevas a cabo en tu interior.
5. Reúnete con otro grupo de hombres y comparte con ellos tu búsqueda.
6. Acércate al estudio de la tradición que has recibido, a los mitos, el simbolismo, rituales, psicología. Sigue tu pasión e intuición en tus estudios y no dudes en hacer los esfuerzos necesarios para ello. Lo que aprendas incrementará la calidad del liderazgo que puedes ofrecer a la comunidad.
7. Las posturas populares divulgadas en esta época no son útiles para sanar al individuo ni al planeta, evita quedarte en lo superficial.

El Amante Interior

El Jardín, el Falo y la Libido

Las religiones occidentales han sido profundamente ambivalentes respecto al Amante en la psicología masculina. En el cristianismo se han intentado desvanecer las formas sensuales y sexuales del Amante. El Jardín, que es el espacio sagrado del amante, se ha pospuesto para la próxima vida, después de la muerte, tanto en cristianos como en el islam. El cristianismo es profundamente receloso del mundo y del amor desencarnado.

Nuestra cultura moderna y su esquizofrenia tiene una ambivalente relación con el Amante. Tendemos a acelerar el divorcio del Amante a través de prácticas espirituales ascéticas desviadas, las cuales nos alejan del reino del placer instintivo. Tendemos a juzgar a aquellos que se dirigen al espacio sagrado del Amante como banales o superficiales.

El Jardín de las delicias es la imagen arquetípica del espacio sagrado del Amante, se encuentra presente en las antiguas tradiciones sumerias y babilónicas. Dentro de sus elementos simbólicos se encuentran, por una parte, el “muro” o el Árbol de la Vida, que separa nuestro mundo mundano del Paraíso y, por otra parte, el querubín que cuida el Árbol. Estos elementos custodian el falo del Amante.

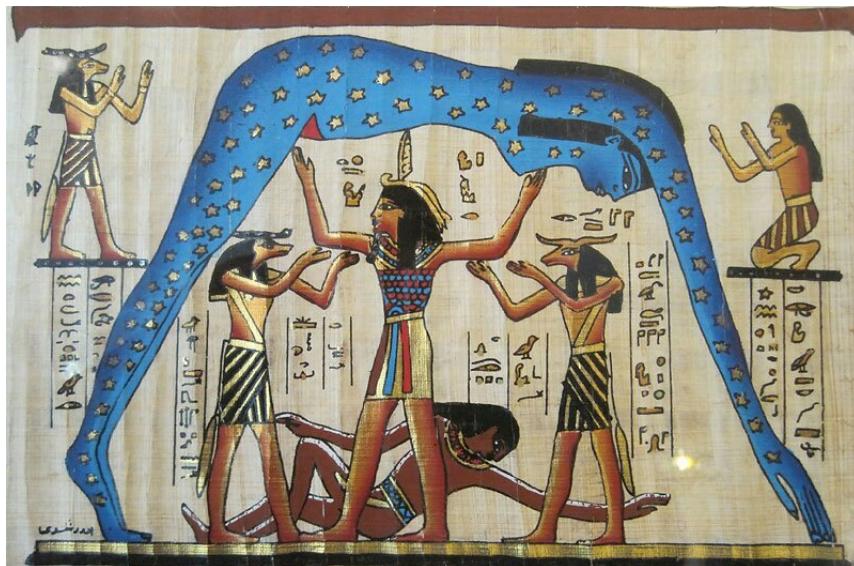
Este muro está presente en la obra del Cardenal Nicolás de Cusa en su obra “El muro del paraíso”, en el cual la función del muro es separar este mundo de tiempo y espacio del paraíso que es lugar de bendición y armonía. De Cusa creía que la llave del paraíso es el amor y, como teólogo que era, enseñaba que era necesaria la aceptación intelectual y emocional de la naturaleza paradójica del amor, de tal manera que a través de ella pudiéramos acceder al espacio sagrado del Amante. Más allá del Muro del Paraíso el amor da unidad a los opuestos. A través de los misterios del amor aprendemos que, aunque somos individuos finitos, también somos Uno, puros e indivisibles.

Una vez entramos en el Jardín de las Delicias experimentamos el completo éxtasis de ser nosotros mismos a la vez que nos sentimos uno con los demás. En este límite del sagrado espacio el Amante que Osiris y Set, los dioses antiguos de la muerte y la vida, unen sus manos en su unión eterna y paradójica. En psicología hay una similar unión de opuestos, sólo cuando un individuo puede abrazar su Sombra, su Anima y su Niño eterno, puede entrar a una condición de bendición o bienestar de ser sí mismo.

El falo

El espacio sagrado del Rey es la ciudad, la cual es una extensión de su reino y del cosmos. El espacio sagrado del Guerrero es el campo de combate. El espacio sagrado del Mago es el círculo mágico, y el del Amante es el jardín. Hay similitudes entre los emblemas de poder de los diferentes arquetipos: el del Rey es el cetro, el del Guerrero la espada, el del Mago la varita, el del Amante es el falo. Todos son expresión de la energía masculina arquetípica del Amante: el falo.

El falo es el pene en erección. En un sentido espiritual un falo es más que un pene. Es la energía vital instintiva que dirige el entusiasmo y la espiritualidad masculina. A donde quiera que miremos vemos la presencia del falo, en formas naturales, en obeliscos, en las erupciones volcánicas, en el lanzamiento de los cohetes. En la mitología la energía del falo ha sido encarnada por numerosas deidades. Shiva, el rey cósmico hindú, generaba el mundo a través de su poderoso lingam, que se levanta y penetra el yoni de la Gran Madre. El dios romano Priamo, camina con una enorme y continua erección. Los murales de Geb, el dios terrenal de los antiguos egipcios, lo muestran elevando su gran pene al cielo, en unión extática con Nut, la diosa de los cielos.



Dionisos, el dios del éxtasis fálico, es un ejemplo de la belleza masculina y también de rasgos femeninos. El vino y sus acompañantes son símbolos de su falo dador de vida. Dionisos cultiva sus cualidades masculinas y femeninas. Era el dios de la sensualidad y el placer y era el dios del éxtasis espiritual y de las elevaciones del alma, representaba la unión de los impulsos masculinos y femeninos. Sus orgías eran celebraciones de la unión de opuestos. Verlo sólo como el dios del vino es perder la esencia de su poder. Dionisos guiaba a sus seguidores a las puertas del vasto mundo del inconsciente, los llevaba más allá del "muro".

Los filósofos han distinguido entre lo dionisiaco y lo apolíneo, como tipos de personalidad. El hombre dionisiaco era más intuitivo, artístico, en unión con sus

emociones, inclinado a motivarse más por el placer que el apolíneo. Todos estos rasgos son esencialmente femeninos. El apolíneo, por su parte, es más centrado, más racional, más pragmático y "masculino". Actúa bajo una mayor influencia del Rey y del Guerrero.

Libido

La Libido es un complejo profundo que expresa el amor y al Amante. Es la fuerza vital que energiza el arquetipo del Amante, y no puede ser definido simplemente como una energía sexual, como quizás lo hizo Freud. No es tampoco solamente un asunto de impulso de vida y muerte. Es un elemento de impulso sexual, pero también es una condición espiritual que puede describirse como una "consciencia cósmica". Es a la vez un impulso hacia la multiplicidad y un impulso hacia la unión.

Las metas del Amante

Todos somos Amantes heridos.

Todos tenemos heridas emocionales importantes que han sido más devastadoras de lo que desearíamos admitir, que nos dificultan el acceso a los arquetipos de la masculinidad madura, sobre todo al arquetipo del Amante. El amor de nuestros cuidadores primarios, usualmente los padres, es la clave del bienestar psicológico en la vida. La falta de amor suficiente de los padres es la mayor causa de problemas en nuestra vida adulta.

La energía del Amante nos lleva a reconciliar la vida y la muerte, así como otros opuestos, en un Ser integrado y a la vez diferenciado.

Los aspectos del Amante

Hay muchas formas de amor. Los griegos tenían la siguiente clasificación:

- **Eros:** Expresión sexual.

- **Storge:** Amor de los padres a los hijos, de los hijos a los padres, familiares entre sí.
- **Philia:** El amor de la amistad, es compartir de forma íntima emociones, pensamientos, percepciones, es cuidarse el uno al otro.
- **Agape:** Es un amor incondicional por la humanidad que muchos místicos han descrito como místico.

En el Amante predomina el amor eros, cuando la energía del Rey es dominante y también está presente la del Amante predomina el amor ágape. El Guerrero experimenta el amor filia hacia sus camaradas. El Mago es más bien desprendido, y tiene la mayor dificultad de relacionarse con la energía del Amante, su conexión se da con otra variante que es el amor tanático, el amor a la muerte, que conecta con la destrucción y el caos.

Eros

Parménides y Empédocles teorizaron que eros era el “poder cósmico de la armonía y la vida”. Boecio creía que eros contenía al cielo, la tierra y el mar en su lugar, así como la sociedad, el matrimonio y la amistad. Eros era una clase de pegamento universal que unía diversos elementos en la naturaleza y en la psique humana. Para Platón, eros es el anhelo del alma humana para unirse con lo divino. La esencia de la humanidad es espiritual, y guiados por eros, experimentamos la anamnesis o recuerdo de lo que ya conocíamos en el mundo eterno antes de caer en este mundo fragmentado. Eros, que en su naturaleza es sensual y sexual, llega a ser un impulso espiritual profundo. Experimentar el eros es una experiencia salvadora para el alma, la salvación se logra a través del éxtasis, donde el Yo se pierde en un goce la unión apasionada, la que implica, en últimas, la unión con el Otro Transcidente.

Para los jungianos los aspectos sensuales (sexuales) y espirituales de Eros eran divergentes, aunque hacían parte de un único impulso, el impulso paradójico de unión en la diversidad. Ambos aspectos conducían a la psique a una experiencia vívida y apasionada: hacia lo instintivo, lo arcaico y hacia lo trascendente.

Amor

La cultura moderna secular ha abrazado el materialismo y despreciado lo espiritual, prefiere el Amor en su aspecto dionisiaco o erótico. Campbell propone el concepto de "amor" como una síntesis de las expresiones occidentales más comunes, donde es un concepto a la vez sexual y espiritual, encarnado y también trascendente. Involucra experimentar el "paraíso perdido" dentro de la psique, entre los elementos masculino y lo femenino que posee cada hombre y mujer. Campbell relaciona su "amor" con la palabra germánica para el amor extático entre los sexos o *minne*. Es a la vez diferenciación de y unión con el mundo.

Los orígenes del Amante

El arquetipo del Amante se levanta a partir del Niño Edípico, uno de los arquetipos masculinos inmaduros. La energía del Niño Edípico se empieza a generar cuando el joven comienza a hacerse consciente de su diferencia de género respecto a su madre, al mismo tiempo que busca unirse más a ella. Con la conciencia de género la sexualidad aparece como un aspecto importante de atención. El intento de fusionarse con la madre, incluso aunque el joven sienta la necesidad de separarse de ella, produce una enorme tensión dentro de la psique masculina. En el peor de los casos si el padre es una figura marginal para el joven se da una intensificación en la unión entre madre e hijo.

En este punto un padre resulta fundamental como una energía masculina de apoyo y fundamento. Desafortunadamente, hoy día esto es más escaso, y el Niño Edípico sin un hombre que le muestre cómo puede ser apropiadamente sensible, cómo puede relacionarse, conectar, cuidar, amar y vivir su espiritualidad, deja que sea la madre la que se encargue de encauzar todas esas energías psíquicas hacia una expresión interior y exterior femenina. El joven empieza a verse a sí mismo y a la realidad desde los ojos de su madre y no los de su padre. Al hacerlo incorpora la capacidad de ver lo noble y lo mejor en la vida humana en su forma más dulce, gentil, cuidadosa y sensible, se mueve hacia una dirección más espiritual.

Cuando el hombre integra la perspectiva masculina accede al Amante, dejando atrás al Niño Edípico. La razón fundamental por la cual los hombres se quedan atrapados en la Sombra del Amante es porque nunca han tenido la presencia nutritiva de otros hombres, que les ayuden a encontrar sensibilidad, relación y espiritualidad en la identidad masculina.

El Amante como instinto

Los instintos, deseos e impulsos del Amante se hacen abrumadores o castradores para los hombres. De hecho, el hombre se siente más cómodo con el Rey, el Guerrero y el Mago, pero el arquetipo más incómodo es el del Amante. Sus estructuras se empiezan a consolidar hacia la mediana edad. La energía del Amante se hace difícil de administrar en la mayoría de los individuos. Los deseos parecen blasfemos, impuros, y se tiende a reprimirlos.

Lo Masculino y lo femenino

A través de las culturas ciertas emociones y modelos de pensamiento han sido asociados al reino de lo femenino, y otros a la esfera de lo masculino. El ser centrado, racional, agresivo y rasgos similares han sido asociados a los hombres, mientras que la sensibilidad, la receptividad y la capacidad de cuidar relaciones han sido atribuidas a las mujeres. Los hombres que son sensibles y amables son etiquetados como femeninos, mientras que las mujeres agresivas son llamadas masculinas. Se dice, de forma ignorante, que los hombres sensibles son "débiles" y las mujeres rudas son "machas".

Hay tendencias hacia las diferencias de comportamiento entre hombres y mujeres, y éstas son genéticamente transmitidas, las hormonas desempeñan una labor importante en la definición de estos rasgos. La psicología profunda ha dejado claro que sin importar la divergencia entre unos y otros, hombres y mujeres pueden incorporar aspectos del otro. Los hombres pueden integrar un complejo de personalidad femenino llamado Anima, y las mujeres pueden integrar un complejo de personalidad masculino llamado Animus. Ambos complejos están hechos de material arquetípico, tienen elementos emocionales y contextuales. La cultura

desempeña un papel fundamental socializando a cada individuo de manera que marca las diferencias inherentes que posee respecto al otro sexo, el objetivo de tal socialización es animar la reproducción de la especie.

¿Qué es lo que diferencia a los hombres de las mujeres? Los chauvinismos pretenden mostrar que unos rasgos, ya sean los masculinos o los femeninos, están bien mientras que los otros están mal. Y usualmente conducen a estereotipos e ideologías supremacistas. En Oriente los términos yin y yang se usan para describir la dinámica bipolar de instintos agresivos y receptivos del ser humano. La investigación moderna del cerebro describe una dicotomía real entre modos cognitivos y emotivos de los hemisferios cerebrales.

Los hombres que acceden al Amante no son menos masculinos que los hombres que no han accedido al arquetipo. Al acceder a la energía femenina tienen como resultado una ampliación de su energía masculina. En el Amante, la energía masculina es tierna, amable, relacionada, cuidadora, a su propia manera. La masculinidad, en otras palabras, no se asocia a bloque emocional, de brutalidad y racionalidad pura.

Muchos hombres han entrado en contacto con su propia "suavidad", pero se han sentido profundamente infelices en el proceso. A muchos les han enseñado las feministas que el poder masculino es algo malo -tales ideologías buscan eliminar la agresividad del varón-. Al hacer esto las mujeres niegan también su propia agresividad, esa que expresan cuando la situación lo demanda, y muchas de ellas expresan violentamente su rechazo a la agresividad masculinidad, mostrando con ello algo importante y es que la agresividad no está limitada a los hombres ni a la influencia de la testosterona.

Por su parte, los hombres se vuelven "buenos tipos", y abandonan cualquier muestra de severidad creyendo que ya los hace "tipos malos" o violentos. Estos hombres que han perdido su poder caen en la esfera de la Madre y se sienten impotentes para estar de forma completa con una mujer sin tener que entregar antes su poder. Estos hombres han aceptado la idea de que la masculinidad, es en

esencia, dolorosa y destructiva, mientras que la feminidad, es en su esencia amante, cuidadora y generativa.

Ahora el movimiento de los hombres tiene como misión demostrar que la masculinidad madura es fuerte, agresiva, racional, dominante, y a la vez receptiva, amable y emotiva. Cuando un hombre es menos que eso es porque su psique ha sido poseída por los arquetipos de la masculinidad inmadura. El Amante, es completamente masculino, trasciende las caricaturas de lo masculino y de lo femenino.

El Amante y los otros arquetipos del ser masculino

El Amante parece ser fundamentalmente opuesto a los otros tres arquetipos masculinos. El Amante parece irrespetar la estructura, privilegia el placer sobre la realidad y lo pragmático, el juego es más importante que el trabajo, y el éxtasis se levanta sobre todo ideal de orden. Dice Joseph Campbell “el amor ilícito es la forma más elevada de amor, ya que desafía el orden y la estructura”. El Amante es el rebelde, y al romper los límites éticos por los cuales la mayoría de las personas se gobiernan, se abre a la posibilidad de amar más profunda y auténticamente. El Amante nos enseña a valorar esas partes de nosotros mismos que hemos dejado atrás al aceptar las estructuras de la socialización cultural. Desde esta perspectiva, el amante es amoral, pero es también el amor la fuente de su auténtica moralidad (compasión, reciprocidad, cuidado, etc.).

Los otros arquetipos de la masculinidad madura necesitan al Amante, para evitar caer en esterilidad, manifestaciones esquizoides o sadismo. El Amante le da al Rey la pasión para construir el mundo, y le provee con los aspectos creativos necesarios para el gobierno. El Amante le da al guerrero la motivación para la búsqueda agresiva del bien, para empuñar su espada contra los enemigos del Rey. Y, por último, el Amante le da al Mago capacidad para conectar con su centro, para hacerse cargo del espacio y tiempo sagrado, y también le provee las emociones necesarias para ayudar a aquellos que quieran comenzar su proceso de iniciación.

El Amante necesita a los otros tres arquetipos para mantenerse moral. Necesita experimentar el valor de las estructuras y la importancia de los límites. Necesita la artificialidad de los límites a su fuerza vital para encauzarla de forma productiva. El amante usa los canales establecidos por los otros tres arquetipos para moverse desde el plano infinito y eterno del placer y el éxtasis al plano real, tales canales le proporcionan los límites para no perderse en las elevaciones del éxtasis.

El camino del Amante a través del Jardín

El arquetipo de la masculinidad madura del Amante se mueve desde lo eterno al mundo finito a través de una variedad de canales. En el centro del Jardín de las delicias, el Amante está pleno de símbolos, sueños, visiones y éxtasis. El Árbol de la vida toma el fruto de la fecundidad y lo lanza sobre el Muro del Paraíso hacia los mortales: los poetas, los artistas, profetas y místicos quienes reciben sus dones, como, por ejemplo, la creatividad, la conexión mística donde se experimenta la unidad de la diversidad.

La mayoría de nosotros no somos artistas ni somos místicos, pero participamos de la conciencia apreciativa, todos somos conocedores. El Amante nos urge a experimentar plenamente lo sensorial, nos invita a disfrutar de lo sensual. La plenitud de la vida, la amplitud de gustos, la cultura, el arte, nos muestra la huella del Amante en la vida de un hombre.

El Amante en las relaciones

Para el Rey el sexo es principalmente para la procreación, para procurarse descendencia y asegurar la fertilidad del reino. El sexo para el Guerrero se manifiesta como una conquista erótica y como una liberación de la tensión del combate. Para el ascético Mago, el sexo está dirigido hacia el interior, y es fundamental para conocer el amor ágape por otros. Para el Amante el sexo involucra una forma espiritual de eros y ágape y también es una unión física entre dos personas. El Amante no bloquea sus comportamientos amorosos por un "complejo materno", y no lo sublimará castrando a una mujer. El amor y el sexo los

vivirá con la pasión del antiguo dios cananita Ba'al hacia Anath, y los experimentará como se narra en el libro bíblico del Cantar de los Cantares.

El Amante y la promiscuidad

El Amante puede inspirar a un hombre monógamo serial, polígam o promiscuo. El modo de amar lo determinarán dos elementos, por una parte, las formas en las cuales fue herido y afirmado como niño, como resultado emprenderá su búsqueda por sentirse completo en su identidad masculina y, por otra parte, el grado como ha accedido a los arquetipos de la masculinidad. Desde el punto de vista del Amante, ningún modo es moralmente superior al otro, el arquetipo del Amante es amoral, su anhelo es el placer y, en últimas, la unión extática con el todo.

La monogamia se mantiene como el ideal de relación en la civilización occidental. A menudo se observa que muchas relaciones monógamas no son ni significativas, ni cumplen, ni son plenas. Las personas pueden estar casadas y ser fieles, pero esto no significa que accedan al arquetipo del Amante de forma adecuada. Es verdad que el Amante puede encarnarse en un matrimonio de fidelidad exclusiva, sin embargo, lo usual es que tal encarnación sea bastante incompleta. Revisemos este tema en tu vida y responde estas preguntas:

- ¿Cuáles han sido las mujeres que han sido importantes en tu vida de un modo romántico y sexual?
- ¿Qué te ha aportado cada una?
- ¿Qué despertó en ti cada uno?
- ¿Cómo fue tu forma de quererlas, de amaras y de desearlas?
- ¿Cómo es tu definición del amor y de la sexualidad?
- ¿Qué has descubierto en la forma de querer, amar y entregarse sexualmente de las mujeres?
- ¿Cuáles son las sensaciones, sentimientos, afectos y conexiones que deseas experimentar? ¿Cuáles son tus anhelos respecto al amor, el sexo y las relaciones?
- ¿Tienes fantasías por llevar a cabo? ¿Cuáles son?

El individuo pone de forma inconsciente, sobre su pareja, las expectativas de la construcción del Anima, si esta labor no es completada surge una enorme insatisfacción, que puede resolverse de diferentes maneras, al interior de la pareja, terminando la relación, o manteniendo la relación y abriendo la puerta a la promiscuidad o la polígama.

La monogamia serial es solo una señal de una psique superficial y errante. Igualmente, la promiscuidad o la poligamia serial. Sin embargo, una persona puede pasar una fase de su vida en alguno de estos modos de relación transformando su psique, conociendo a las mujeres, consolidando su identidad masculina y su Anima. Cuando un hombre dentro de la relación monógama sostiene, de forma simultánea, relaciones polígamas o promiscuas, está reflejando un Anima que aún no ha consolidado y, a menudo, un caos en su esencia masculina. La crisis de la mediana edad ocurre cuando una de las personas involucradas en una relación monógama busca, afuera de esa relación, la energía del Amante. Esto puede ser constructivo para el individuo, pero, por supuesto, destructivo para la relación. El regreso inconsciente al Amante reprimido es generalmente una energía destructiva, que se muestra de forma vengativa, de maneras casi irreconocibles: adicciones, obsesiones comportamientos compulsivos, que muestran que la energía del Amante no ha sido integrada en la personalidad.

El Amante en su plenitud

El Amante es el arquetipo del impulso vital espontáneo y canalizado. El Amante hace que la energía de la Libido sea muy abundante y que esté disponible a la psique masculina. El Amante es el arquetipo de la emoción y el sentimiento, siente el dolor y la commoción de la vida de un hombre y de todas las cosas vivientes. El Amante conoce la fuerza y el disfrute del corazón de todas las cosas.

El Amante es el arquetipo de las relaciones y las conexiones profundas, es el arquetipo que reconcilia los opuestos (sensación e intelecto, placer y razón, masculino y femenino, vida y muerte, múltiple y único). El Amante trasciende las perspectivas limitadas, las verdades parciales, las explicaciones que no son comprehensivas. El impulso del Amante se dirige hacia lo ilimitado, lo

incondicional, lo incommensurable, lo infinito, se mueve hacia la "consciencia oceánica".

El Amante es el arquetipo del deseo por placeres que van más allá del tiempo y del espacio, su deseo no se ve contenido por el principio de la realidad, ni por el trabajo, ni por la represión. Siempre buscará afirmar su principio de placer contra cualquier adversidad. Las personas usualmente no están satisfechas cuando cumplen sus deseos conscientes, porque mantienen insatisfechos sus deseos más profundos.

El Amante como impulso instintivo

Como el arquetipo de Eros, el Amante se observa en un hombre en el hambre por el sexo, por la experiencia sensual y sensorial, por la procreación, por un sentido comprehensivo de bienestar. Como parte de este impulso el Amante "ciega el alma al mundo sensorial" y hace del cuerpo un instrumento del placer más que de trabajo.

El Amante conecta al hombre con el placer, y también con la empatía y la compasión a todas las cosas. El instinto del Amante permanece en contra de la cultura y la civilización. Toda vez que los instintos buscan la gratificación que la cultura no provee éstos son sublimados y su satisfacción pospuesta. Sin embargo, el Amante quiere satisfacción inmediata en placer, juego, receptividad y desea la ausencia de la represión. El Amante no tiene interés en el principio de la realidad, pues este pospone la satisfacción o el aplazamiento del placer. No importan los esfuerzos necesarios, el Amante hará todo lo necesario para satisfacer su "principio del placer".

Muchos hombres viven en conformidad en la primera parte de su vida con el principio de realidad, sólo para descubrir en sus treintas, cuarenta y cincuentas que el Amante reprimido ha regresado para vengarse. Pueden empezar a tener conductas sexuales promiscuas, amantes, aventuras secretas, pueden vivir unas emociones que les abruman, pueden empezar a comportarse de formas verdaderamente extrañas para ellos mismos y para las personas que los conocen.

Pueden tomar decisiones impulsivas: dejar trabajos, divorciarse, viajar solos, entrar en un proceso de terapia.

El objetivo de este llamado del profundo arquetipo del Amante es que el hombre busque darle el espacio sagrado al Amante, y que visite de nuevo el Jardín, lo que simboliza el regreso del hombre a visitar su infancia y recordar cómo sentía y cómo pensaba. El Amante interior nos conduce hacia una unión sexual y sensual con las energías femeninas. Esto incluye el interior femenino, que a menudo toma forma en nuestros sueños. En estos sueños nos vinculamos a las contrapartes femeninas. El Amante no para aquí, sino que busca encontrar y emparejarse con una mujer encarnada allí afuera. A través del principio del Nirvana el Amante expresa "la convergencia entre el placer y la muerte". Y es el Ego el que muere de forma temporal. El instinto de muerte no es literalmente destrucción, sino liberación de la tensión, tal como toma parte en el orgasmo. El Amante busca tanto la satisfacción sexual y sensual, como la satisfacción espiritual y psicológica.

El Amante como impulso psico espiritual

El hombre tiene un apetito por sentido y significado. La experiencia espiritual, los símbolos religiosos, y los rituales mediante los cuales encuentra un sentido de significado son la forma en la que los seres humanos han buscado conectar con su sentido interior y con el Otro que da significado trascendente.

Somos religiosos.

El Amante tiene un apetito por lo tangible y por lo intangible, por lo mortal y lo inmortal, por el descenso del alma y por el ascenso. El Amante provee al hombre con sensibilidad, empatía y un sentido de conexión con lo intangible, nos invita al encuentro con lo divino. El Amante le provee de conciencia y de profundos descubrimientos personales que lo llevan a experimentar un amor trascendente.

El Impulso del Amante hacia la encarnación

El Amante busca encarnar, hacer realidad, su deseo, en formas concretas. No es solo un idealista. Busca manifestarse en este mundo, en este lado del Muro, por ejemplo, a través del logro cultural. El Amante busca generar un orden armonioso dentro de la psique y dentro de las instituciones de la sociedad. El Amante en el Rey, el Guerrero y el Mago es el impulso detrás de todas las formas de fecundidad masculina. Ofrece conciencia e inspiración a los hombres en todos sus caminos de la vida para crear nuevas posibilidades. Todo hombre en toda profesión puede abrirse a encarnar en su familia, cargo, nación las verdades de la belleza y la verdad. El Amante busca traer el Jardín al aquí y al ahora.

El Amante en su relación con la libido

Todos los arquetipos, incluido el Amante, son estructuras del profundo inconsciente. El Amante es la estructura arquetípica que está más cercana a la expresión de la Libido. Los arquetipos de Rey, Guerrero, Mago son sublimaciones de la energía del Amante, así:

- **Mago:** Sublimación a través del pensamiento y la reflexión.
- **Guerrero:** Sublimación a través de postergar la satisfacción de forma estoica y a través del trabajo.
- **Rey:** Sublimación a través de engendrar una civilización y un orden creativo.
- **Amante:** Realización a través del principio del placer y el juego.

El Amante está más cerca de la fuerza vital ancestral que es la libido, y al tener esta cercanía recibe una energía abundante que irradia a los demás arquetipos.

El hombre contemporáneo y el Amante

¿Qué hace un hombre que accede de forma apropiada al arquetipo del Amante? ¿Cómo se comporta? A continuación, enumeraré los rasgos que lo definen:

- Está en contacto con sus raíces ancestrales, con lo arcaico de lo humano y de sí mismo, está conectado con el mundo de la infancia, con lo instintivo y con lo que le indica su cuerpo.

- Es un hombre sensual, las cosas simples le proveen placer.
- Saborea sus sentimientos y no busca reprimirlos, aunque sabe contenerlos, de tal manera que no lo posean.
- Su vida emocional no es gris, no vive en la depresión, aunque se permite estar triste o estar afligido sin fingir que todo está bien. Resiste, esperando que los vientos cambien.
- Se conecta con los mitos, con lo mágico, en una remembranza de su infancia.
- Está en relación íntima con todas las estructuras de su mundo interno, honra a su niño interior. Acepta su sombra.
- Ama de forma compasiva a otros, busca reconciliar, acoger, sabe que la vida es desordenada, y que no puede ser vivida simplemente polarizando todo.
- Tiene una relación íntima con su Anima, sabe y ama su parte femenina, se conecta con ella en los sueños, a través de la intimidad sexual, y en diálogos continuos por escrito. Le es fiel.
- Es lo que Robert Bly llama “el hombre madre”, que es una forma masculina de proporcionar atención, cuidado y afecto.
- Es fiel a su Ser y a sí mismo, es generativo.
- Tiene una espiritualidad desarrollada, que abraza una visión de unidad y de acogida, más que de división y moralismo.
- Es un servidor, a sus visiones, valores, a causas externas superiores, a quienes puede ayudar, acompañar, empatizar y amar.
- Se hace consciente de las proyecciones que construye hacia otros, no necesita culpar a los demás para evitar culparse a sí mismo por sus propios errores.
- Se hace cargo y toma responsabilidad, no necesita proyectar a otros la fortaleza, iniciativa y potencia que ya tiene dentro de sí.
- Amorosamente sabe y acepta sus propias debilidades y fortalezas, porque sabe que detrás de lo que parecen ser debilidades hay fortalezas escondidas, y que lo que parecen fortalezas esconden debilidades.
- Conecta física, emocional y espiritualmente con las mujeres. Sus emociones de amor no se desalientan por las dinámicas destructivas que hacen parte de las relaciones entre hombres y mujeres. Busca disminuir la destructividad o bien, busca salirse de relaciones dañadas sin remedio.

- Se vincula con otros hombres. Aprende a amar, perdonar, admirar y apreciar a su propio padre y a los hombres mayores de los cuales puede aprender. Entenderá si quizás ha tenido un padre ausente emocional o físicamente, y cómo ese padre ha sido herido y por qué le ha atacado como hijo.
- No tendrá emociones de miedo o envidia hacia los hombres jóvenes.
- Acogerá, cuidará, atenderá y guiará a sus hijos, entenderá que necesitan su bendición y su cuidado.
- Busca combatir los miedos ancestrales, los miedos de la propaganda, los miedos que dividen a la humanidad.
- Puede ser un padre biológico o uno que se involucre en el trabajo formativo y educativo de nuevas generaciones.
- Es libre, pero a la vez es contenido.
- Su vida tiene la fortaleza y la firmeza del falo.
- Está despierto en un mundo de personas que están dormidas.
- Disfruta el placer de los sentidos, pero no se deja poseer por ellos. No es un adicto, evita la idolatría, es decir, la inversión en objetos, eventos, instituciones o personas finitas. Escoge sus propios dioses, pero sabe que cada dios es sólo un escalón en el camino hacia el Gran Jardín.

El Amante no iniciado: Las sombras del Amante – El impotente

En nuestra cultura contemporánea el Amante es dirigido en dos direcciones opuestas: las dinámicas de la sublimación, por un lado, y las actuaciones infantiles por el otro.

Un hombre puede anhelar la presencia de la madre y emprender una búsqueda de esa madre en las mujeres con las que se relaciona afectivamente. Los hombres deben construir un muro entre ellos y sus madres para obtener la distancia necesaria para acceder a su propia masculinidad, en esta labor el padre es fundamental, desafortunadamente los padres en occidente están ausentes emocional y físicamente, y con ello el conflicto edípico se manifiesta en los jóvenes, quienes al no encontrar guía en lo masculino van a la madre en busca de apoyo, lo cual les hace sentir miedo, culpa y confusión, serán incapaces de desarrollar una

identidad masculina en sus relaciones con la mujer, se volverán amantes inmaduros, emocionalmente deprimidos, paralizados y dependientes.

La Impotencia

La parálisis emocional viene del shock y el miedo que supone ver nuestros límites psicológicos invadidos, o haber recibido abuso emocional, haber sido rechazado o abandonado en la infancia o haber sido incapaz de romper el vínculo con la madre. Si un hombre ha sido criado por una madre que es un "objeto de amor inconstante" que alterna su amor, cuidado y afirmación con ataques, invasión y crítica, por esto ese hombre aprenderá a estar prevenido todo el tiempo.

Con semejante inconstancia y confusión, se desarrolla una ambivalencia paralizante sobre nuestro sentido de valor propio, o incluso sobre lo que deseamos ser en una relación afectiva. Si el hombre se vuelve un escéptico, se experimentan profundas incertidumbres sobre los límites, dónde terminamos nosotros y dónde empiezan los demás.

Los niños pueden ser invadidos por sus padres, en sus territorios físicos, su habitación, el baño, en sus cuerpos, bajarles los pantalones para castigarlos, humillarlos delante de otros, traicionar su confianza, esto les enseña que su espacio físico no es realmente de ellos. Los espacios psíquicos, así mismo, son invadidos: comentarios insensibles, manipulaciones emocionales, imponer sentimientos, cómo debería sentirse, o cómo no debería sentirse, vergüenza de la curiosidad sexual, hacen que el niño reprima aspectos de sí mismo para ganar aprobación. Esas invasiones dejan al individuo a llevar una rabia crónica, y esa rabia es impotente porque no puede ser elaborada ni dirigida hacia sus opresores, es una rabia solitaria, que se tramita décadas después.

Detrás de esa rabia se encuentra el miedo, no solo al ataque o a la crítica, sino que es un miedo mucho más primario: a la aniquilación. El individuo evitará acercarse a otros porque los "otros" significan un enemigo que lo aniquilará. La vulnerabilidad no es una verdadera virtud en las relaciones humanas, en cambio, la receptividad si es una virtud, así como la sensibilidad. Cuando un hombre es profundamente

vulnerable puede que nunca alcance la verdadera intimidad con otros. La intimidad involucra compartir profundamente, entregarse, y un hombre muy vulnerable no tiene un interior con límites, no accede a su Guerrero interno, no tiene guardias, no hay jardín.

El hombre que no tiene intimidad es violento en su temperamento, no puede controlar su agresión infantil. Un hombre que está emocionalmente paralizado, que manifiesta impotencia fálica y libidinosa es un hombre que vive con miedo, teme vivir su verdadera esencia, teme ser tocado emocionalmente por otros, es incapaz de disfrutar, sobre todo en el contexto de una relación íntima.

El hombre poseído por el Amante Impotente usualmente termina unido a una mujer crítica y dominante que lo persigue, tal y como su madre lo hizo, y que muestra el mismo desagrado por su masculinidad. Esta mujer lo atacará, lo acusará y él permanecerá paralizado, quieto, con miedo, con rabia reprimida. Este hombre habrá escogido revivir en su adultez la misma relación traumática que vivió con su madre. Su vida sexual sufrirá, su fuerza vital disminuirá, y su pareja le atacará por no desearla, lo cual provocará el descenso de este hombre a la ansiedad de castración.

Este hombre empezará a exhibir comportamientos compulsivos, por ejemplo, el orden y la limpieza, comer ciertas cosas y otras no, adicción al trabajo, apego al dinero, con ello buscará sublimar su energía vital en otras actividades sustitutas. Construirá estructuras superficiales para defenderse contra el hecho de que no tiene estructuras internas estables.

Para que un hombre se sienta sexualmente libre y vivo debe sentirse seguro de ser atacado o invadido por personas con las que tiene relaciones afectivas íntimas. Debe sentirse fuerte y estructurado, con firmes barreras de defensa, debe ser capaz de decirle a su pareja “hasta aquí y no más allá”.

Cuando el individuo, poseído por el polo pasivo del Impotente, empieza a moverse hacia el polo activo, cae en depresión, la cual es una forma de anestesiarse a sí mismo para evitar experimentar esa pasión, ese miedo y esa rabia que emergen. Un hombre deprimido muestra señales de insensibilidad, de esterilidad emocional

y sexual, carece de entusiasmo y de vitalidad, su tono de voz se hace monótono, demostrando debilidad y derrota, puede perder su apetito por el disfrute, por la comida, puede encontrar cada vez más difícil levantarse de la cama. Está con sueño permanente, aburrido, desinteresado. El aburrimiento que siente hacia su pareja y hacia sí mismo es un eco del aburrimiento y el desinterés de sus propios padres hacia él.

El hombre en la sombra del Impotente no es capaz de disfrutar de su cuerpo, se retira del mundo sensual y del reino espiritual, entra en el mundo de los muertos vivientes. Cuando logra llegar al clímax con su pareja, o consigo mismo, se puede sentir castrado o, peor aún, avergonzado y culpable.

El adicto: poseído por el Amante interior

Sólo un individuo fuerte, con límites claros y legítimos, es capaz de involucrarse con el otro con genuino amor e interés, sin sentirse amenazado y sin perder su individualidad. Como el impulso de unión sensual y sexual es tan fuerte en el Amante necesita tener claros sus límites para no perderse en el otro. El Amante adicto tiene justamente ese problema de dependencia, y termina por entregar su libertad y su sentido del ser al otro, sea un objeto, una causa o una persona. El individuo poseído por el objeto de su amor se vuelve obsesivo compulsivo: la droga, la comida, el trabajo, el licor, el sexo o una persona, se vuelven el dios, el ídolo de esa persona. Este dios demanda la rendición de más y más autonomía personal e integridad psicológica. El exceso de la sexualidad es el vínculo de idolatría a un objeto finito, para el individuo el único objeto de devoción válido es el Ser (con mayúsculas, en la dimensión espiritual más profunda y trascendente), por ello dar esa devoción extrema a algo diferente representa disfuncionalidad mental.

La adicción sexual es una forma inadecuada de encarnación de la energía fálica. El síndrome de Don Juan tiene una finalidad narcisista e histriónica, Don Juan no se involucra con las mujeres, porque no tiene las estructuras para hacerlo. Vive persiguiendo compulsivamente su Anima, buscando la promesa del éxtasis definitivo, en todas las mujeres que conoce. La adicción del Don Juan es el éxtasis

sexual, pero carece de las estructuras internas para hacer lo necesario para obtener ese éxtasis que busca, por ello se le mantiene evasivo. Un Don Juan no puede construir una relación en su mundo, el Jardín de las Delicias permanece distante para él, y por ello se mantiene esclavo de rápidos encuentros sexuales, que lo mantengan sin ansiedad, y al hacerlo repite continuamente el ciclo de éxtasis y decepción.

El amante perdido en el mundo

El Adicto está perdido en un mundo de aproximación sensual a los objetos. Es excesivamente empático y se identifica demasiado con los otros. El adicto pasa por estados de desesperación, histeria, acompañados de desórdenes adictivos, compulsivos, repeticiones. Puede rebelarse violentamente contra sus adicciones, luego pasar por estados de miedo y desesperación, pasando de un polo de adicción al otro de impotencia, depresión para luego volver a la adicción.

Un individuo que consigue gratificación erótica infringiendo dolor físico o psicológico es un Guerrero que tiene su energía arquetípica de Amante fuera de control. Un Rey sin la energía del Amante no puede bendecir y nutrir a su pueblo, es solamente alguien sediento de poder. Un Mago que carece de conexión con al Amante es un voyerista, sólo observa, pero sin transformar, ni conectarse, ni sanar.

El hombre erótico: Encarnando el disfrute masculino

Cuando accedemos de forma apropiada al Amante, nos sentimos más vivos que nunca. El mundo parece que tuviera nuevos colores. Sentimos el disfrute y potencia de nuestra masculinidad. Nuestras vidas se llenan de romanticismo, de placer, de abundancia. ¿Qué estrategias podemos usar para acceder al arquetipo del Amante?

- Técnicas de imaginación, oración, meditación, imaginación activa, diálogos, interpretación de los sueños, o un proceso psicoterapéutico.
- Hacer un calendario de experiencias positivas, donde cada día se registren experiencias que nos conectan con lo que disfrutamos.

- Hacer un diario de apreciación y de gratitud por los placeres que puede acceder, degustar y disfrutar.
- Conectarse con las formas artísticas y musicales. En la isla de Bali, cada niño es educado con una profunda apreciación del arte, cada hombre es un pintor, un escultor, un músico o un bailarín.
- Aprender a bailar, para entrar en un profundo contacto con su corporalidad. El Rey David es descrito en las escrituras como un amante de la música y el baile, los cuales usaba para conectarse con el Otro Trascendente.
- Vestir bien y mantenerse en forma. Es otra manera de conectar con la corporalidad y encontrar su propia sensualidad.
- Buscar desarrollar conexiones espirituales.
- Conectar íntimamente con otras personas, buscar la conexión con su propia Anima y con la esencia femenina presente en las mujeres.
- Trabajar las dificultades que tiene para relacionarse y establecer conexiones íntimas y significativas con las mujeres.
- Involucrarse con las personas, con el mundo, contribuir y servir a otros.

Accediendo a los poderes arquetípicos de la masculinidad madura

¿Somos acaso un grupo de hombres infantiles que no han podido madurar? En determinados episodios históricos se ha accedido a los arquetipos de la masculinidad para crecer y madurar, y algunos hombres han manifestado tenerlos todos de forma armónica. Esta época se caracteriza por la búsqueda material y por el narcisismo, el culto a sí mismo, y justamente por eso necesitamos las energías masculinas en su madurez.

¿Cómo podemos transformarnos en hombres verdaderos guiados por los arquetipos de la masculinidad madura y su psicología?

Técnicas

El primer paso es una autoevaluación crítica, la idea no es preguntar si las sombras de los arquetipos están presentes en nosotros, la pregunta honesta es ¿cómo se están manifestando? La clave para moverse de la psicología del niño a la psicología

madura del adulto es la humedad, no confundir con humillación. La verdadera humildad consiste en dos cosas: conocer las propias limitaciones y saber que necesitaremos ayuda, que no lo podemos hacer todo solo.

- **Diálogo de imaginación activa:** El Yo consciente entra en diálogo con varias instancias o lugares inconscientes, con otros focos de conciencia, otros puntos de vista dentro de nosotros. Dentro de esos puntos de vista diferentes, algunas veces, de formas oscuras, yacen los arquetipos, en sus formas positivas y negativas. Hablamos con nosotros mismos, pero usualmente de formas no eficientes. La técnica de la Imaginación Activa es una herramienta importante para sostener conversaciones con las formas de energía que son universales y atemporales, hablamos con ellas, dándoles nuestro punto de vista, luego escuchamos sus respuestas, lo podemos hacer por escrito, poniendo los pensamientos y sentimientos nuestros y los pensamientos y sentimientos de los oponentes, sin censurarlos, tal como vienen. Busca finalizar el diálogo de forma amigable, buscando un acuerdo entre las partes. Si en el ejercicio se siente una realidad hostil o “perseguidor interno”, se debe detener. Tenemos “perseguidores internos” y “ayudadores internos”. Más adelante encontrarás diálogos con el arquetipo del Rey, del Guerrero, del Mago y del Amante, tú mismo puedes construirlos, fijarte en alguno de los rasgos que quieras desarrollar, por ejemplo, el orden del Rey, el enfoque del Guerrero, el consejo del Mago, la alegría del amante, y puedes recrear en tu mente alguna imagen que te permite ver esa característica, luego puedes pensar en un contexto real y muy concreto de tu vida, por ejemplo, ser ordenado en casa, ser enfocado en tu estudio, ser alegre con tu pareja, o obtener consejo en alguna pregunta particular que tengas.
- **Invocación:** Accedemos al arquetipo y su energía positiva. Vivimos nuestras vidas psicológicas de formas inconscientes, no intencionales. Nuestras mentes están llenas de imágenes, sonidos, palabras, muchas de ellas en piloto automático. Es importante provocar estos estímulos internos de forma intencional, la forma de hacerlo es encontrar un lugar tranquilo, relajarse, evocar una imagen o sonidos que evoquen alguno de los 4 arquetipos, quizás un emperador romano en su trono, una imagen del guerrero de una

película, ubica esa imagen al frente tuyo, conforme te relajas, habla con la imagen, invoca al arquetipo en tu interior, busca ir a tu inconsciente, en tu imaginación busca su consejo su sabiduría, reflexiona sobre algún atributo en especial que hayas escogido de antemano. Imagínate como si estuvieras en una audiencia frente a su trono, dile qué necesites, quizá sea su poder, su orden, su masculinidad. Es una forma muy parecida a la meditación.

- **Admirar a otros hombres:** El hombre maduro necesita admirar a otros hombres, vivos o muertos, tener contacto con los hombres mayores. Si no están disponibles personalmente, podemos acceder a ellos a través de la historia. No busques alguien perfecto, no idealices a nadie.
- **Actuar como si:** Usando la técnica de los actores para acceder a los arquetipos de la masculinidad madura, encuentra sus motivaciones, su historia, su voz, su postura. ¿Cómo se movería el Rey? ¿Cómo hablaría el Rey? ¿Cómo caminaría un Guerrero, quizás con una postura erguida y su mirada siempre atenta? ¿Cómo miraría un amante? ¿Cómo hablaría un mago a alguien que le pide consejo?

Cualquier proceso de transformación requiere esfuerzo y tiempo, el trabajo que involucra en consciente y el inconsciente. La búsqueda de la madurez es un imperativo psicológico, moral y espiritual. Es un proceso que resulta ser sanador y por ello es importante que destines espacio a él.

Tercera parte: El Príncipe y el Rey

"He escuchado una frase sobre los hombres,
la he oído una y otra vez:
no hay suficiente padre."

Robert Bly

El hombre tiene una herida, una fuerte de debilidad, de vergüenza, de codependencia, de pena, y esa herida la ha recibido de su padre.

Muchos hombres han sido en su infancia como el Isaac bíblico, han estado bajo el cuchillo amenazante del padre. Sus padres, sus Abraham, los cortó y los cortó en lo más profundo de sus emociones. Nuestros padres han sido hombres de su época, les ha sido, por lo general, difícil, ser cercanos en lo emocional. Han sido hombres avergonzados, cuya distancia ha dejado hijos heridos y afectados en lo más profundo de sus emociones, hijos que desconfían del mundo, de las personas, de otros hombres, de aquellas personas que se les acercan, hombres espinados que desconfían incluso de sí mismos. En el fondo hemos sido hombres que desconfiamos de nuestra propia masculinidad. No hemos podido ser capaces de decir con confianza, con poder y autoridad "soy un hombre", "soy un hombre que posee un lugar en medio de otros hombres".

Muchos hombres son capaces de reconocerse como hombres adultos, pero no como hombres poderosos, amantes, sabios, fuertes. Muchos vivimos ese mismo vacío que también vivieron nuestros padres.

La herida padre e hijo no es la única fuente de problemas en la vida de un hombre, pero es una de las más profundas. La masculinidad saludable depende de hacer las paces con la herida y con el padre que ha estado distante, hacer las paces con el padre que conservamos en el interior. Es, solamente en ese punto, donde podemos empezar a buscar una profunda sanación, encontrar la confianza y una nueva seguridad.

La sanación es un proceso largo y un viaje extenso.

La mayoría de nuestros padres hizo con nosotros lo mejor que pudieron: trabajaron mucho, se agotaron demasiado para sacarnos adelante, muchos de ellos ni siquiera sabían cómo compartir emociones o cómo saber nuestras necesidades más profundas, pero hicieron lo que pudieron. Muchos no han vivido con sus padres, muchos vivieron con padres sustitutos que no pudieron proveerles a nivel emocional, muchos también han perdido a sus padres o están demasiado distanciados de ellos y es imposible volver a verlos.

Necesitamos confrontar esa versión del padre desconectado. Esta confrontación es necesaria para observar nuestras heridas, en ellas encontraremos una inusitada inspiración, conforme trabajamos nuestro propio y particular dolor a partir de ciertas técnicas, rituales y prácticas, tomando los mitos y relatos antiguos como nuestra guía. Estas herramientas serán tu propio camino de iniciación.

La búsqueda de la visión y el camino del héroe

La búsqueda de la visión es una ceremonia en la cual un joven busca iniciación a la masculinidad, o en donde un hombre busca profunda conexión con su mundo y con su ser interior, es la iniciación a la masculinidad profunda, la cual es una travesía espiritual hacia el potencial de lo salvaje dentro de ti.

En este camino el hombre desafía sus miedos y sus defensas personales, baja el ritmo de lo cotidiano, se adentra en el terreno de lo sagrado, y aprende el ritmo de lo natural y de lo salvaje. Lejos de distracciones, busca visiones, que son experiencias y proyecciones de su profunda vida interior. Su única meta es sobrevivir y contar su historia, y poco a poco también descubre que la meta es conocerse a sí mismo. Cuando regresa de su viaje es acogido por maestros y mentores que le ayudan a interpretar sus visiones.

El viaje del héroe es el viaje de cada hombre. En nuestra tradición son importantes los relatos del Rey Arturo, Odiseo, Perseo, Dante, Parsifal, entre otros, que han encarado penurias y peligros, han aprendido de las extrañas demandas que les ha

deparado la ruta, han tenido visiones, han descubierto el grial o han cortado la cabeza de la Medusa. Han sido relatos que nos han contado de destinos llevados a cabo a partir de una lección que los abarca a todo: la creencia en las propias capacidades. Finalmente, en estos relatos sus protagonistas han regresado a sus propios mundos, a contar la historia y a enseñar a otros y guiarlos en sus propios caminos de iniciación.

El objetivo de la búsqueda es sanar las heridas que has recibido en el Reino del padre, para llegar a ser más cercano a las personas que te rodean y, si tienes hijos, para fortalecer los lazos que compartes con ellos.

El viaje te ayudará a conocerte mejor, te ayudará a conocer mejor tu faceta de héroe y de hombre de visión. Encontrarás mucho para celebrar en este viaje, así como también mucho dolor. La celebración y el dolor son experiencias que te ayudarán a construir confianza en ti mismo.

Nuestros padres han limitado nuestra expresión emocional con mitos como:

- Un hombre se define por sus victorias
- En el momento en que te relajas, pierdes
- Un hombre no llora
- Nunca es suficiente
- Ninguna mujer será suficiente
- No confíes en nadie
- No confíes ni en ti mismo
- No mires al interior, allá no hay nada que ver

Es importante identificar estos mandatos, porque han definido nuestras escogencias y nuestros comportamientos.

Entendiendo la relación Padre-Hijo

Nuestra madre fue algo semejante a una diosa que nos dio nutrición, fue la Reina Primordial. Nos alimentamos de ella, y fue la primera satisfacción a nuestras

necesidades, nos cuidaba, nos entendía, nos vigilaba. El vínculo con nuestra madre fue intrínsecamente diferente al vínculo con nuestro padre, especialmente durante los primeros meses de vida. Nuestras culturas ancestrales y sus mitologías han simbolizado este vínculo inicial en relatos como los de la diosa Isis o la diosa Cibeles, con sus pechos alimentando a sus hijos, que no es otra cosa que la nutrición al mundo entero.



Somos conscientes del amor de nuestros padres durante nuestros primeros meses y años, pero nuestras madres generalmente son nuestras primeras cuidadoras: nos alimentaban, vestían, bañaban. En aquella época no sabíamos lo que éramos desde un punto de vista psicológico, éramos sólo exploradores dependientes de nuestra madre. Es frecuente que en aquellos momentos los padres no sepan qué hacer con su pequeño bebé, para muchos no es sino cuando su hijo aprende a hablar y caminar que empiezan a hacerse padres de verdad. En nuestra cultura, el rol nutriente del padre es aún difícil de definir.

Conforme el padre comparte con su hijo empieza a experimentar el vínculo, el orgullo, empieza a sentirse como un Rey que expande su reino. El padre logra ver en su frágil hijo a un hombre que será rey, a un hombre que debe aprender a ordenar y bendecir su reino. Conforme crecemos, nos damos cuenta de que somos hombres y empezamos a descubrir cuán poderoso es nuestro padre. En la adolescencia es donde descubrimos la bendición del padre, una bendición muy

similar a la que recibimos de nuestra madre cuando éramos bebés. En la adolescencia nuestra madre ya no es la diosa nutricia de todas las cosas y, algunas veces, el varón se revela contra ella violentamente, su deseo es conocer al gran Dios, al Rey sagrado. Deseamos profundamente ser bendecidos por nuestro padre, el gran Rey y si, por alguna razón, no tenemos su bendición, pasarán años donde el hombre seguirá su búsqueda, como un príncipe buscando aprender a ser Rey.

El modo masculino de sentir

Las mujeres se involucran en el contacto visual más que los hombres, los hombres se involucra en un contacto más hombro a hombro que las mujeres. Las mujeres se sentarán al frente tuyo y mirándote podrán conocer tu interior, los hombres tienden a estar cerca al otro, trabajando lado a lado, allí pueden hacerse una idea del alma de su compañero. Los hombres se relacionan a través del trabajo, los deportes, un juego de cartas en lugar de, quizás, una conversación de tipo emocional.

Ya sea una cuestión biológica o ambiental hay diferencias entre hombres y mujeres que los jóvenes aprenden de sus padres. ¿Como está de pie un hombre? ¿Cómo trabaja un hombre? ¿Cómo ama y desea un hombre? ¿Cómo muestra su rabia un hombre ¿cómo muestra tristeza y alegría un hombre? ¿Cuál es la naturaleza de la hermandad y de la comunidad de hombres?

En la mitología, el príncipe sigue al rey, aprendiendo lo que luego se esperará que él haga cuando llegué al reinado. Aprende viendo, recibiendo enseñanzas directas de su padre, el rey, y luego haciendo lo mismo con otros mentores. En nuestra cultura, la asociación simbólica entre padre y rey es muy importante: en muchos lugares, por ejemplo, suele usarse una frase que ilustra esto: cuando se dice que el padre de familia que es el rey de la casa. Si tu padre es el rey es preciso que tú te veas como un príncipe, es preciso que veas el arquetipo del príncipe adentro tuyo y el arquetipo del rey en tu padre.

Activando los arquetipos

Carl Jung creía que los arquetipos eran un patrón invisible que determina, forma y estructura. Un arquetipo activado es un patrón reconocible que se ha formado. Si mi Rey es activado, es posible ver evidencias, en forma de confianza, bendiciones, orden, que manifiestan el patrón arquetípico en mi vida diaria. Actuaré con confianza en mis relaciones, con mi familia y en mi trabajo. Mi vida será bendecida, tomaré tiempo para mi mismo sin perder el control de lo que necesito y quiero para mi vida. Bendeciré a mi familia y a aquellos que me rodean. Seré justo. Me sentiré como un Rey que se sienta en el centro de un reino floreciente.

Los arquetipos tienen un poder transformador y cambian conforme atravesamos diferentes etapas vitales, dependiendo de qué obstáculos encontramos y cómo los manejamos. Los arquetipos son planos que se encuentran en forma de semilla, el crecimiento de esa semilla depende del cuidado, atención y del clima, la presencia o ausencia de ciertos nutrientes, el cuidado o el descuido del jardinero, el tamaño y profundidad de la tierra donde está sembrado, todo ello contribuye a que esa semilla muera o que se convierta en un fuerte árbol cuyas ramas protegen y cuidan. Las heridas internas pueden bloquear la activación de los arquetipos, en el caso de muchos hombres, la herida de la relación con el padre ha bloqueado la activación del arquetipo del Rey.

Nos hacemos más creativos, más cercanos, más sabios, poderosos y emocionalmente disponibles entre más accedemos a todos los arquetipos disponibles en nuestro plano de posibilidades psíquicas. Son como actualizaciones que descargamos en nuestro software.

El arquetipo se empieza a formar en la infancia. A través de la observación y la imitación vamos modelando nuestros propios arquetipos a partir de las personas que tenemos a nuestro alrededor y en las cuales confiamos. Cuando el padre, por ejemplo, sobre el cual el niño proyecta el arquetipo del Rey, es ausente, distante o abusivo, el hijo modela y aprende muy poco sobre la versión saludable y equilibrada de ese Rey. Cuando este niño crece y se hace adulto vive con un vacío en su interior, un vacío en el centro de su ser que el Rey debe llenar. A partir de ese centro, ese Rey, debería poder ordenar los demás arquetipos (guerrero, mago, amante). El vacío está ocupado, en lugar del Rey, por un príncipe inmaduro.

Como ya hemos visto, el Rey se sienta en el centro del mundo interno masculino, bendiciendo su psique con confianza, orden creativo y un sentido de profunda misión. Nuestra psique se siente inexplicablemente fuerte al tener un Rey sabio, amante y poderoso sentado en el centro. El Rey interior nos da una conexión sagrada con una misión importante, con un significado, con un propósito. A través del Rey instalamos Cosmos, orden, donde hay caos.

Donde no hay una fuerza guía en el centro de la psique, el cuerpo emocional no tendrá confianza interior para tomar decisiones importantes en la vida, no se sentirá espiritualmente asentado en la tierra, no sabrá el lugar y límites de sus emociones, no ordenará el caos, vivirá un caos emocional y creará un falso ser, un falso rey, para reconciliar el caos y la división. El falso rey llevará a su reino al caos y la decadencia.

La psique masculina sin un rey amante, sabio y poderoso en su centro, fácilmente se dejará llevar por un explorador incansable, por un guerrero cobarde o furioso, por un amante suave y poco assertivo, por un mago manipulador y oscuro. Se hará adicto al trabajo, a las mujeres, a cualquier elemento que le haga sentir momentos de placer engañando la sensación permanente de vacío. El Rey en su plenitud es aquel que también logra integrar su propia "ánima" o versión femenina, así como también logra integrar a las mujeres a su alrededor.

La naturaleza del Rey es entender la naturaleza de las cosas antes de ordenarlas. Tener esa comprensión de la esencia de las cosas es lo que hace que el Rey las pueda ordenar. A continuación, están otros rasgos de la capacidad organizadora del Rey:

- El Arquetipo del Rey posee las cualidades de orden, es razonable y racional, es integro.
- Estabiliza las emociones caóticas y los comportamientos que están fuera de control. Da estabilidad y centro.
- Da calma y balance.

- Proporciona alimento emocional, espiritual e intelectual a los demás, también proporciona centro. Es un comunicador de vitalidad, fuerza vital y alegría.
- Tiene claridad masculina, orientación, centro.
- Tiene una mirada amable y determinada sobre su reino.
- Logra ver en los demás su vulnerabilidad, en sus talentos y su valor.
- Honra a los demás y los promueve, les ayuda a descubrir su potencial y a encontrar la forma de realizarlo.
- Es una guía que lleva a los demás a alcanzar su plenitud.
- No es envidioso, es seguro, es el Rey y conoce su valor.

El Rey es aquel que ha logrado tener mayor control sobre la rabia y ha aprendido una calma interior, es aquel que ha encontrado su centro, y que ha elaborado fronteras alrededor de su centro. El Rey ha logrado sentirse más vital, ha aprendido a cuidarse a sí mismo: viviendo menos por una simple sobrevivencia social o por la adquisición de lo material y viviendo más por los principios espirituales y trascendentes. El Rey ha logrado pasar de ser prejuicioso y de avergonzar a otros de forma generalizada, para escuchar y contener emocionalmente a los demás, sin perder su criterio. El Rey ha desarrollado un profundo sentido de seguridad personal y seguridad en el mundo, tiene un sentido de realización que no necesita de la envidia. El Rey bendice el mundo, su reino, lo que lo rodea: lo hace todo más sagrado, conectado, trascendente y lleno de energía.

Para descubrir al Rey interior debemos mirar a nuestro padre, al rey que se sienta al centro de cada mundo interior masculino. En la niñez nuestra psique proyectó al Rey Sagrado en nuestro padre. Los dioses personales del niño son sus padres, quienes ordenan su mundo, lo nutren y lo proveen, semejante poder es algo abrumador, pero también es algo que nos brinda seguridad. La labor del padre es ayudarte a reconocer tu propia voz en el mundo, mostrarte lo sagrado y lo trascendente, de tal manera, que tengas un Yo más poderoso. Cuando un padre ignora esta misión, cuando es abusivo, ausente, distante, indiferente, su hijo crece sin una noción de lo sagrado. Su padre le condena a ser un príncipe eterno que lucha por encontrar un propósito, pero sin encontrarlo, puesto que no ha sido testigo de lo sagrado a través de la enseñanza de su padre.

Deberes del Rey Sagrado

¿Qué es un buen padre? ¿Cuáles son sus deberes de sobrevivencia? ¿Cuáles son sus deberes sagrados?

Somos conscientes de los deberes de sobrevivencia, alimentación, protección, abrigo, techo, vestido para su hijo. El padre debe proveer una buena educación, una estabilidad financiera para su hijo, para que pueda, con los años, tener una vida plena y autónoma. El padre debe enseñar a su hijo las lecciones vitales, especialmente la responsabilidad, para que pueda ser un miembro productivo y constructivo para su comunidad y, si lo escoge, que pueda ser, a su vez, un buen padre. Estos son deberes de sobrevivencia que ayudan a que el hijo pertenezca a la sociedad y salga adelante por sí mismo.

Ahora, ¿cuáles son los deberes sagrados el padre? Estos deberes se construyen a partir de una conciencia del padre sobre su labor, así como a partir de una relación estrecha y cercana con su hijo, donde construye momentos de enseñanza profunda donde le transmite un profundo sentido y significado a su hijo, de tal manera que este hijo sienta que hace parte del Reino, y que algún día lo gobernara. El padre lo hace a través de ciertas acciones:

- Nutriendo vivamente la imaginación y la visión de su hijo
- Abrazando el dolor del hijo, su felicidad, su tristeza
- Proveyendo un modelo saludable de masculinidad en el cual el hijo pueda aprender cómo amar y ser amado, aprenda a comprometerse, a expresar sus emociones
- Mostrándole el mundo y enseñándole a abrazar la naturaleza
- Guía al hijo a reconocer otros modelos masculinos de fortaleza, mostrándole la hermandad masculina
- Activando las fortalezas físicas, mentales, emocionales y espirituales de su hijo a través de la enseñanza de la disciplina y de los retos
- Ayuda a que su hijo se sienta seguro
- Anima a su hijo a conectarse con su corporalidad

- Forma su temperamento para hacerlo combativo, perseverante
- Alienta los descubrimientos y proyectos de su hijo, apoyándolo y dándole visión trascendente

Cada padre es el Rey Sagrado de su hijo. Si el padre, o su sustituto, no cumple estas tareas, el hijo aprenderá sobrevivencia, pero no una masculinidad sagrada cimentada.

- El hijo existirá como un hombre en su tiempo, espacio y sociedad, pero carecerá de una profunda conexión con el pasado, el presente y futuro.
- Carecerá de la bendición de la masculinidad que transmite el padre y que es transmitida generacionalmente.
- El hijo carecerá de un profundo sentido de estructura espiritual, de pertenencia al aquí y al ahora
- El hijo carecerá de la disciplina impartida por el padre, y de la huella, que le permitiría encontrar un significado espiritual ante los desafíos y las crisis.

Derecho de nacimiento

En un sentido estricto es el derecho que tiene un niño al nacimiento. Es la forma en la que el hijo hace parte de una tradición, de una comunidad ancestral, de una familia y recibe un legado que debe continuar. El derecho de nacimiento contiene una serie de historias familiares, de recuerdos, de leyendas, de material genético que da pertenencia, sentido, misión, propósito. Es transmitir algo de una generación a otra, no solo a nivel genético, sino a nivel psicológico y espiritual. Es la herencia trascendente, que permite responder la pregunta de ¿Quién soy? a partir de un legado. Eres hijo de, perteneciente a una cierta familia, de una cierta tradición.

En la mitología el momento en el que el padre pasa el derecho de nacimiento a su hijo es trascendental, es un momento ritual de carácter espiritual muy profundo, y representa que el hijo deja de ser un príncipe y se convierte en Rey, el derecho de nacimiento en la mitología se simboliza por la corona. El padre se hace inmortal en la línea de su hijo, y el hijo recibe la inmortalidad en el legado de su padre.

Recibir el derecho de nacimiento del padre nos proporciona centramiento, propósito, balance, legado y misión. Convierte al hijo en una fuente de bendición.

El cimiento espiritual

Para estar cimentado espiritualmente es preciso sentir que perteneces al universo, sentir una seguridad en lo profundo de tu ser. Un hombre que se siente seguro en el mundo es un hombre que confía y se ama a sí mismo, es un hombre que vive en el presente. Siente una conexión profunda a lo existente, es consciente de la presencia de lo sagrado, del misterio. No significa que viva sin ambición o sin deseo, más bien significa que vive en una confianza espiritual, su travesía tiene significado, sentido y un profundo carácter espiritual.

Cuando el hombre no vive cimentado espiritualmente vive con una crónica vergüenza sobre su pasado, y un miedo crónico al futuro. Se siente inadecuado a la hora de encontrar significado y a la hora de ser relevante, busca en el exterior en significado que no encuentra en su interior. Adopta estereotipos desequilibrados de masculinidad, desarrolla un falso ser masculino para relacionarse con el mundo y con las mujeres. Esconde su verdadera identidad por temor a no ser aceptado por quien es.

Es el padre quien ayuda en la construcción del territorio espiritual en el hijo, es quien le provee de visiones trascendentales, es quien le ayuda a encontrar su propia voz. El padre necesita usar el ritual y la historia para ayudar a su hijo a sentir lo que es lo infinito, lo misterioso en el universo e integrarlo a su esencia, para ayudarle a su hijo a conectarse con la sabiduría ancestral e integrarla a su ser. El padre enseña no solo a hacer, sino a ser, conecta el cuerpo con la psique y con el alma en su hijo.

Iniciación en las heridas sagradas

Una herida sagrada, dada por el Rey Sagrado a su hijo, hiere al hijo, pero le da poder. Luego de que el hijo comete un error y toma conciencia de su error, por ejemplo, que un hombre no desperdicia comida si su familia necesita sobrevivir, o

que un hombre debe asumir las consecuencias de sus decisiones sin evadirlas, tiene la herida de darse cuenta, del dolor de la conciencia del error. La amonestación paterna le permite al hijo encontrar una sabiduría interna que lo hace más fuerte, más prudente, más sabio.

Las heridas sagradas no son heridas abusivas. Los padres dan heridas sagradas a sus hijos dentro del contexto de una relación cercana y basada en la confianza, y con el objetivo de construir en el hijo auto confianza a través del reto, de la adversidad, del dolor. Un padre distante que golpea a su hijo continuamente no le está dando heridas sagradas, lo castiga sin propósito, ejerce violencia sobre él. Mientras que las heridas sagradas son momentos de corrección y disciplina basadas en el desafío, que hacen crecer espiritualmente al hijo.

Los hijos que no tienen la herida sagrada buscarán por todas partes, peleando constantemente, exponiéndose a comportamientos riesgosos, abrazando una rebeldía destructiva, siempre buscando probar que es un verdadero hombre.

La herida es desafío, y reto, es probar los límites, todo de la mano del padre que escoge esa pedagogía para formar el carácter de su hijo. Es frecuente escuchar en algunos hombres la falta de límites por parte de sus padres en la crianza: "si mi padre me hubiera corregido a tiempo, si me hubiera exigido no hubiera desperdiciado mi vida". La ausencia de padre que muchos hombres sienten tiene que ver justamente con eso, el padre debe darle retos y disciplina a su hijo para formar su espíritu.

Resumiendo, el rol del padre como iniciador incluye:

- Desarrollar una relación cercana e íntima emocionalmente con su hijo
- Darle el legado del derecho de nacimiento
- Enseñarle cimientos espirituales
- Ofrecerle retos y desafíos para generar la herida sagrada

La ausencia de esto en la crianza genera hijos que no reciben un legado y una pertenencia a la tierra, al linaje, a su familia, a lo masculino, así como hombres que

no podrán tener relaciones cercanas con sus propios hijos, hombres que sólo transmiten habilidades, pero no cimientos espirituales, hombres que serán, como sus padres, ausentes, distantes, abusivos, sin sentido de propósito sagrado, y sin sentido de poder en su masculinidad.

En el reino de nuestros padres

"La crisis en la masculinidad va más allá de nosotros. La falta de modelos adecuados de hombres maduros, y la falta de cohesión social, de estructuras sociales para llevar a cabo los procesos rituales ancestrales. Cada hombre va por su cuenta. La mayoría de nosotros caemos, sin idea de cuál es el propósito de ser hombres y sin idea de qué salió mal en nuestras motivaciones. Buscamos al padre generador, afirmador, que nos da poder, el padre que, para la mayoría de nosotros, nunca existió en nuestras vidas."

Robert Moore

- ¿Cómo fue estar en el reino de tu padre?
- ¿Cómo fue para ti crecer como su hijo?
- ¿Tu padre fue cercano?
- ¿Qué lecciones de vida te enseñó?
- ¿Te dio tu derecho de nacimiento?
- ¿Te formó el carácter a través de desafíos y de disciplina?
- ¿Te ayudó a descubrir tu propia voz y tus visiones?
- ¿Te sentías en casa cuando estabas con él?

La realidad es que hoy no hay suficiente padre, no hay una relación cercana y personal entre padre e hijo.

No hay suficiente Padre sagrado.

No hay Rey.

En el cuento de los hermanos Grimm llamado "Juan de Hierro" encontramos un significado profundo que nos invita a pensar en el reino de nuestro padre. El joven Juan y su madre sobreviven secuestrados en la cueva de un bandido. Allí Juan aprende muchas habilidades de garrote y espada. Cada año Juan le pregunta al capitán de los bandidos: "Quién es mi padre, y ¿dónde está?" Cada año el capitán de los bandidos golpea a Juan por hacerle semejante pregunta. Cada año Juan, como muchos de nosotros en nuestra juventud y en nuestra adultez, siente a distancia de su padre sagrado, y emprende una búsqueda preguntando vagamente dónde se encuentra.

Cierto año, cuando Juan empieza a ser un adulto pregunta por su padre al bandido nuevamente, y es golpeado, nuevamente. Cuando los bandidos duermen borrachos Juan los mata, se lleva un botín de joyas y se marcha con su madre lejos de la cueva en búsqueda de la casa de su padre. Al llegar a donde su padre sólo ve a un hombre disminuido, un año después Juan lo abandona.

Al final de la historia Juan ha vivido dos experiencias, con un padre sustituto, abusivo, y con su padre verdadero que es un hombre disminuido. Cuando los abandona sigue su búsqueda del padre, pero ahora buscando a un padre sagrado, se pregunta "¿Quién es mi padre y dónde está?"

Viviendo con el padre bandido: el abuso y la vergüenza

Cuando éramos niños, cuando nuestro padre venía a casa, cansado del trabajo y molesto, nuestra psicología tomó su voz irritada y su emoción de rabia, así como Juan cuando convivía con los bandidos. Vivimos quizá con un padre autoritario, que requería obediencia sin darnos apoyo emocional. El padre bandido quizá fue un maltratador, un hombre desequilibrado, un vicioso, alguien que rehusó responder nuestras preguntas. Los cimientos espirituales que un hijo aprende del padre bandido se fundamentan en formas abusivas, totalitarias, saqueadoras.

Este padre bandido, Rey oscuro, se relaciona con su hijo avergonzándolo: golpeándolo, humillándolo, despreciándolo, hiriendo su identidad y su autoestima "nunca lo vas a lograr", "qué débil eres", "eres un idiota". Otros padres optan por

silencios furiosos contra sus hijos: "no quiero ver tu cara". El mensaje que han dado estos padres es que sus hijos deben ser perfectos, deben obedecer estrictamente a las órdenes del padre, deben someter su espíritu y deben mantener su lugar. Este padre logra cerrar emocionalmente a sus hijos, los frustra, los llena de vergüenza por ser quienes son, no alimenta su visión y por ello crecen como adultos inseguros, perfeccionistas, siempre pensando que lo que hacen lo están haciendo mal.

La rabia

Cuando el reino del padre es el reino de un padre bandido crecemos sin saber la diferencia entre rabia, hostilidad y rabia honesta. Cuando llegamos a ser adultos o bien, nuestra rabia se sale de control, o bien la reprimimos, de tal manera que enterramos al guerrero que tenemos en nuestro interior. Nos volvemos pasivo agresivos, dejando que otros nos pasen por encima. En este caso nos sentimos divididos, entre lo que sentimos y lo que reprimimos, la rabia que no sabemos cómo expresar de una forma saludable, se convierte en miedo, en vergüenza y en una sensación profunda de falta de poder, evitamos la confrontación y nos volvemos sumisos y débiles.

Este hombre evitará conflictos con otros adultos para protegerlos de su rabia, para protegerse de tener que lidiar con sus propias heridas, y para protegerse de lo que sabe será el desenlace del conflicto: perderá, tal como perdía cuando se mostraba molesto con su padre.

El perfeccionismo

Así como reprime la ira y la deja sin expresión, los hijos del padre autoritario crecen sintiendo que deben ser absolutamente perfectos en todo lo que hacen. El perfeccionismo es la más insidiosa enseñanza de nuestros padres bandidos, ya que cortan la expresión emocional de sus hijos. El padre enseña a reprimir el dolor, el miedo, la tristeza. Un hombre que es perfecto es un hombre que no siente nada, excepto quizás cuando aprovecha ciertas emociones para manipular a otros. Expresar emociones auténticas es un error: mostrarlas implica ser avergonzado por ellas.

La ausencia y la distancia del padre disminuido

Los hombres hoy día son más cercanos a su madre y viven la distancia de un padre lejano, ocupado y sumergido en sus emociones sin resolver. Muchos vivimos con padres excesivamente ocupados, mientras nos preguntábamos ¿quién es mi padre y dónde está? Nuestros deseos pasaron pronto desde el deseo de aprender sobre nuestro ser sagrado a partir de sus enseñanzas, su fortaleza, su sabiduría a desear rescatarlo, arreglar su vida, reconstruir su casa, redimirlo de su estado disminuido. Esta clase de vivencias y emociones nos dejó con una sensación de abandono, el padre fue visto como alguien abatido, pequeño, débil.

Nuestra cultura industrial exige que los padres (y claro también las madres) pasen la mayor parte del tiempo produciendo en empresas o fábricas, horas y horas de interminable exigencia y competencia, lo cual termina por disminuirlos, ya que sienten que invierten su vida en algo que ya no tiene significado para ellos, viviendo en una especie de *fraude espiritual*, ya que sin importar cuán duro trabajen continuarán sintiendo que están ocupando el lugar equivocado y que su vida carece de propósito, su trabajo no alimenta su espíritu. Muchas veces mentirán sobre ello e intentarán sobre compensar consumiendo para llenar el vacío del aburrimiento y el tedio en el trabajo.

Los valores de los padres se transmiten a sus hijos, si los hijos ven a padres oprimidos por trabajos que odian, pero a la vez los ven disfrutando del dinero que gastan en darse una vida de bienes materiales, terminarán por transitar el mismo camino de fraude espiritual buscando la aceptación social.

Por otra parte, hemos vivido con padres pasivos que se han vuelto indulgentes, demasiado complacientes y agradables que buscaron ganarse el favoritismo de sus hijos. Hemos vivido con padres manipuladores que han manipulado a sus hijos para ganarse su compasión y para que sean los hijos quienes se ocupen de ellos. Muchos hemos crecido en hogares donde el padre ha sido exiliado por un divorcio, y ha sido la madre la que nos ha contado la historia del padre, del hombre y del mundo de los hombres.

O muchas veces, sin necesidad de un divorcio, las madres olvidan a su esposo y ponen en el lugar central a sus hijos, rompiendo el vínculo íntimo con sus esposos y trasladando un fuerte vínculo emocional con el hijo, iniciando una competencia cuando el esposo quiere recuperar el lazo íntimo con la esposa, pero se enfrenta a la atención desmedida de la madre hacia el hijo. En este punto el padre se siente no esencial, siente que al competir por el amor de su esposa sale perdedor frente al hijo, esto hace que el padre desarrolle cierta rabia hacia su hijo a quien considera responsable de la distancia emocional de su pareja. En esta situación tenemos a un padre emocionalmente distante y a una madre demasiado acaparadora y que deposita demasiada emoción en su hijo.

Hijos heridos

Somos hijos heridos. En la mitología cuando un príncipe busca al padre Sagrado y no lo encuentra, termina encontrando a un bandido, a un padre oscuro o a un padre disminuido y arruinado espiritualmente. Gastamos mucho tiempo de nuestra infancia yendo atrás y adelante entre dos imágenes degradadas del padre, buscando la tercera, la imagen sagrada del padre, sin darnos cuenta cuándo profundamente hemos sido heridos por la ausencia del Rey Sagrado en nuestra vida. Hemos vivido nuestra vida sin un centro espiritual, sin cimientos, sin un profundo sentido de pertenencia y legado, sin poder y emocionalmente aislados.

El efecto arquetípico de esto es que el Rey no se ha desarrollado, en lugar de ello somos príncipes. El hombre que tiene un príncipe en su centro espiritual es como aquel que navega por mares tempestuosos con un pequeño barco, nos servirá un poco, pero ante tempestades, tormentas, ante la furia del enorme océano delante de nosotros, ese barco será insuficiente para nuestro viaje, no resistirá nuestra travesía, será o bien destruido o preferiremos dejar ese pequeño barco en un puerto seguro sin atrevernos a la aventura de la travesía por el océano para descubrir nuevos lugares.

El príncipe

El vivir tanto tiempo como adolescentes eternos, ha hecho que crezcamos con la sensación de una espiritualidad superficial y con una desconexión emocional de nuestro centro. Muchos hemos crecido sin saber cómo sanar nuestras heridas, sin entender por qué nos sentimos vacíos, destruyendo nuestras relaciones, nuestros vínculos, liquidando las cosas buenas que tenemos. Otros permanecen durante años en este lado de la autodestrucción, sintiéndose enormemente vacíos y aislados emocionalmente.

Crecemos, nos hacemos adultos, somos hombres, pero no nos sentimos como hombres. Aún nos sentimos como príncipes, esperando por crecer en amor, en sabiduría, en una masculinidad poderosa y consciente. Cargamos con un secreto: sabemos que somos pretendientes a ser hombres, que aún no somos hombres, y necesitamos de mujeres para que nos hagan sentir varones, siempre estamos obsesivamente buscando probarnos, buscando aprobación en forma de competencia, de desempeño. No logramos sentirnos centrados y completos, siempre estamos persiguiendo un anhelo de ser hombres en su totalidad.

El arquetipo del príncipe

En la mitología el príncipe sagrado es el hijo del rey sagrado. Es Telémaco que será un día el rey de Ítala en lugar de su padre Odiseo. Es Ricardo II que desea ocupar el lugar de su padre. En la mitología, el príncipe es el potencial masculino que aprende a tener propósito y poder y gracias a la presencia y enseñanza de otros hombres saludables se convierte en Rey para gobernar desde su castillo su reino y enseñar a otros.

El príncipe en la mitología es el hijo sagrado, conocido como en Niño Divino, conectado con el reino del padre. En los relatos, Jesús está conectado con su padre, así como Dionisos está conectado con Zeus. El príncipe aprende del padre y cuando se hace adulto saludable el príncipe da paso a convertirse en Rey, pero hasta que no ocurre esto en la psique del hombre aún es un príncipe. Al crecer su propio Rey emergente reemplaza al padre al centro de su masculinidad.

Si el príncipe no completa su ascensión al reinado y al arquetipo del Rey, es decir cuando no ha sido capaz de generar a su propio rey interior, su centro como hombre es débil, inadecuado, cargado de temor, ansiedad, entre otras características:

- El príncipe aparenta ordenar su reino. Gobierna, pero sin una confianza en sí mismo clara. Le es difícil separar sus propios asuntos para gobernarse con criterio.
- Trata de fingir que está integrado, y que es un hombre íntegro, pero se suele sentir como un impostor en el mundo de los hombres.
- Tiene dificultades para equilibrar las emociones caóticas y ciertos comportamientos descontrolados. No tiene control de sus relaciones: o es demasiado apasionado y dependiente o es demasiado indiferente y distante.
- Trata de aparentar vitalidad y fuerza, pero no es consistente y tales atributos no le dan una confianza suficiente.
- Cuando se requiere firmeza es amable, pide permiso para liderar.
- Cuando se requiere ser amable es firme y puede llegar a ser un tirano que cree que el mundo y las personas le deben conceder todo por ser quien es.
- No puede apoyar y promover a otros sin sentir que él perderá al hacerlo, no está seguro de sus propios talentos o de la dirección que debe tomar.

El príncipe en prisión (o en el exilio)

Somos hombres exiliados, echados fuera del reino de un padre heroico y saludable.

Somos aspirantes a ser hombres, pero nunca completos e integrados. Desconocemos un modo sagrado de vivir la masculinidad, no vivimos por nosotros mismos, no creemos en nuestra propia voz, no vivimos de una forma espiritual y trascendente, no tenemos un sentido de pertenencia o legado.

Hemos escogido vivir en modo sobrevivencia. El príncipe encerrado, o exiliado, como un huérfano, busca relaciones, trabajos, hacer una familia, pero tiene expectativas espirituales y emocionales muy limitadas, sin un verdadero sentido de

poder personal. Tenemos trabajos aburridos y relaciones que no podemos hacer que funcionen, sin una tribu masculina que nos apoye, sin rituales que nos centren, sin espacios para conectarnos con nuestra esencia y nuestro propósito. El príncipe cada vez se encierra y se exilia más. Ve a muchos hombres siendo reyes, pero el no logra serlo y se pregunta ¿por qué no puedo lograrlo?

¿Cómo puede alguien, crónicamente herido, sin cimiento emocional, vivir en una forma espiritual? ¿Cómo puede desarrollar poder personal? La forma en que un hombre herido sobrevive es volviéndose hiper vigilante, dependiendo de otros para ser alimentado emocionalmente, con miedo a la cercanía, a la intimidad. Qué es, entonces, vivir de forma espiritual:

- Sentir una conexión y propósito trascendente
- Sentir conexión con la tierra y la naturaleza
- Sentir que existe algo trascendente en las demás personas y criaturas
- Definirse por estándares propios
- Confiar en la brújula interna
- Darse espacios de tiempo para mirar a su interior

La vida espiritual no requiere codependencia, no requiere que otros afirmen tu identidad y te hagan saber que eres bueno o importante. Es típico de nuestra cultura moderna promover a los hombres principios:

- Validados a través del dinero
- Conquistando compulsivamente mujeres que los hacen sentir hombres y poderosos
- Buscando rasgos de juventud y evitando aparentar madurez
- Evitando la cercanía emocional
- Viviendo desde el materialismo y la forma superficial de ver la realidad

Nuestra cultura moderna nos ofrece a príncipes disfrazados de rey. Nos ofrece hombres adolescentes, y lo que necesitamos es recuperar el heroísmo y el propósito del Rey. Veamos dos formas de masculinidad inmadura:

- La sombra del mago: un hombre sin propósito, sin idea de a dónde va o de cuándo sentará cabeza y madurará, está gobernado por los impulsos del momento. Puede ir sin rumbo de relación en relación, de divorcio en divorcio, inestable en todo aquello que emprende.
- La sombra del amante: Se aísla para evitar la conexión y la tremenda carga emocional que implica gestionar una relación, es una persona distante, demasiado seria, que se mantiene al margen de su hogar ocupándose para no atenderlos de forma emocional.

Muchos hombres definen lo masculino de acuerdo con las expectativas que tienen las mujeres respecto a los hombres. Es decir, es lo femenino lo que los define. Es el reino masculino regido por el principio femenino, donde el hombre trata de negar su masculinidad por privilegiar la aprobación femenina. Lo que hace este hombre es repetir el patrón infantil, buscar a la madre por compañía, soporte y aprobación en la ausencia de un padre fuerte.

El primer paso para reclamar tu masculinidad sagrada es reconocer que eres un Príncipe adulto, que reconozcas que no tienes una masculinidad centrada, que notes que te has exiliado del mundo masculino, que sepas que manifiestas sombras de la masculinidad en vez de una masculinidad integrada. El siguiente paso para moverte hacia el Reino es reconocer la eterna batalla en la que está tu mente inconsciente con tu padre, y la forma de resolverlo es a través de una travesía de confrontación consciente.

Superar al padre

En la mitología de príncipes y reyes, el príncipe no asciende al trono sin haber superado al padre. Psicológicamente significa que el hijo debe ascender a la masculinidad encontrando un propósito que supera al propósito y misión del padre. La tarea del hombre es expandir el Reino del padre.

Si el padre ha sido relativamente funcional, confiable, cercano y sabio el hijo seguirá sus pasos, continuará el legado del padre y buscará ampliar su legado familiar aumentando lo que el padre construyó. El padre bendecirá el camino y la travesía

de su hijo, le entregará su legado. Psicológicamente esto implica superar también los patrones negativos heredados del padre, y es aquí donde tenemos bastante trabajo por realizar.

En la mitología el príncipe es Rey cuando su padre ha muerto, lo cual simbólicamente representa que el hombre es Rey, y ha superado al padre, cuando ha logrado romper con su padre. En el mito, Edipo duerme con su madre y mata a su padre, lo que simboliza la ruptura del hijo con el padre ausente. Juan de Hierro mata al jefe de los bandidos, una figura paterna, porque es una representación del padre abusivo. Zeus tiene que matar a su padre, Cronos, ya que su padre tenía una tendencia a devorar a sus propios hijos. En los mitos se mata al padre cuando no tiene redención, y debe morir para que el hijo emerja, tras la muerte del padre el hijo surge con fuerza y propósito. En el caso de Edipo el propósito termina en tragedia, en el caso de Juan la muerte le da la libertad de buscar a su verdadero padre, en el caso de Zeus la muerte de Cronos le da el poder de gobernar.

La muerte es, por supuesto, simbólica, matar al padre es matar la sombra del padre en nosotros para, a continuación, descubrir el padre sagrado en el interior, como hizo Zeus quien descubrió su propia divinidad tras matar la versión devoradora de su padre. Matamos la sombra del padre para que emerja el padre sagrado.

Alguien que haya dicho “no seré un alcohólico como mi padre” ha matado la sombra del padre, a partir de allí, necesita encontrar al padre sagrado, en su interior, para ocupar el lugar del Padre Sagrado y coronarse Rey.

Psicológicamente es preciso hacer el duelo por nuestro padre, superarlo y perdonarlo, algo que hacemos más que por el padre, por establecer un arquetipo en nosotros, un Padre Sagrado que nos dará la iniciación en una masculinidad centrada y cimentada a lo largo de la vida. Sin perdonar al padre nuestro Padre interior no se podrá establecer.

Los indígenas Sioux tienen una frase: “lo que hacemos ahora afecta a las siguientes siete generaciones”. Los patrones destructivos entre padre e hijo pueden perdurar por generaciones, y seguramente tienen su origen en generaciones anteriores. Si

los hombres de nuestra generación no reclamamos el alma masculina, seguiremos transmitiendo la maldición, heriremos a nuestros hijos tal como nuestros padres hicieron con nosotros.

Sanando la herida entre padre e hijo: una guía del viaje de iniciación

"En algún momento en nuestra educación temprana aprendimos que el dolor significa enfermedad. No comprendemos el mensaje del dolor, en lugar de buscar la causa, buscamos pastillas, intentando no sentir dolor. Lo que hacemos es posponerlo para luego invitarlo a que regrese con más fuerza."

Norman Cousins.

"Me pregunté, '¿Cuál es el mito que estás viviendo?', y encontré que no sabía. Así que busco en mí mismo conocer cuál es mi mito. Esta es la más grande tarea de todas."

Carl Jung.

A continuación, trabajaremos con varias herramientas para facilitar el trabajo de encontrar la imagen interna del padre, para confrontarla, sin importar que nuestro padre esté vivo o no. A través de meditaciones guiadas, harás viajes internos en los cuales accederemos a rincones ocultos en nuestro recuerdo y en nuestro inconsciente. El propósito de este viaje es el mismo recorrido, en el cual descubriremos y viviremos lo sagrado en cada uno de nosotros. El grial de esta experiencia será sanar la herida padre-hijo. Desafaremos las zonas sombrías del padre para renacer de nuevo.

La odisea personal a la que estás invitado en este libro es similar a la iniciación del viaje del héroe, que involucra importantes ceremonias y rituales que tendrás que llevar a cabo. Es una tarea que en lo simbólico se asimila a la que llevaron a cabo Jason, Hércules, el Rey Arturo, Parsifal, Telémaco, Gilgamesh e Indra. Implica conectar con tu dolor pasando por dolorosas pruebas.

La historia de Telémaco y Odiseo

Odiseo fue un héroe de la guerra de Troya, fue el astuto general que sugirió a sus soldados construir un gran caballo de madera para obsequiar a los troyanos. El legendario caballo de Troya fue un regalo estratégico que permitió la victoria griega. En la mitología la guerra de Troya empezó por amor, tal como muchos de los viajes y travesías.

Mientras Odiseo estaba en la guerra, su hijo Telémaco crecía con su madre Penélope. El hijo escuchaba sobre las hazañas de su padre, pero se sentía distante del padre, ya que Odiseo estuvo fuera 20 años. Telémaco creció sin una experiencia fuerte de su propio poder, así que decidió emprender un viaje de búsqueda por su padre de quien sólo había escuchado las grandes hazañas que había realizado.

Empezaremos nuestro viaje en el mismo punto en el que lo inició Telémaco: listo para el dolor que viene con la búsqueda del padre, listo para el peligro que trae buscar al Rey. Eres un hombre buscando algo perdido en ti. Como Telémaco buscaremos un espacio único, un tiempo especial para nuestro viaje. Nuestra travesía es mítica, sagrada.

Visualízate como un príncipe antiguo que camina en sandalias. Siente las piedras del camino mientras caminas. El mapa de tu alma es un mapa masculino que recibe un legado ancestral. Este mapa te invita a caminar, a buscar por ti mismo el camino de poder y sabiduría. Descubre la épica historia de un hijo y un padre que hacen parte de las historias universales de padres e hijos. Siéntete libre de traer a tu mente esos recursos y esos sentimientos.

Siete preceptos básicos de la travesía heroica del hombre

Tu viaje espiritual necesita calma, es la calma la que te permitirá ir a las profundidades de tu ser espiritual. Es importante que consideres estos 7 preceptos:

1. Un hombre es un hombre adulto sabio, poderoso y que es capaz de amar. Lucho por vivir en la plenitud que un hombre merece. Lucho por conectarme

espiritualmente con mi ser profundo, con mis amigos, mi familia y lo que me rodea. Lucho por vivir más profundamente, más allá del simple modo sobrevivencia. Lucho por conocer mi ser sagrado.

2. La conciencia humana es una historia mitológica. Se despliega en mi vida con una complejidad, mientas que se despliega en mi historia personal con la simplicidad de los mitos. Ciertos mitos reflejan mi historia personal.
3. Mi comportamiento exterior y mis anhelos interiores están guiados por cientos de mitos personales de los cuales no he sido consciente. Muchos de estos mitos aseguran mi sobrevivencia y la sobrevivencia de las personas que amo. Muchos de estos mitos ensanchan mi espiritualidad. Muchos de estos también inhiben mi sobrevivencia o mi experiencia espiritual.
4. Mis mitos personales no están escritos en piedra. Puedo cambiar mis mitos personales. Puedo sanar mis heridas.
5. Puedo buscar ayuda si la necesito, para comprender mejor mi mundo interior, y para entender los relatos que he construido sobre mi mismo, así como para sanar mis heridas.
6. No existe algo así como un hombre perfecto. Todos tenemos heridas. Ganamos fortaleza cuando honramos nuestras heridas y buscamos ocuparnos de ellas para sanarlas.
7. Nuestra cultura masculina actual le ha dado la espalda al legado espiritual que se honraba ancestralmente, en lugar de ello ha privilegiado el distanciamiento de lo emocional, de lo espiritual, el materialismo y el consumismo como vías para llenar el vacío creciente en el alma del varón. Mi desafío es mirar hacia lo interior, donde se encuentra lo verdaderamente sagrado de la vida.

Herramientas para el camino

- **Rituales personales:** Un ritual es un acto personal o comunitario, que usa el simbolismo de objetos o lugares, para señalar importantes eventos o procesos. Descubrirás y desarrollarás rituales personales en los cuales te puedes sentir seguro para llevar tu travesía. Es importante que encuentres un lugar en tu casa donde puedas estar un rato diario a solas, 10 minutos serán suficientes, en ese tiempo y lugar podrás meditar, visualizar, escribir,

recordar y será tu espacio sagrado para la transformación. Es importante que también tengas ciertos objetos sagrados, por ejemplo, puedes elegir un bolígrafo particular para hacer tu diario, un diseño especial de diario o cuaderno para hacer tus registros, una música particular. La intención de esto es que crees un espacio sagrado. La idea es que, al entrar en este tiempo y espacio sagrado, sientas una diferencia que te permita ser más creativo, imaginativo y que facilite la profundización.

- **Meditación guiada:** Necesitaremos realizar algunas meditaciones, y para ello es importante que aprendas a trabajar la respiración para relajarte. Gestionar la respiración es el primer paso para gestionar las emociones y para aclarar y despejar la mente.
- **El diario:** Es importante cultivar el hábito de escribir y de consignar el proceso en un diario, sobre el cual puedas volver cuando quieras. Muchas de las preguntas y respuestas, confrontaciones y recuerdos, cartas y meditaciones necesitarán escribirse y grabarse. Si no se te facilita escribir también puedes grabar en audio tu proceso, en forma de conversaciones contigo mismo. El lenguaje de las emociones es elusivo, frágil, contiene muchos significados, y nosotros, al ser seres emocionales somos lógicamente indefinibles. El sólo acto de escribir es un acto de dar forma a sentimientos amorfos. Cualquiera que sea nuestra crisis, cualquiera que sea nuestra tristeza, cualquiera que sea nuestra emoción, darle nombre es un acto transformativo. Por ello tu diario debe hacer más énfasis en tus emociones y sentimientos, más que en el análisis.

Actividad 1: Mapeando tu historia familiar

En esta breve historia, los lugares y las personas son más importantes que los temas más emocionales. Es un ejercicio quizá más descriptivo.

1. Escribe dónde naciste y dónde viviste en tu infancia.
2. Escribe sobre dónde eran tus padres y de dónde fueron sus historias familiares.
3. Escribe quienes son tus hermanos y hermanas y qué caminos han tomado en la vida.

4. Escribe quien fue tu primera novia y tu mejor amigo de la infancia.
5. Escribe sobre tus parejas, si has estado o estás casado.
6. Escribe sobre tus trabajos e incluye tu trabajo actual.
7. Escribe sobre cómo has logrado estar donde estás y cuáles han sido los sacrificios que has hecho.
8. Escribe acerca de tus hijos, si los tienes.

Recuerda es importante que, en este punto, hagas una narración con desapego emocional, sólo céntrate en los hechos, nombres, fechas, lugares, y poco más.

El dolor necesita límites. El viaje que estás haciendo es un viaje donde habrá muchos lugares de dolor, más no de desesperación. Es preciso tener un marco fuerte para contener el dolor.

Es importante que termines esta parte antes de continuar con lo siguiente.

Parándose con firmeza y afirmando quién eres

Todo el que inicia un viaje importante escucha una llamada a la aventura.

En la Odisea, Telémaco busca a su padre y a su propio reino, esa es la llamada. En el relato, Telémaco empieza por afirmar quién es y por qué debe hacer el viaje hacia su padre, dice “no hay ningún hombre a la cabeza, nadie como mi padre para expulsar mis maldiciones”. Ya que no ha hecho el viaje para descubrir al Rey en sí mismo, su búsqueda se centra en el padre. Nosotros, como Telémaco, sentimos que si las personas realmente conocieran quiénes somos se percatarían de que no tenemos centro, que escondemos un vacío, y que nuestro reino no tiene un verdadero Rey. Telémaco admite su vacío, admite esta vulnerabilidad y admite que debe iniciar el viaje.

Así como el Reino interno de Telémaco está en riesgo, así también se encuentra el tuyo.

El hombre que revelas ahora es el hombre que será transformado en el viaje.

Actividad 2: Invocando el reino del padre

La invitación es que evoques tus heridas y enredos usando rituales arquetípicos. De esta forma no evocarás tus heridas y enredos sin protección. Tendrás un escudo y una espada.

Para evocar el Reino de tu padre, necesitarás estar en una silla cómoda, en un espacio cómodo y tener a la mano tu diario. Adéntrate en un momento de tu relación con tu padre, usa la respiración para centrarte, concéntrate ahora en tu padre. Conforme evocas a tu padre y las cualidades del Rey que pudo o no pudo haber expresado, evoca cómo tu padre ordenaba su casa y su mundo y cómo parecía ordenarse a sí mismo. Recuerda situaciones particulares, recuerdos, eventos de ti y tu familia. Recuerda objetos, lugares. Recuerda cuando tu padre hablaba.

Divide tu infancia en intervalos de 4 años, recuerda los lugares donde viviste, el vecindario, la casa, visualízate a ti y a tu padre. Incluso, si tu padre fue distante en tu conciencia debes buscar momentos en los cuales fue cercano y amoroso.

Ahora te daré varias preguntas, quizás muchas, no deberás responderlas todas, escribe las respuestas en tu diario, responde aquellas que consideres que son las más importantes y escribe tanto como deseas.

¿Tu padre conocía cómo usar el poder de una forma equilibrada?

El Rey ordena el mundo y guía a otros hacia la realización.

1. ¿En qué forma equilibrada y amorosa tu padre ordenaba tu casa, tu vida y las vidas de tu familia? ¿En qué formas no saludables lo hacía?
2. ¿En qué forma equilibrada tu padre ordenaba las vidas de otros hombres y mujeres que lo respetaban? ¿En qué formas no saludables lo hacía?
3. ¿En qué forma equilibrada tu padre te guiaba a la realización? ¿En qué formas ayudaba a la realización de su familia? ¿En qué formas no saludables el reprimía la realización?

4. ¿En qué forma saludables tu padre ordenaba su propia vida? ¿En qué formas no saludables lo hacía?
5. Escribe cosas que tu padre decía cuando hablaba de orden y estructura. Escribe las cosas que decía y que indicaban su caos interno.

¿Tu padre era un hombre honesto?

El Rey emana un sentido de integración e integridad como hombre.

1. ¿De qué forma tu padre mostraba integridad como hombre en sus relaciones y asuntos con otros en tu familia y en la comunidad? ¿En qué formas no mostraba integridad?
2. ¿En qué formas tu padre defendía y ayudaba al desarrollo de tu masculinidad cuando estabas en riesgo o en peligro? ¿En qué formas no ayudaba?
3. ¿En qué formas tu padre parecía confiado como hombre? ¿En qué formas no?
4. ¿En qué formas tu padre admitía sus errores? ¿En qué forma los negaba?

¿Tu padre era un hombre con auto control y estabilidad?

El Rey estabiliza las emociones caóticas y los comportamientos descontrolados. Genera balance y equilibrio.

1. ¿De qué forma tu padre daba estabilidad a las personas a su alrededor? ¿En qué forma no daba esta estabilidad?
2. ¿En qué formas tu padre calmaba a otros cuando estaban en crisis? ¿En qué formas no lo hacía?
3. ¿En qué formas tu padre calmaba sus propias emociones? ¿En qué forma no lo hacía?
4. ¿Tu padre estaba al control de sí mismo? ¿En qué momentos solía salirse de control? ¿Cuándo solía estar más en control de sí mismo?

¿Tu padre era un hombre que amaba la vida?

En su centro fértil el Rey personifica la vitalidad, la fuerza vital y la alegría.

1. ¿En qué forma tu padre bendecía las vidas que lo rodeaban? ¿En qué forma no lo hacía?
2. ¿En qué formas tu padre hacia del mundo un lugar donde los demás se sintieran seguros y felices? ¿De qué forma no lo hacía?
3. ¿Tu padre estaba lleno de vida? ¿Era un hombre alegre, vital? ¿Qué cosas lo llenaban más de vida? Si no era así por favor descríbelo.
4. ¿Tu padre se cuidaba de sí mismo? ¿De qué formas lo hacía? ¿De qué formas no se cuidaba a sí mismo?
5. ¿De qué forma podías ver que tu padre se mantenía enfocado en sus objetivos? ¿De qué forma no se mantenía enfocado y se mostraba distraído y desatento?
6. ¿Qué cosas hacían sentir seguro a tu padre? ¿Qué lo hacía sentir inseguro?

¿Tu padre era equilibrado y disciplinado?

El rey mira hacia el mundo con una mirada amable pero firme.

1. ¿En qué formas tu padre aceptaba la debilidad en tu madre, tus hermanos y otros alrededor de él? ¿De qué formas él se mostraba intolerante a la debilidad o avergonzaba a otros por su debilidad?
2. ¿De qué formas tu padre aceptaba, sin avergonzarte, tus debilidades? ¿En qué forma, si lo hacía, te avergonzaba y exponía?
3. ¿De qué forma tu padre se avergonzaba de sí mismo?
4. ¿De qué forma tu padre lideraba a otros hombres? ¿De qué forma era sumiso y vulnerable ante otros?
5. ¿Qué hábitos tenía tu padre que lo mostraran disciplinado y enfocado? ¿Qué hábitos lo mostraban como un hombre caótico, desordenado y desatento?

¿Tu padre era seguro de sí mismo?

El Rey no es envidioso o codicioso.

1. ¿De qué formas tu padre envidiaba a otros? ¿De qué formas se mostraba seguro y apoyaba los talentos y éxitos de otros?
2. ¿De qué formas tu padre te envidiaba? ¿De qué formas se mostraba seguro contigo, te apoyaba y te promovía?
3. ¿En qué lugares y circunstancias se sentía más seguro tu padre?

Actividad 3: Verte en la sombra de tu padre

Bajo la sombra del padre somos príncipes, es decir, hombres que tienen la tendencia a ciertos comportamientos que se caracterizan por:

- Avergonzar a otros príncipes: Ejerce violencia sobre otros, física o psicológica
- Envidia
- Masculinidad grandiosa, exaltarse a sí mismo por características externas, vanidad, ego.
- Integridad sin desarrollar: Debilidad en sus valores, incoherencia entre lo que dice y hace, tendencia a aprovecharse injustamente de otros.

Ya hemos revisado al padre, ahora revisate a ti mismo. Observa tu vida adulta, sé honesto respecto a dos cosas principalmente: cómo te sientes ordenado dentro de sí mismo y cómo ordenas a tu familia y a lo que te rodea.

¿Has usado tu poder de forma saludable?

Un Príncipe carece de un centro de confianza, aparenta ordenar. No puede separar sus propios asuntos de los asuntos de los demás.

1. ¿De qué formas saludables ordenas tu propia vida? ¿De qué formas saludables ordenas tus relaciones?
2. ¿Qué emociones, frases, creencias y comportamientos indican que tienes un orden interno?
3. ¿Qué emociones, frases, creencias y comportamientos indican tu falta de orden interno?

4. ¿De qué formas saludables ordenas tu hogar, tu vida y las vidas de los miembros de tu familia?
5. ¿Qué formas saludables te gustaría tener e integrar a tu vida?
6. ¿De qué formas saludables ordenas la vida de otras personas cuando eres líder?
7. ¿Guías a otros a la realización? ¿De qué formas no lo haces?

¿Eres un hombre honesto?

El Príncipe trata de aparentar que es integro y que está integrado.

1. ¿De qué formas te sientes confiado en tus propios valores? ¿De qué forma sientes conflicto por tener valores contradictorios o por no honrar tus valores?
2. ¿Te has sentido como un impostor en el mundo y que nunca podrá ser respetado por lo que eres?
3. ¿De qué formas transmites integridad como hombre en tus asuntos con otros, en tu familia y en tu comunidad? Ilustra este punto evocando situaciones puntuales.

¿Eres un hombre que se controla a sí mismo y que es estable?

El Príncipe tiene una terrible dificultad estabilizando sus propias emociones, las cuales experimenta de forma caótica, o estabilizando comportamientos compulsivos o desorganizados. A menudo se siente fuera de control en sus relaciones emocionales.

1. ¿De qué formas estás en un control saludable de tu vida? ¿Qué te ayuda a calmarte cuando estás ansioso o ante emociones desagradables?
2. ¿Qué hace falta para sacarte de control?
3. ¿Tu control parece artificial? ¿Pareces reprimir emociones para aparentar estar centrado y al control?
4. ¿De qué manera das equilibrio y estabilidad a las vidas a tu alrededor?
5. ¿De qué maneras calmas a otros en momentos de crisis?

6. ¿En qué casos te encuentras a ti mismo empeorando las cosas?

¿Eres un hombre que ama la vida?

El Príncipe trata de encarnar la vitalidad, la fuerza vital, la alegría, algunas veces tiene éxito, otras veces falla sin saber a ciencia cierta por qué.

1. ¿Te describirías a ti mismo como un hombre que está lleno de vida? ¿Eres un hombre dinámico? ¿Eres un hombre que vive con emociones positivas y con vitalidad? ¿Cuándo te sientes más vital?
2. ¿En qué maneras te cuidas a ti mismo para buscar estar en tu centro?
3. ¿Qué te hace sentir seguro? ¿Qué te hace sentir inseguro?
4. ¿De qué formas bendices y das energía y alegría a los que te rodean?
5. ¿De qué forma no bendices ni das energía y alegría a los que te rodean?

¿Has estado en balance en la forma en que te relacionas con otros?

El principio da amabilidad cuando la firmeza se necesita. El principio pide permiso para liderar, no es activo, sino pasivo a la hora de gobernar a otros.

1. ¿Eres un hombre amable y con una energía positiva?
2. ¿Eres un hombre demasiado amable, suave y blando? ¿Has ejercitado la firmeza?
3. ¿Crees en tu corazón que el consenso es mejor que el liderazgo y el criterio? ¿Estás satisfecho con esta creencia?
4. ¿De qué formas eres amable con tu familia y con otros? ¿Cómo y cuando puedes combinar amabilidad con firmeza?
5. ¿Te describirías a ti mismo como permisivo, agresivo o autoritario con los demás? ¿Con qué personas sientes que eres más permisivo, agresivo o autoritario?
6. ¿Das disciplina a tus hijos (si los tienes) y/o a otras personas cercanas?
7. ¿Afectas negativamente a otros en arranques de mal carácter y reactividad?

¿Has sido generoso al animar y promover a otros?

El Príncipe no es capaz de promover a otros, tiene dificultades en aceptar las cualidades de otros, suele compararse o envidiarlos.

1. ¿Conoces tus propios talentos? ¿Los honras y los pones al servicio?
2. ¿Eres resiliente cuando fracasas y logras sobreponerte pronto ante las dificultades?
3. ¿Qué cosas haces para entrenar tu mente, tu resistencia, tu actitud, tu mentalidad? ¿Son saludables esas actividades?
4. ¿Cómo te promueves a ti mismo en un mundo competitivo?
5. ¿Aceptas la debilidad en otros?
6. ¿Promueves y alientas a los demás?
7. ¿Te sientes acomplejado o disminuido cuando encuentras que alguien tiene ciertos talentos y capacidades?
8. ¿Tiendes a sentir envidia y a juzgar a otros cuando sobresalen?
9. ¿Tiendes a despreciar la debilidad y a ser intolerante con los errores de las personas?
10. ¿Qué tanto te comparas con otros y qué tanto suelen ser esas comparaciones motivos para que tu ánimo decaiga?

¿Eres seguro de ti mismo?

El príncipe es envidioso, no se alegra por los talentos de otros.

1. ¿Eres envidioso? ¿Envidias a otros por las cosas que tienen?
2. ¿Cómo sueles controlar tu envidia? Si lo haces...
3. ¿Cómo sientes que la sociedad y los demás te tratan?
4. ¿A quiénes envidias más, a hombres o a mujeres?
5. ¿Envidias a tus hijos? Si los tienes.
6. ¿Qué es lo que más suele desestabilizarte y llevarte a comparaciones y luego a envidia y emociones desagradables?
7. ¿Cómo afecta la envidia la relación contigo mismo y la relación con otros?

Actividad 4: Ubicándose al lado de tu padre

Para ver quién eres, hemos ido a tu infancia para abrir las ventanas de tu hogar y verte con tu padre. Luego fuimos a tu casa, a mirar tu propia vida.

Ahora obsérvate al lado de tu padre. Descubre cuáles comportamientos de Príncipe vienen como herencia de tu padre. Quizá el mismo, durante tu infancia, no fue propiamente un Rey, sino que fue un Príncipe, transmitiendo su propia represión, su vergüenza adolescente, su falta de conciencia.

Ahora escribirás cartas a tu padre, cartas que probablemente no enviarás. Escríbelas luego de volver a leer tus respuestas a las preguntas de la actividad 2.

Carta 1: Recuerdo positivo y recuerdo negativo.

Escribe esta carta a tu padre, trayendo recuerdos, momentos, conversaciones. Se muy descriptivo en lo que escribas. Centra tu carta en dos contenidos: uno positivo y otro negativo. Describe a tu padre cómo siendo un Rey Sagrado para ti, profundizando en cómo el era también un Rey oscuro y cómo te hacía sentir cada faceta. Escoge sólo un aspecto positivo y otro negativo de tu experiencia. Cuéntale tus sentimientos durante y después de cada recuerdo positivo o negativo.

Carta 2: Legados.

Ahora harás otra carta a tu padre. Imagina que el ha leído la primera carta y ha absorbido esos recuerdos que traes. Ahora le escribirás una carta sobre tu vida actual, quién eres tú. En la primera parte de la carta, descríbele cómo estás ahora, cómo llevas el ser hombre en el mundo y la realidad que te ha tocado, qué cosas se te han facilitado, qué cosas no. Vincula esto a hechos concretos, incidentes, recuerdos, y mitos personales que has creado a partir de la figura de tu padre.

Carta 3: Haciéndote cargo de la confianza y el miedo.

En esta tercera carta, enfócate en las dos emociones que están en el fondo de la relación con tu padre y la herida que esta relación ha generado en ti. Cuando sale nuestra sombra estamos operando desde el miedo, cuando actuamos desde nuestro lugar soberano y sagrado actuamos desde la confianza.

Entra en contacto con la confianza que tu padre te dio, con esos momentos particulares, recuerda circunstancias, lugares, conversaciones, gestos. Escribe cómo esa confianza aún se puede manifestar en tu vida. Luego encuentra el miedo en tus heridas con él, encuentra recuerdos particulares y trabaja con ellos, observa cómo ese miedo llega a tu vida actual, a tus padres. Recuerda los miedos que pudiste identificar en tu padre y cómo te los heredó a ti.

Cuando termines pide a tu padre, en tu mente, que te ayude a dejar los legados sombríos que has recibido. Pídele volver a encontrarle en otro momento de este viaje, tú le encontrarás, no hay opción, le encontrarás tal y como él debía estar en tu recuerdo o en tu vida.

Buscando un objeto sagrado para tu travesía

En este proceso, en esta travesía, es importante que escojas ciertos objetos y les des un significado particular relacionado con este proceso que estás trabajando, un significado que te permita asociar ese objeto a una parte del proceso particular por el cual transitas, puede ser una foto, un retrato, una fotografía, una piedra, un libro, una vieja moneda, una herramienta de tu padre, lo que sea. Lo que hace este objeto es conmemorar y capturar lo que has hecho.

No escojas un objeto que te lleve a un mal recuerdo, a una vivencia dolorosa, a algo que involucre la rabia. Asegúrate de que este objeto activa sentimientos de seguridad en ti. Escoge en un área de tu casa un lugar sagrado, donde puedas llevar estos objetos, una especie de altar que honre lo profundo simbólico que este proceso involucra, puede ser un espacio en tu estudio, un rincón en tu sala, en el sótano, si vives con tu familia es importante que les digas que es tu espacio personal y tu espacio sagrado. Todo hombre debe tener un lugar donde alimenta su vida profunda y donde medita sobre su existencia, donde medita, donde se relaja,

donde se recarga, así que tu casa debe abrirse a ese espacio y las personas con las que vives deben aprender a respetarlo y a dejarlo sólo para ti.

Los objetos sagrados en el espacio sagrado ayudan al hombre a centrarse en su viaje en esta tierra. Si te fijas, en nuestra cultura los objetos sagrados están en el bolsillo: son las llaves de su casa, las llaves de su carro, el dinero, las tarjetas de crédito, su identificación, eso es lo aparentemente sagrado en lo moderno. En este proceso buscamos definir, de forma profunda, aquello que es lo moderno.

También puede ser importante que portes este objeto, puede ser una pulsera o una cadena especial, que represente los diferentes momentos por los que pasas en este proceso.

Creando un objeto sagrado: Escribiendo un manifiesto

Al final de cada paso te invito a que crees un manifiesto, que será un testimonial de aquello por lo que estás pasando, que cristalice lo que has trabajado hasta este momento. Tu manifiesto debe hablar de este recorrido, así como de los legados y recuerdos que han emergido. Escribe allí lo que te alegra y lo que te da tristeza o rabia de lo que has descubierto en tu relación con tu padre y de lo que has descubierto en la forma en la que vives actualmente. Puedes compartirlo en grupos de confianza con otros hombres o con tu terapeuta. Guarda este manifiesto en el altar sagrado que tienes y con los objetos sagrados que tienes.

¿Quién camina conmigo?

“El primer encuentro en el viaje del héroe es con una figura protectora. Esta figura personifica su destino, lo guía, lo cuida y ayuda al héroe a ir adelante con su aventura.”

Joseph Campbell.

La casa de nuestro héroe, Telémaco, estaba gobernada por reyes malvados, en la ausencia del padre. Telémaco siente que “hay algo malo en mi”, llora y pide ayuda

de los dioses del Olimpo. La diosa Atenea se aparece a Telémaco disfrazada de anciano, para ser su mentor. Atenea es una figura única en la mitología griega, está muy conectada a la energía masculina (nació de la cabeza del Rey Sagrado Zeus), y está conectada con la energía femenina (el hombre que la viera desnuda quedaba ciego). El/ella (la combinación entre diosa y hombre sabio) instruye a Telémaco para descubrir en sí mismo la necesidad de ir en búsqueda del padre.

Así como Telémaco empieza su jornada heroica clamando por la sabiduría de los dioses, así nosotros necesitamos mentores para que nos ayuden en nuestra travesía. Los mentores y magos nos ayudarán a definirnos, a reflejarnos, a descubrir nuestro oro, nuestros talentos, nuestra riqueza, nos guiarán hacia descubrirnos nuestra confianza y nos ayudará a movernos en medio de los tiempos difíciles.

En mitología hay dos clases de mentores: uno es el mentor que nos enseña habilidades y disciplina física y mental, que nos ayuda a competir y sobrevivir en el mundo. El otro mentor es con quien creamos lazos emocionales y espirituales más profundos, aprendemos con ellos lo sagrado.

Mientras que en la mayoría de los casos los mentores son guías benévolas, en algunos casos son provocadores. En Fausto, Mefistófeles a veces enseña a través del engaño, en la divina comedia de Dante, Virgilio es a veces provocativo y a veces benevolente. Virgilio le dice a Dante lo que todos los mentores deben decirles a sus héroes:

“Me sigues y seré tu guía
Y te llevaré hacia el lugar eterno”.

Luego en su camino, Dante se encuentra con Beatriz, que llega a ser una figura tanto de un amor juvenil como de una guía femenina.

En tu vida necesitas conocer muchos mentores, nuestra mente proyecta el arquetipo del mago o del sabio en muchas guías que encontramos. En este proceso es importante que invoques a varios mentores que has tenido en tu vida, a continuación, indagaremos en cada uno de ellos y luego te guiaré para que

encuentres dentro de ti la energía del mago y del sabio, es decir, tu energía guía. Tu mago interno es el poder que tienes para crecer y encontrar sabiduría, este poder usualmente permanece dormido. Una vez que has descubierto al Mago interior, él se revela como un lugar de fortaleza y guía en tu alma.

En este proceso el Mago interior camina contigo para ayudarte a encontrar y confrontar al padre.

Actividad 5: ¿Quién ha caminado contigo?

Mentores espirituales

Recuerda a hombres y mujeres de la política, la literatura el arte, la cultura que te han dado mentoría espiritual o te han inspirado en formas de ser. Recuerda aquellos mentores a quienes nunca conociste, pero cuyo trabajo te ayudó a ver tu propio propósito. Enfócate en la edad que tenías en el momento en que ese hombre o mujer se volvió importante para ti, el medio a través del cual ganaste conocimiento de este mentor espiritual y cómo las enseñanzas de este mentor se manifestaron en ti. Puedes recordar algún evento particular donde te fue útil algo en especial.

Mentores míticos y literarios.

Recuerda figuras míticas y héroes literarios que ha sido tus modelos y tus guías, por ejemplo, Zeus, Obi Wan Kenobi, el Rey Arturo, quizás súper héroes, personajes de ficción, de novelas, de cuentos, que hayan tenido un profundo efecto en tu vida. Todos funcionan como héroes con los cuales pudiste modelar ciertos aspectos de carácter y que su evocación nos hace sentir cierto poder o cierta sabiduría.

Quizá entre estos mentores ha habido algunos héroes que no fueron influencias saludables, sino que te mostraron elementos quizás muy basados en la vanidad o muy superficiales, y esto es muy común en nuestro mundo masculino, quizás nos hemos identificado con mentores masculinos que han sido orgullosos, desconectados de otras personas, arrogantes, oscuros. Sé honesto, en este punto, respecto a cuáles tuvieron también una influencia negativa o no equilibrada.

Mentores y maestros vivos.

Recuerda a hombres y mujeres que han sido mentores y maestros que has podido conocer, que aún están activos y vivos en este momento, y aquellos que quizá ya no están presentes, porque han muerto o se han alejado. Recuerda también aquellos con los cuales tuviste una ruptura difícil o amarga, recuerda aquellos familiares que tuvieron una enseñanza importante en algún momento.

Escribe cuál fue la relación que tuviste con ellos, en qué época de tu vida tuvieron esa influencia, qué aprendiste de ellos, y anota qué enseñanzas aún viven en ti en esta época, distingue si aprendiste una habilidad o tuviste un aprendizaje más del tipo emocional, espiritual o sagrado.

A veces, al hacer este ejercicio, descubrimos que nadie nos ha enseñado la forma masculina de sentir y de ser. Hemos sido nosotros mismos quienes hemos tenido que encontrar pequeñas piezas aquí y allá, en los fragmentos de los mentores espirituales hemos podido ver algunos trazos de lo que un hombre debería ser. El mentor interior, que encontraremos más adelante, será la encarnación de esos aprendizajes, que tú mismo te has dado, y ese mentor interior será una fuente y guía en lo que sigue.

Tu mentor masculino más significativo.

Recuerda al hombre que, después de tu padre, ha tenido el efecto más profundo en ti. Aquella persona de la cual hayas aprendido cómo un hombre se comporta, actúa, vive, siente, ama. Conforme evocas este recuerdo, enfócate en la edad que tenías en el momento en que conociste esa persona y en el momento en que recibiste esas enseñanzas.

Luego de escribir sobre estos mentores espera un día o dos para la siguiente actividad. Usa este tiempo para volver sobre lo que has escrito o grabado sobre tus mentores. Forma en tu mente una visión compuesta de todos los atributos positivos

de los mentores que has tenido, sopesando todo hacia las influencias significativas y sus contribuciones de crecimiento en ti.

El Mentor interno que descubrirás será hombre. Tu búsqueda masculina será más productiva y poderosa, si sientes una imagen fuerte y abundante alrededor tuyo. En tu interior hay un mentor masculino, cuando lo actives podrás cultivar sensaciones de seguridad, podrás sentirlo cooperando contigo, bendiciendo y alimentando tu vida con sabiduría, confianza y fuerza. El mentor interno se ha formado en ti, especialmente durante las primeras dos décadas de tu vida, como una imagen compuesta de todas las influencias masculinas positivas que has conocido. El mentor interno es una encarnación de tu arquetipo de Mago, y espera ser activado a través de la imaginación activa. La meditación guiada, que encontrarás a continuación, te ayudará a descubrirlo.

Actividad 6: Conociendo a tu mago interno.

Si en esta meditación encuentras una presencia femenina, o un animal o la presencia de algún espíritu, espera un día o dos y realiza nuevamente la meditación. Es importante la presencia femenina, pero recuerda que en este punto de tu viaje buscamos la energía masculina.

El Mentor interno, el Mago que descubrirás, vendrá a partir de la tradición espiritual que sientes más cerca a ti, ya sea cristianismo, budista, o de alguna tribu ancestral, quizás una figura de algún texto sagrado o un mentor de los que has conocido.

Ahora entra en un contexto meditativo. Encuentra una posición cómoda. Relájate y respira tranquilamente. Toma tres respiraciones profundas, silencia tu voz interna. Concéntrate en tu propia respiración. Cuando estés relajado y listo, observa en tu mente un paisaje antiguo lleno de bosques.

Imagínate con un vestido antiguo en el salón de un castillo que está en la mitad del bosque. Mírate de pie delante de un grupo de hombres viejos y mujeres. Estás hablándoles, pero muchos de ellos están hablando entre sí, no están poniendo atención. Tu estás allí, sintiéndote vulnerable y necesitado, deseas saber qué hacer

y deseas sentirte acogido. Sabes que debes permanecer aquí, decir quién eres y pedir ayuda y apoyo ya que vas a iniciar una travesía ardua. ¿Por qué ellos te están poniendo tan poca atención? Quizá porque no estás hablando lo suficientemente fuerte.

Escucha ahora a tu propia voz murmurar “¿Qué hombre camina conmigo?”

Nadie en la multitud te escucha.

“¿Qué hombre camina conmigo?” Lo dices un poco más alto.

Ahora ves, cómo algunas personas miran a ti.

Ahora gritas “¿Qué hombre camina conmigo?”

Mira el cambio en el salón de ancianos. Un anciano te mira atentamente, una mujer de mediana edad deja de hacer lo que está haciendo y te mira. Algunos levantan sus cejas, otros se inclinan hacia adelante prestando atención. Algunos perros incluso te miran y se quedan quietos ante el grito que acaban de escuchar. Un anciano te mira fijamente a los ojos. Tu, ahora, disfrutas la atención del momento.

Ahora cierra los ojos y siéntete volando. Abre tus ojos y encuentra un lugar tranquilo en el bosque. Este lugar es un lugar profundo en tu vida interior, un lugar que la mayoría de las personas temerían. Este bosque es tu instinto, salvaje, puro, indómito. En la inmensidad del bosque te sientes algo pequeño, puedes sentir y escuchar la presencia de animales. Tu llamada “¿Qué hombre camina conmigo?” aún resuena en ti.

Camina un par de pasos hacia las sombras y luces que emanan desde un grupo de árboles enormes. Atraviesa algunos de ellos. El trabajo no es fácil, incluso es difícil respirar. Siente cómo buscas respirar mejor y tranquilizar tu espíritu. Tu cara y tus brazos están algo rasguñados, te sientes cansado, siente el cansancio que este esfuerzo interior te genera.

Ahora sigue adentrándote en la espesura del bosque, vas llegando a una pequeña pradera, rodeada por pequeños árboles. En el centro hay una piedra tallada que sobresale. Te acercas un poco más y ves algunas frases que describen cómo te sientes como hombre en este punto de tu vida. Algunas de las frases te impactan profundamente, otras te hacen sentir triste, porque revelan tus inhibiciones, tus heridas abiertas.

Lee algunas de esas frases ahora, léelas para ti mismo. Camina hacia el monumento. Toca las hendiduras de escritura en la piedra. Conforme tus dedos tocan la escritura pasan por tu mente imágenes de tu infancia. Las frases logran evocar profundos recuerdos que van transitando por tu mente como fragmentos de películas. Algunas imágenes evocan recuerdos alegres. Algunas imágenes evocan momentos tristes. No juzgues la tristeza. Celebra el haber superado tu infancia. Pasa ahora a otra frase, luego a otra y otra, hasta que hayas pasado por todas las frases.

Tu cansancio va pasando, el aire se va enfriando y sientes algo de frío. Camina ahora a otro lugar en el monumento, allí encuentras una fotografía de tu padre cuando tenía exactamente la misma edad que tienes ahora. Descubres que tu padre se ve con cierto parecido a ti. Vas sintiendo en tu espalda algo de calor. Miras la fotografía de tu padre y caminas hacia el lugar de donde sale ese calor. Ante tus ojos no hay fuego, pero tu cuerpo siente calor. Ves un gran bosque que se abre ante ti, conforme avanzas, ves una luz que se va haciendo tenue y se va haciendo cada vez más pequeña, te adentras en la oscuridad del bosque. ¿Qué te deparará?

Ves dos grandes árboles. Sus ramas forman un hermoso arco. Caminas hacia el arco natural. Caminas debajo de él, te diriges a una pequeña pradera, parecida al lugar donde encontraste aquella piedra con frases. Hay algo esperando en la pradera por ti. Logras distinguir una silueta, algunas formas empiezan a desvelarse. Logras distinguir a una persona que está en el centro de la pradera. Tienes la comprensión de que esa persona es una parte de ti. Mientras tu te vas acercando a este hombre, también puedes ver que él viene a encontrarse contigo desde la región más profunda de tu ser. Fíjate cómo va vestido, a quién se parece, de qué época parece venir, qué edad tiene.

Párate en frente de él y deja que tus ojos y los suyos se encuentren. Lo miras y encuentras los ojos de una parte masculina fuerte y profunda que está en ti y a la que puedes creer de forma absoluta. Deja que tu visión entre en los ojos de ese Mago que hay en ti y entre en ese cuerpo virtual. Conéctate con esa instancia tuya, permanece en total conexión, escucha a la voz de tu Mago que te dice "Caminaré contigo", "Te acompañaré".

Celebra este momento. Siente cómo tu Mago cree en tu valor. Siente su afecto por ti. Eres merecedor de ese afecto. El Mago te hace una pregunta: "¿Cuál es tu mayor temor al iniciar tu camino hacia tu padre?". Respóndele honestamente, si tu Mago tiene una respuesta a tu pregunta, escucha su respuesta. Continúa tu conversación con él de la forma en que deseas. Deja que tu Mago te diga lo que necesite decirte, él es tu mentor y tu guía. Deja que te cuente lo que tenga que contarte.

Cuando el tiempo sea preciso escúchalo decir: "Regresa, te veré pronto y encontraremos a tu padre".

Agradécele. Tómate un momento para expresarle cómo te sientes y cuáles son las expectativas que tienes con su guía. Cuando sea el momento de partir, deja que el Mago se aparte mientras te dice que estará disponible cuando tu deseas invocarle en tu interior. Cierra tus ojos y siente cómo el aire cálido se mueve en medio del lugar de ese encuentro. Observa cómo tu Mentor se aleja a través de los arbustos, moviéndose entre las ramas de los árboles. Ahora prepárate para regresar a tu habitación, con la certeza de que tu Mago está presente contigo, te acompañará y te guiará en tu travesía. Toma tres respiraciones profundas, abre tus ojos. Conforme los abres siente que la presencia de ese Mago interno te acompaña en ese preciso momento.

Cuando hayas regresado, escribe lo que necesites escribir en tu diario. Describe tu experiencia. Describe a tu Mentor interior, a tu Mago. Describe lo que has sentido al conocerle. Recuerda lo que te dijo y lo que tú le dijiste. Escribe lo que necesites escribir.

Si esta primera meditación no te reveló al mago, hazla de nuevo. Hazla hasta que encuentres al mentor que te guiará y acompañará.

Creando y reclamando tus objetos sagrados

Llegado a este punto reclama otro objeto sagrado y ubícalo en el altar particular de este proceso. El objeto debe representar la conexión que has hecho con tu Mentor y Mago Interior, busca algo que represente este encuentro, puede ser un talismán, una foto, una imagen descargada de Internet. Sostén el objeto sagrado en tu mano. Siente la energía de él. Déjalo en el altar y vuelve a él cuando lo sientas necesario.

En tu manifiesto enfócate en las experiencias positivas que has tenido en este paso: recuerda a los mentores más significativos, lo que te enseñaron y las lecciones más valiosas que emergen en tu mente y emociones ahora. Recuerda navegar por tu paisaje interno en la meditación y el encuentro con el Mago y Mentor interno.

Si lo necesitas, muévete también a lo negativo, recuerda cómo hubo mentores que te perdieron o que te comunicaron versiones parciales, incompletas y contaminadas de la masculinidad.

Muchos de nosotros no hemos tenido la oportunidad de que nuestros padres vean y escuchen nuestras emociones y nuestras visiones. Ahora es la oportunidad. Siente lo que esta idea te genera y consigna las emociones en el manifiesto. Recuerda que, aunque tu padre verdadero no lo sepa, estamos conectando con el padre que está dentro de ti. Incluso si tu padre está muerto, su espíritu aún vive en tu interior y lo podrás ver y escuchar.

Una visita con el anciano

"Está siendo claro que la masculinidad no pasa por sí misma, no se da sólo porque somos hombres. La intervención activa de los ancianos significa que ellos dan la bienvenida al hombre joven a lo antiguo, a los mitos, al mundo instintivo masculino"

Robert Bly.

¿Recuerdas haber tenido cuando eras niño un abuelo, un tío o una persona mayor que hayas respetado y que hayas apreciado? ¿Algún de ellos tenía buenas historias que contarte y de las cuales aprendías e incluso sigues aprendiendo? ¿Tienes a un anciano con el cual hablen de cómo eran las viejas épocas de la infancia?

Nuestros sentimientos hacia los ancianos usualmente oscilan entre maravillarnos por sus conversaciones, anécdotas e historias y, por otro lado, aburrirnos. Sin embargo, en medio de todo, algunas cosas penetraron nuestra mente y se quedaron en nuestro recuerdo.

En la travesía arquetípica del hombre, el hijo sagrado visita a los ancianos. En la tradición griega antigua los ancianos se sientan en tronos reales y el joven, en su viaje, visita sus reinos para verse reflejado a sí mismo en la mirada de los ancianos, estos le dan al joven tareas, así como alimento físico y espiritual al contarle sobre sus ancestros y sobre las propias travesías por las que han transitado. Le dan herencia emocional y espiritual. Los ancianos no son como los mentores tradicionales, no acompañan al joven en su travesía, sólo se sientan frente a él, hablan y escuchan, son un momento de su travesía y no buscan al joven, éste debe encontrarlos y aprender de ellos.

*"Estamos acá delante tuyo luego de una larga vida de éxitos y errores.
Ahora, esto es lo que tenemos para decirte"*

Con la visita a los ancianos el joven avanza un paso más en su iniciación hacia la masculinidad. La visita a los ancianos es obligatoria en el proceso: requiere la humedad de sentarse, escuchar, aprender, aceptar la crítica y ser por completo un aprendiz.

En el viaje de Telémaco un momento fundamental, en la búsqueda de la conexión con su padre, se da cuando visita el reino del rey Néstor en Pylos y el reino del rey Menelao en Lacedaemon.

Primer momento en la iniciación: Escuchando las historias de los ancianos.

El joven debe escuchar a los ancianos. Debe aprender a escuchar su sabiduría, sus glorias y sus derrotas. Debe aprender sobre el pasado, sobre sus ancestros, sobre la grandeza masculina que el tiene por su linaje. Debe escuchar a los ancianos hablar sobre su propio padre, sobre lo que saben de su vida, sobre su juventud, sus fortalezas, sus debilidades.

Telémaco se sienta con cada uno de los dos reyes y escucha las historias que tienen sobre su padre, Odiseo, y su grandeza. Telémaco se va de allí más impresionado con lo que ahora sabe de su padre, y aún más conectado con su propia masculinidad sagrada, con su derecho a nacer.

Segundo momento en la iniciación: Recibiendo la invitación para hablar

En ciertos intervalos en la conversación, los viejos reyes, invitan a Telémaco a hablar. Al principio el joven se muestra tímido, pero se las arregla para superar su timidez, y les cuenta los problemas que ha tenido y les explica el por qué ha decidido viajar. Los reyes lo aceptan y lo apoyan, le dicen "nos recuerdas a tu padre". Al oír esto, Telémaco, como cualquier hombre que está buscando su masculinidad en la travesía hacia el padre, siente que su confianza aumenta un poco más. Se siente un poco más cimentado espiritualmente. Nosotros, para ganar lo que ganó Telémaco, debemos encontrar a los ancianos apropiados, aquellos que nos pueden ayudar a ver lo bueno en nuestro padre, en nuestro linaje y en nosotros.

Escuchar a los ancianos decir que "nos parecemos a nuestro padre" es un momento fundamental en el viaje iniciático para un hombre, ya que permite que nos reconozcamos en el padre, y que obtengamos un reconocimiento como hombres que provenimos de unos ancestros y de una historia. Nos conectamos con nuestro padre, evitando un juicio moral sobre lo que hizo, sino como hombres históricos.

En la visita al padre es importante no sólo centrarnos en lo malo, lo perjudicial en nuestros padres, sino también ver sus luces, el camino será integrar ambas imágenes.

Tercer momento en la iniciación. Ser conocido como hombre

Los ancianos te ven como un hombre, no como un niño. En la mitología este momento se simboliza cuando se muestra que los ancianos le dan al joven un regalo o una tarea. Ven al joven como un hombre por derecho propio, los ancianos lo aceptan en la hermandad, en el círculo de hombres.

"Este joven tiene un derecho de nacimiento como todos los hombres lo tienen"

"El joven tiene un cimiento espiritual. Será un miembro digno de nuestro círculo"

Una de las razones para integrarse a círculos de varones es para sentirnos un hombre entre varios, sentirnos en una hermandad, sentir el cimiento y el arraigo.

En la Odisea, cuando los viejos reyes envían a Telémaco a continuar su camino, él siente que conoce a su padre mejor, siente que se conoce mejor así mismo. En el relato, Telémaco rechaza unos caballos, un regalo de Menelao al joven:

"Si me ofreciera un regalo, que sea algo para mi tesoro. Pero los caballos no me los puedo llevar a Ítaca".

Telémaco considera que en Ítaca no hay como mantener a los caballos, y se lo hace saber al rey. El joven tímido no habría sido capaz de rechazarlos y ahora, el hombre Telémaco, toma una decisión madura: agradece el regalo, pero necesita otra cosa, ya piensa como Rey y sabe lo que su reino necesita y lo que no necesita. Menelao responde ya no a un joven, sino a un joven Rey, y le da un regalo más útil.

Actividad 7: Contactando a los ancianos

En nuestras vidas, los ancianos no son reyes como Néstor y Menelao, pero son sabios, y los encontramos en nuestros abuelos, tíos, y otros hombres en la familia o

en el lugar a donde pertenecemos. Ahora toma tu diario y empieza a hacer unas cuantas llamadas, empieza a visitar a los ancianos. Algunas conexiones pueden ser por llamadas, otras escritas, otras visitas, algunas respuestas tardarán en llegar. Pregúntales sobre tu padre, su familia, su carácter, anécdotas que te ayuden a pintar el cuadro de quién es o era tu padre. Te recomiendo que lleves sólo a aquellos a quienes tú respetas aún como hombres de valor.

Asegúrate de hacerles preguntas que te ayuden y contribuyan a tu viaje. Solo tú sabrás las preguntas. Pregúntales sobre los recuerdos que tienen de tu infancia, de tu adolescencia, pregúntales sobre recuerdos en los que hayan visto en ti el reflejo de tu padre, recuerdos de eventos donde hayas estado con tu padre, pregúntales por aquellas cosas en las cuales hoy día te pareces a él. Finalmente, pregúntales sobre en qué momento te empezaron a ver como un hombre por ti mismo.

"Abuelo, ¿cuándo fue la primera vez que viste que me había hecho un hombre?"

Entiende que quizá algunos de ellos puedan no querer recordar ciertas cosas o que se muestren evasivos. No vuelvas la conversación demasiado emocional, deja que ellos sean honestos, directos, pero siempre lleva las cosas hacia lo positivo. Más adelante trabajaremos los aspectos negativos del padre, pero ahora no es ese momento.

Actividad 8: Incorporando la travesía ancestral en el interior

En el siguiente ritual tendrás que encontrar el linaje masculino de tu padre dentro de tu propia psique. Se te pedirá que vayas atrás y busques en las generaciones pasadas. Fíjate en lo que tu mundo interior revela sobre cómo ves a tu padre en referencia a los otros ancianos, observa también cómo te ves tú mismo como hijo, nieto y bisnieto.

En esta clase de meditaciones no importa si las personas con las que te encuentras están vivas o si las has conocido personalmente. Lo que importa son las respuestas que emergen en este ejercicio de imaginación.

Busca tu lugar tranquilo, donde has realizado este proceso personal y donde encuentras el espacio para invocar la tranquilidad y la relajación necesaria para meditar. Siéntete cómodo y cierra los ojos. Toma tres respiraciones profundas, con la primera, relaja tu cuerpo, con la segunda respiración, empieza a silenciar tu mente y tus conversaciones interiores. Usa tus propias formas de relajarte y, con la tercera respiración, concéntrate solo en la conciencia de tu propia respiración.

Imagina que estás saliendo de tu cuerpo y convirtiéndote en tu padre. Asume su postura físicamente, párate y camina como él lo haría. Toma unos pocos momentos para sentir cómo se siente estar en ese cuerpo de tu padre y cómo se siente tener su personalidad.

Ahora sal del cuerpo de tu padre y encarna en el cuerpo de tu abuelo, el padre de tu padre. Asume físicamente la postura de tu abuelo. Toma un momento para adoptar su posición y sus gestos tal y como los recuerdas. Si no has tenido presente a tu abuelo en tu vida trata de reconstruirlo a través de las fotos que tengas o de la forma en la que tu imaginación lo conciba. Toma unos instantes para hacerte consciente de lo que es estar en ese cuerpo y tener esa personalidad.

Ahora sal del cuerpo de tu abuelo y conviértete en tu bisabuelo. Asume su postura físicamente. Recuerda o imagínalo. Mira el mundo que él vivió, el lugar donde estuvo y en la época en la que existió. Toma unos instantes para hacerte consciente de lo que es estar en ese cuerpo y tener esa personalidad.

Finalmente, toma un momento más e imagina que sales del cuerpo de tu bisabuelo y que te conviertes en tu tatarabuelo. Imagina su postura, su época, cómo se veía. Asume su postura físicamente. Recuerda o imagínalo. Mira el mundo que él vivió, el lugar donde estuvo y en la época en la que existió. Por unos instantes, vive en su mundo, recrealo. Si no conoces nada sobre este ancestro, permítete recrearlo a través de tu imaginación. Toma unos instantes para hacerte consciente de lo que es estar en ese cuerpo y tener esa personalidad.

¿Cómo respondería tu tatarabuelo, en cuyo cuerpo estás habitando ahora, estas preguntas si tuviera exactamente tu misma edad?

1. ¿Qué es lo que más te preocupa en la vida, tatarabuelo?
2. ¿Qué es lo que te hace más feliz?
3. ¿Cómo te sientes de lo que haces ahora para ganarte la vida?
4. ¿Cómo es tu relación con Dios? ¿Conoces algo de él?

Responde estas preguntas en unos momentos. Ahora regresa al cuerpo de tu bisabuelo. Asume su postura nuevamente. Siente su esencia y su ser. Hazle estas preguntas y respóndelas siendo él, por un instante. Visualízalo como si tuviera tu misma edad.

1. ¿Qué es lo que más te preocupa en la vida, bisabuelo?
2. ¿Qué es lo que te hace más feliz?
3. ¿Cómo te sientes de lo que haces ahora para ganarte la vida?
4. ¿Cómo es tu relación con Dios? ¿Conoces algo de él?

Responde estas preguntas en unos momentos. Ahora regresa al cuerpo de tu abuelo. Asume su postura nuevamente. Siente su esencia y su ser. Hazle estas preguntas y respóndelas siendo él, por un instante. Visualízalo como si tuviera tu misma edad.

1. ¿Qué es lo que más te preocupa en la vida?
2. ¿Qué es lo que te hace más feliz?
3. ¿Cómo te sientes de lo que haces ahora para ganarte la vida?
4. ¿Cómo es tu relación con Dios? ¿Conoces algo de él?

Responde estas preguntas en unos momentos. Ahora regresa al cuerpo de tu padre. Asume su postura nuevamente. Siente su esencia y su ser. Hazle estas preguntas y respóndelas siendo él, por un instante. Visualízalo como si tuviera tu misma edad.

1. ¿Qué es lo que más te preocupa en la vida?
2. ¿Qué es lo que te hace más feliz?
3. ¿Cómo te sientes de lo que haces ahora para ganarte la vida?

4. ¿Cómo es tu relación con Dios? ¿Conoces algo de él?

Responde estas preguntas en unos momentos. Ahora regresa a tu propio cuerpo. Asume tu postura nuevamente. Siente tu cuerpo y tu esencia. Hazte estas preguntas y respóndelas siendo ahora tú mismo. Usa tu propio nombre.

1. ¿Qué es lo que más te preocupa en la vida?
2. ¿Qué es lo que te hace más feliz?
3. ¿Cómo te sientes de lo que haces ahora para ganarte la vida?
4. ¿Cómo es tu relación con Dios? ¿Conoces algo de él?

Cuando hayas respondido estas preguntas a satisfacción, regresa al aquí y al ahora. Toma tres respiraciones profundas y regresa.

Cuando estés listo escribe o habla de lo que has experimentado. Escribe lo que ha sido importante para ti de cada uno de los hombres con los que has compartido.

Luego responde las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se manifiesta mi linaje ancestral en mi vida actual?
- ¿Cómo me hace sentir poderoso mi linaje ancestral?
- ¿Cómo me inhibe mi linaje ancestral?
- ¿Qué estoy aprendiendo al saber más sobre mi linaje ancestral sobre las cualidades de un hombre?

Reclamando y creando tus objetos sagrados

Es hora de obtener nuevamente un objeto físico que ubicarás en tu altar. El objeto puede ser una foto o un recuerdo de algún anciano con los que has conectado en este paso de tu viaje.

Luego escribe el manifiesto a tu padre, recuerda que no es necesariamente algo que le enviarás. En este documento recuerda las visitas o llamadas o comunicaciones que has establecido, escribe sobre cómo te has sentido más

cimentado, más conectado a tu linaje. Escribe también sobre lo que has descubierto sobre tu propio padre, lo admirable o positivo que has podido saber por voz de los ancianos. Escribe también sobre lo que has descubierto de ti mismo a través del relato de los ancianos

Librando al Amante prisionero

"El complemento femenino es parte del centro de un hombre"

Herb Golberg.

En cada viaje del héroe hay encuentros con figuras femeninas. Un héroe conocerá a la Diosa en su camino, también encontrará la huella de la madre en su interior. Un héroe encontrará a la princesa, una forma simbólica de encontrarse con lo femenino en su interior. Telémaco encontró a Helena, una princesa de gran belleza y calidez.

Ya sea porque el héroe se encuentra con la diosa, con una doncella o con una princesa, logrará aprender ciertas cosas que sólo lo femenino puede enseñarle. Esos encuentros le enseñan mucho sobre cómo cuidar sus propias emociones, cómo comprender su mundo emocional y cómo lo emocional es un aspecto positivo de la masculinidad, que debe saberse administrar. El héroe aprende a honrar a sus emociones y darles el rol que tienen en su travesía.

Es sólo cuando el héroe ha avanzado un poco en su camino de encontrar su masculinidad que aparece la presencia femenina, pues es preciso que el héroe haya establecido alguna identidad masculina. Y el aprendizaje del contacto con esta mujer es fundamental para el camino del hombre a convertirse en Rey. Su centro debe empezar a establecerse para este encuentro, ya que si no está empezando a centrarse el Príncipe puede ser devorado por el brillo femenino que le recuerda a su siempre nutricia y siempre presente madre.

La mitología es clara en cuanto a la tensión entre lo masculino y lo femenino, y su sabiduría nos enseña que un hombre no puede ser Rey sin conocer lo que simboliza su parte femenina interna. Primero debe conocer y sumergirse en su masculinidad. A veces el primer mentor de un hombre es una figura femenina, sin embargo, en

estos casos aparece disfrazada de hombre, por ejemplo, Telémaco tuvo a Atenea como mentor, pero ella apareció ante él disfrazada de hombre.

Es frecuente que en la adolescencia tengamos experiencias románticas y sexuales con mujeres antes de tener una verdadera conciencia de nuestra propia masculinidad, es más, para muchos son estos encuentros los que definen su masculinidad, muchos suelen definirse a sí mismos por las relaciones que tienen, muchos suelen creer que son hombres porque han estado con un número importante de mujeres. Es frecuente que el no tener suficiente atención por parte de nuestros padres y nuestras madres nos lleve a buscar en las relaciones con las mujeres un cierto balance emocional.

Cuando tenemos a la mujer, nos volvemos rápidamente distantes de nuestra conquista, sintiendo un miedo instintivo por ser devorados por lo femenino. Sin un centro masculino desarrollado seremos contradictorios y erráticos en nuestro vínculo con las mujeres, prefiriendo huir en muchos casos.

En este momento del viaje serás guiado hacia encontrar elementos femeninos en tu interior.

Conociendo a tu mentora

Nuestra mentora ha sido una mujer especial en nuestro historial de seducción, amor, y relaciones con distintas mujeres. La mujer que es, ha sido, o será la mentora, es una mujer con la voz de la madurez femenina que se integrará en ti, y que es, o será, una parte de tu propia voz.

Muchos imaginamos que la experiencia de conocer lo femenino es una experiencia hermosa, sin embargo, tiene un lado oscuro que es preciso contemplar. El lado oscuro involucra, justamente, nuestra herida con el padre, la cual afecta nuestras relaciones amorosas. Desarrollamos cierta convicción inconsciente de que hay poco que la masculinidad nos pueda enseñar del amor, buscamos sólo en lo femenino las lecciones del amor.

Esperando amar y ser amados rendimos nuestro arquetipo de Amante a la diosa, la doncella y la princesa, y esperamos que sea ella la que haga todo el trabajo por nosotros. Este patrón procede de esa herida de la relación con el padre, pues carecemos de una profunda conexión con la energía masculina saludable y por ello no sabemos relacionarnos con lo que las mujeres nos ofrecen en una relación, y les pedimos a las mujeres que sean tanto nuestras amantes como nuestras maestras y mentoras.

¿Cómo estamos amando? Eso es lo que vamos a indagar a continuación. ¿En qué punto confundimos mujeres amantes con mujeres maestras?

¿Cómo amamos?

El Amante es la parte de nosotros que se deleita en el mundo, que es capaz de amar, y que es capaz de entregarse. Es el arquetipo que más frecuentemente reprimimos y aprisionamos. El Amante necesita defensas, por eso es importante que incorpore al guerrero, y necesita al Rey para pasar de un amor indiferenciado a ordenar sus afectos y ser responsable con ellos. El Rey es capaz de tener el criterio que el Amante, al ser tan apasionado, deja en segundo plano.

De la forma en que funciona nuestro arquetipo de Amante, esto es, de la forma en que amamos, podemos sacar conclusiones sobre la relación con nuestro padre, de la misma forma que es una relación saludable con el padre lo que activa al arquetipo del Rey, ya que es este arquetipo el que nos proporciona una autoestima centrada, autoestima que será la guía de las decisiones que tomará el Amante en cuando a personas y las relaciones que tenemos con ellos.

Y, a todas estas, ¿Qué es una autoestima realista? Es aquella que permite a un hombre saber sus propias limitaciones y sentirse cómodo con ellas. Es aquella que le permite involucrarse emocional y espiritualmente en una relación, siendo recíproco con la inversión emocional y espiritual que hace su pareja.

Sin una autoestima centrada decimos: "Te amo porque me haces sentir que valgo"
Con una autoestima centrada decimos: "Me siento con valor, y te amo"

Cuando nuestro Amante está aprisionado por la vergüenza, cuando el Rey no opera en la forma segura y poderosa que necesitamos, y cuando el Guerrero es rígido y opera a la defensiva, el Amante buscará menos relaciones reales y se refugiará en la fantasía, la cuales quizás se manifiestan en consumo obsesivo de pornografía, recurso a sexo con prostitutas o con tendencia a la infidelidad. Quizá es la clase de hombre que ve a las mujeres como potenciales conquistas, quizás es el hombre que anda de Don Juan con una obsesión por seducir y gustar, y que se suele decepcionar y espantar cuando logra una verdadera intimidad.

Aprisionado, sin Rey para ayudarle, el Amante tenderá a volverse un Mago Oscuro, buscando amor duradero, de forma irreal, en sus relaciones tempranas. En esa situación amará más desde el arquetipo del Mago, que le endulzará la realidad y le generará expectativas irreales e idealistas, de hecho, esta forma de relacionarse es típica del héroe adolescente y es un rasgo del Príncipe, y vivirá esperando mágicas transformaciones en el amor, sin darse cuenta de que el amor depende más de una autoestima realista que de la magia.

Esta conexión entre amor y magia aparece frecuentemente en la cultura popular, y es frecuente en las narrativas contemporáneas, donde se recalca que la idea del amor se basa en transformaciones mágicas, de repente el héroe y la heroína que en un principio no se gustan, mágicamente se enamoran y son el uno para el otro, o él cambia o ella cambia. Para explorar nuestro arquetipo de Amante debemos entender cuáles son nuestras expectativas de un amor mágico, por ejemplo, qué tanto esperamos que el otro sea perfecto.

¿Eres un príncipe sapo?

En el viejo cuento del príncipe sapo se nos cuenta de un príncipe que ha sido maldito y se ha convertido en un sapo. Una princesa deja caer en un pozo una esfera dorada con la cual estaba jugando y se pone a llorar. El sapo se presenta como el rescatador, y aunque ella piensa que es sumamente horrible y desagradable, también se da cuenta que el sapo es el único que puede ayudarla a encontrar la esfera dorada caída en el fondo del pozo. Ella le dice al sapo que hará

lo que sea si él consigue encontrar y devolverle la esfera. El sapo lo hace y le pide a ella que lo lleve a casa, lo alimente, se acueste a su lado y lo bese. Ella trata de huir, y romper su promesa, pero al final se ve forzada a hacerlo. A la mañana siguiente ella se despierta y ve, a su lado, a un apuesto príncipe y, por supuesto, viven felices para siempre.

El amor, en esta historia, está basado en la transformación mágica de un hombre, maldito e incapaz de transformarse a sí mismo, por parte de una mujer quien tiene el poder de hacerlo luminoso. Esta historia es nefasta tanto para el hombre, quien no se ocupa de su transformación, y para la mujer que se ve ante un destino basado en recuperar a un hombre incompleto, roto y dañado pagando el costo de descuidarse a sí misma.

Muchos hombres aún esperan a mujeres que reparen la estima que ellos no han podido construir, muchos esperan que las mujeres los rediman, que sanen sus heridas y que pongan todo lo emocional en la relación que ellos mismos no pueden aportar. Muchos de estos hombres terminan decepcionados de sus relaciones porque, como es de esperarse, las expectativas que ponen sobre una mujer son desmesuradas y el vacío que ellos esperan que estas mujeres sanen sigue intacto, las cadenas siguen apretando y las heridas siguen sangrando. Estos hombres siguen esperando el momento mágico con otra mujer, o dedicándose obsesivamente al trabajo o a alimentar algún vicio mientras, en su interior se sigue sintiendo como un príncipe sapo.

En otras situaciones el hombre no sabe qué hacer, y al no poderse enfocar en cambiar y transformarse, se enfoca en transformar a su pareja, y cuando esta mujer avanza, evoluciona, se transforma el hombre se descubre a sí mismo asustado porque su mujer es otra y lo ha dejado atrás.

Actividad 9: Trazando tu historia personal de amores

Debemos entender que somos Amantes prisioneros, que esperamos transformarnos por trucos y por magia.

Ahora vas a trabajar en tus recuerdos. Éste trabajo te ayudará a ubicar quién eres ahora en el mapa de tu pasado y tu presente.

1. Recuerda si tus padres mostraban afecto físico el uno por el otro, sí es así, recuerda cómo se manifestaba la unión y el amor entre ellos. ¿Tus padres se abrazaban, se besaban, se acercaban físicamente?
2. Recuerda si tus padres te demostraban afecto y amor de forma física. Recuerda de qué formas.
3. Escribe una lista de las mujeres que has querido y con las cuales has construido relaciones, distingue entre aquellas que consideras como "mujeres maestras. Por ahora no profundices demasiado. Recuerda poner el nombre de las mujeres que recuerdes.
4. Escribe cuánto cambiaste mientras ibas de una relación a otra, si es que puedes identificar un cambio. Concéntrate en los cambios que estimas que han sido profundos. Enfócate si notaste que te vinculabas, amabas o te comprometías de una forma más madura. También nota si hay patrones en las mujeres que escogías, patrones externos o internos. ¿En qué se parecían?

Introduciendo más detalles en la historia de tus relaciones

Conforme avanzas en tu registro cronológico quizás encuentres experiencias muy fuertes a nivel emocional, quizás muy dolorosas o negativas, si eso ocurre busca trabajar esos elementos con un terapeuta.

1. Si has encontrado relaciones con familiares inmediatos que han sido negativas (con padres, hermanos, esposa, hijos) ¿sentiste que fueron relaciones o personas abusivas o distantes? ¿Qué otros tipos de disfuncionalidad tuviste en esas relaciones? ¿Cómo provocaron una herida de vergüenza o culpa en ti? ¿Qué sientes que se bloqueó en la expresión de tus emociones o en las creencias de ti mismo? ¿Cómo afectó eso la vivencia de un amor genuino y auténtico en tu vida y tu capacidad de conectarte con el placer?
2. Hablando sobre tu familia inmediata ¿Qué comportamientos que observaste en ellos sientes que has imitado o repetido en tu propia vida y en tus

relaciones? ¿Cómo afectó eso la vivencia de un amor genuino y auténtico en tu vida y tu capacidad de conectarte con el placer?

3. Ahora piensa en personas fuera de esta familia inmediata, personas de los colegios, amigos, desconocidos, compañeros de universidad, trabajo ¿Cómo tu relación con ellos y sus comportamientos te produjeron culpa, vergüenza o tehirieron a nivel emocional? ¿Cómo te afectaron esas personas y comportamientos en tu vivencia de un amor genuino y auténtico en tu vida y tu capacidad de conectarte con el placer?
4. Ahora piensa en tu relación con el mundo natural, por ejemplo, los animales y tu medio ambiente. El arquetipo del Amante nos permite relacionarnos con el mundo natural de una forma libre y a la vez responsable y cuidadosa ¿Cómo ha sido esa relación? ¿Has sido consciente de su valor y aporte? ¿Quizá alguna mascota especial para ti que te haya enseñado algo sobre la vida o alguna experiencia en un sitio donde lograste una conexión particular con lo natural?

La idea de esta sección es que consignes aquellos eventos y situaciones que te produjeron culpa, vergüenza, aquellos comportamientos limitantes que empezaste a imitar, aquellas formas en las cuales aprisionaste al arquetipo del Amante.

Si te es útil puedes dividir tu vida en períodos para facilitar ese recorrido, puedes tomar una estructura así:

- Nacimiento a los cinco años.
- Seis años a los 12 años.
- 13 años a los 18 años.
- 19 años a tus 30 años.
- Matrimonio (si estás casado) al nacimiento de los hijos.
- Divorcio

Comprendiendo cómo tu arquetipo del Amante puede estar prisionero

1. ¿De qué formas temes a la intimidad?
2. ¿De qué maneras te mantienes al margen de las emociones y de sentir?

3. ¿Hay alguna clase de comportamiento en tu(s) pareja(s) que te haya afectado demasiado?
4. ¿Cuáles fueron aquellas cosas que sentiste que empezaste a guardar y reprimir en tus emociones y en tu forma de relacionarte?
5. ¿Qué momentos de la relación con tu padre recuerdas que afectaron tus emociones y que aprisionaron tus emociones?
6. ¿Qué comportamientos específicos vistos en tu familia estás replicando en tu vida adulta?
7. ¿De qué formas específicas estoy repitiendo patrones de comportamiento que vi en la relación de mi padre y mi madre?
8. ¿Qué patrones positivos de amor y relación aprendí de mi padre?
9. ¿Qué patrones positivos de amor y relación aprendí de mis mentores?
10. ¿Qué siento que debo hacer para liberar a mi Amante prisionero?
11. De esas cosas ¿qué me he atrevido a hacer y qué está aún pendiente?
12. ¿Qué necesito encontrar en una pareja para ayudarme en mi proceso de trabajo personal?
13. ¿Cómo está mi pareja actual (de tenerla) animando la manifestación de mis emociones?

Una vez que has respondido estas preguntas tienes un gran material de trabajo. Has rastreado las heridas particulares que afectan tus emociones, tu capacidad de dar y sentir placer y la forma de relacionarte con las mujeres. Felicítate a ti mismo en este punto. Haz algo para celebrar este trabajo arduo que has realizado. Es el momento de apreciar lo que has hecho. Aprecia también lo que has podido avanzar en manifestar tus emociones y en trabajar en tus relaciones, en ese trabajo que has hecho de conciencia en tu vida.

Invocando a tu mentora

Ahora que has recorrido tu vida y has indagado en la forma que has tenido de relacionarte y amar, estás mejor equipado para conocer a la mentora, la presencia femenina, en tu interior.

Ahora repasa lo que has escrito en esta parte, observa si ha habido alguna o algunas mujeres "mentoras" en las relaciones que has tenido ¿cómo lo sabrás? Es la mujer con la cual tuviste una relación trascendente, no solo a nivel físico sino espiritual y emocional, que contribuyó a que trascendieras en algún asunto personal que tenías, quizás aumentó tu confianza, te hizo sentir fuerte, que vio al hombre en ti, que tranquilizó tus preocupaciones o te dio recursos para tus miedos, que te hizo volver a ti para encontrar respuestas sobre tus asuntos, tu lugar en el mundo, tu propósito. Busca a una mujer que te enseñó, que te afirmó, busca a una mujer segura de su feminidad y que animó tu masculinidad.

Escribe un párrafo sobre esta mujer, invoca tu relación con ella y dale honor. Seguramente tuvo defectos, fue imperfecta ¿qué persona o relación no lo es? Sin embargo, en este párrafo concéntrate en lo maravilloso, en las enseñanzas y en la contribución.

Escribe también sobre cuál era la relación con tu padre en esos momentos en los cuales tenías a estas mujeres mentoras en tu vida. Esto es muy importante, ya que esta mujer contribuyó a sanar tu herida y encontrar tu valor como hombre en una forma en la que los demás (especialmente tu padre) no lo hicieron.

Si no ha habido una mujer mentora en tu vida, puedes saltarte esta sección y pasa directamente a la próxima sección.

Actividad 10: Conociendo a tu arquetipo de Amante aprisionado

Ahora vamos a pasar de los recuerdos a un diálogo con el arquetipo en nuestra vida. En este ejercicio conocerás a tres figuras: tu mentor interior, quien representará lo que un hombre mayor que te enseña sobre intimidad, tu Reina, quien encarnará a lo femenino en tu interior, y tu Amante aprisionado, quien espera salir.

Si has sido herido por tu padre, tu arquetipo de Amante se encuentra aprisionado, sin importar lo desarrollado que tu estés. Tu arquetipo de Rey no está lo suficientemente desarrollado para liberarlo completamente. Viajarás hacia tu parte

herida, buscando mejorar tus emociones, comunicarte mejor, ser más empático y desarrollar una mayor intimidad en tus relaciones.

Encuentra una posición cómoda. Entra en el silencio personal a través de la meditación. Toma tres respiraciones profundas y empecemos.

Trae a tu mente a personas, vivas o muertas, que te han hecho ver la energía del Amante, personas que admirás y que desearías imitar en su forma de querer. Pueden ser tus padres, profesores, hermanos, hermanas, amigos, héroes culturales, parejas.

Ahora enfócate en dos de ellos, busca un hombre y una mujer. ¿De qué forma la figura masculina encarnó al Amante de una forma sana y equilibrada? ¿De qué forma fue capaz de ver el mundo a través del disfrute y el afecto? Recuerda algún evento en el cual este hombre encarnó al arquetipo del Amante. ¿Qué admiraste sobre la forma en que este hombre interactuaba con otros? ¿Qué admirás sobre sus interacciones con sus amigos cercanos, incluyéndote a ti? (Pausa)

¿De qué forma la figura femenina encarnó el arquetipo del Amante de forma sana y equilibrada? ¿De qué forma fue capaz de ver el mundo a través del disfrute y el afecto? Recuerda algún evento en el cual esta mujer encarnó al arquetipo del Amante. ¿Qué admiraste sobre su forma de relacionarse con otros? ¿Qué admiraste sobre sus interacciones con sus amigos cercanos, incluyéndote a ti?

Ahora nos moveremos a tu arquetipo. Hay un profundo afecto y apertura en tu interior, esperando para que confíes en estos dos poderes. Relájate y respira para que tu mente no tenga tanto ruido y te permita concentrarte en el sonido de tu propia respiración conforme se hace más y más profunda. Siente cómo tu respiración comienza en algún lugar cerca tu estómago, subiendo hacia tu garganta, luego volviendo a bajar, llegando hasta tu mismo centro.

Ahora imagina que estás en un bosque, imagina los árboles, imponentes se abren hacia ti, imagina como la luz del sol entra a través de las ramas, como pequeñas

filtraciones de luz que entran e iluminan el bosque como si fueran verdaderos rayos que tocan la tierra y la iluminan aquí, allá y otro poco más allá.

Recorre el espacio, siente como tus pies pisan el pasto verde, algunas zonas son más elevadas, otras más bajas, mientras caminas te diriges a la parte profunda, necesitas descender un poco, conforme lo haces ves delante de ti un hermoso paisaje, y allí mismo, ves una jaula con alguien adentro. La observas un poco más, detenidamente, conforme te acercas. Así es, muy bien. Y observas que en la celda se encuentra tu padre, está allí encerrado. Ves a tu padre, obsérvalo con la edad que tenía cuando tu eras niño o adolescente, quizás en la edad en la que hizo algo que aprisionó y encerró tus emociones y tu capacidad de amar y entregarte a otras personas. Conforme te acercas ves que tu padre está confundido y no entiende por qué está encerrado en esa jaula, aunque intentas hablarle él no puede escucharte.

Mira al frente tuyo, verás a una mujer hermosa acercarse, pon la apariencia que deseas en ella, puede ser rubia, puede ser morena, puede ser como tu quieras, siéntete libre para ver en ella a la Reina del Amor. Así es. Muy bien. Lo estás haciendo muy bien. Te acercas a esta deslumbrante mujer y le preguntas ¿por qué mi padre está aprisionado en la jaula? Ella te habla y te cuenta la historia de las heridas de tu padre, y la ves mirarte con amor, reconocimiento y cariño mientras te cuenta esa historia, una historia silenciosa que penetra como una sabiduría profunda en el fondo de tu ser, es una historia que va más allá de las palabras, sólo observas como esta tu padre allí, en la jaula, y cómo está esta mujer Divina y cómo estás tú, escuchando atentamente. A veces observas a tu padre, aislado y confundido en la jaula, intentando comprender porque está allí. Sin embargo, sólo tú puedes escuchar lo que la mujer te dice.

- Vamos – te dice.

La mujer te toma de la mano y camina contigo, es una mano cálida, cercana, que te toma con seguridad y firmeza, pero también con amor y reconocimiento. Ella te guía a otro lugar en el bosque. Los dos van caminando y se acercan a otra jaula, allí te ves a ti mismo encerrado, eres tu mismo en la infancia o en la adolescencia, en la edad en la que recuerdas que tus emociones fueron enjauladas y aprisionadas.

Obsérvate allí en la caja, obsérvate aislado y confundido. Ambos se detienen y observan esa jaula donde estás tú. Ahora, le preguntas a la presencia femenina cómo llegaste a la jaula, y le preguntas sobre cómo la relación con tu padre enjauló y aprisionó tus emociones. Observas que ella te habla y te dice lo que ella sabe de tu vida y de tu prisión.

Ella puede contarte cosas sobre cómo puedes liberarte. Siéntate y escúchala hablar a lo profundo de tu mente inconsciente sobre cómo puedes salir de esa jaula y ser libre de limitaciones emocionales y dar tu presencia, tu compañía, tu apreciación y tus emociones a quienes sean dignos de ellas.

Muy bien, lo estás haciendo muy bien. Ahora ella te invita a acompañarla, te toma de la mano, sientes nuevamente esa cálida y amorosa mano sosteniendo la tuya, sientes confianza y sientes cercanía. Van caminando por el bosque y empiezas a sentir el atardecer, el sol empieza a caer y las nubes en el cielo tienen un color más azulado con destellos naranja y rojizos.

Conforme llega el atardecer encuentran compañía, es una figura masculina que ya conoces, has encontrado, de nuevo, a tu mentor interior que estaba esperándote.

La Reina de Amor te dice "femenino y masculino juntos te guiaremos a tu amor".

Saludas a tu mentor, al mago. Sientes la tranquilidad de su presencia y de su compañía. Él te dice: "femenino y masculino juntos te guiaremos a tu amor".

Cuéntale a tu mentor lo que has recorrido en esta visualización, cuéntale acerca de la jaula en la que has visto a tu padre y cuéntale sobre tu propia jaula. Te das cuenta de que tu mentor también lo sabe. Y le preguntas acerca de cómo fue que tu padre llegó a su jaula, también le preguntas sobre como tú llegaste a la tuya. Deja que tu mentor interior te cuente lo que sabe sobre ti y tu prisión.

Cuando termine, guarda un instante de silencio, junto a él. Agradece a tu mentor interior su guía y lo que te ha contado. Continua tu camino junto a ellos, junto a ella y junto a él. Conforme avanzas ya la noche ha caído, ves adelante un lugar

iluminado y, junto a ellos, te adentras en ese lugar en particular. Conforme te acercas ves una fogata y un arco formado de hojas y ramas entre árboles, te acercas y pasas debajo de ese arco que se levanta sobre ti, sobre tu mentor interior y sobre la Reina de Amor. Conforme avanzas distingues una figura, hay una persona de pie que emite una luz, un brillo, color anaranjado. Se encuentra vestido de azul celeste, su piel es blanca y su mirada tiene a la vez fuerza, ímpetu, energía y calidez, te transmite confianza. La mujer te dice que esa figura es el arquetipo del amante que está en lo profundo de tu ser, de tus emociones y de tu instinto, te dice que ahora tendrás que seguir por tu cuenta para conocerlo, porque necesitas un espacio masculino para verlo más de cerca y aprender de él. La Reina de Amor respeta tu espacio y sabe que en tu centro sólo puedes estar tú.

Te acercas a la figura brillante y luminosa, y descubres que es una versión tuya redimida del dolor y liberada de la jaula. Lo abrazas y recibes de él la calidez de la comprensión y sabes que esa versión tuya está en lo profundo de tu ser. Admirado de ver esta versión luminosa de ti mismo, le pides que te recuerde cuándo fue la vez que amaste en una forma apasionada, libre, placentera, entregada y cuándo fue la vez que recibiste un amor puro, libre, apasionado y recíproco.

Pregúntale por qué no sientes su presencia más frecuentemente. Pídele que te enseñe a encontrarlo en tu mismo interior, pídele que te enseñe a ser más libre a nivel emocional para amar y comprender y para establecer relaciones más completas. Pídele que te enseñe y te muestre la forma de disfrutar más de la vida, que te enseñe a aceptarte completa e incondicionalmente, que te enseñe a amarte.

Ahora debes partir. Pero antes tu Amante interior te invita a sentarte y te da una piedra preciosa de color naranja. Te pide que cierres los ojos y empieza a hablarte:

"Imagínate una luz de energía de color naranja. Imagina que recorres tu cuerpo con esa luz, atrápala en tu imaginación y llévala a tu vientre, ubícala con delicadeza y cuidado allí, como si fuera una gema que puedes tomar entre tu dedo índice y el pulgar y depositalo allí. En esa zona está lo profundo de tu deseo, está lo profundo de tu instinto, y es una energía color naranja que puedes proyectar a quien quieras. Imagina, ahora, por un momento que eres como un proyector de luz, y tu luz sale,

precisamente de tu vientre, imagina que vas caminando por una calle, o por un lugar, o por donde quieras y vas apuntando con esa luz y tocando a las personas, imagina que las tocas y ves como sus rostros se iluminan, ves como te miran con interés, algunas personas con amor, otras personas con deseo, así es muy bien, te vas dando cuenta de cómo las personas se sienten tocadas por esa luz, por la luz del amante que ahora tú posees y que te permite comunicar interés, amor, deseo, y sentir a las personas. Cuando quieras contactarme y cuando quieras preguntarme algo entra en ese espacio interior y recuerda sostener esa piedra preciosa entre tus dedos.

Es bueno y agradable descubrir que tienes el poder de ser atractivo, de ser amado y de despertar atracción y profundo deseo sexual.

Te observas a ti mismo sentado, junto a él. Abres tus ojos, te levantas y le das un gran abrazo a tu Amante Interior. Sientes su calidez y su amor, ese amor y calidez que proceden de tu propio centro. Te despides de él sabiendo que puedes volverlo a encontrar, según sus palabras. Caminas y sabes que ha llegado el momento de despedirte de tu mentor y de la Reina de Amor. Abrázales y recibe su calidez y su amor.

Ahora es momento de volver a tu realidad. Respira profundamente y conforme cuentas del 3 al 1 vas tomando conciencia de tu aquí y de tu ahora, vas abriendo los ojos y vas notando como una sensación de tranquilidad, calidez y amor te acompañan, ahora.

Reclamando tus objetos sagrados

¿Qué objetos contienen los frutos de este viaje para ti? Piensa en qué objetos pueden capturar lo sagrado de este paso hacia el arquetipo del Amante. ¿Quizá una foto, una joya, un poema o algo más que encierre el amor sagrado hacia ti? Selecciona ese objeto. Ponlo en tu altar.

Siéntate y escribe una carta a tu padre, la cual no será enviada. Cuéntale sobre este episodio, enfócate en el efecto que crees que él ha tenido con el arquetipo del

Amante y en tu forma de vincularte, querer y amar. Cuéntale tu viaje hacia lo femenino en tu interior, y cómo has avanzado en tu propia definición de tu masculinidad. Explícale cómo has visto tu arquetipo de Amante y tu capacidad de amar encerrado y aprisionado. Dile cómo ahora que eres un hombre adulto estás escribiendo desde tu lugar del Rey, en el cual aún está la huella del padre, pero también tu propia marca. Dile que él, ahora, puede ayudarte a sentar las bases de una autoestima realista y de una forma de amar profunda. Cuéntale los errores que has cometido en las relaciones. Eres un nuevo Rey contándole al Padre sobre tus problemas, y con ello estarás ayudando al Rey interior en ti a ser más poderoso.

Descendiendo a la cueva oscura

"En aquel lugar, que es más oscuro que la oscuridad, conocerás a espíritus demoníacos y sentirás todas las dificultades de tu vida abiertas. Donde está tan oscuro descenderás en la dirección de tu interior, y sentirás verdaderamente desde tu corazón. En el interior de tu más profundo ser, donde está más oscuro que la misma oscuridad, necesitarás ser el más fuerte."

Instrucción para la iniciación de una sociedad secreta.

Todas las culturas y las tradiciones mitológicas tienen una travesía en las profundidades, en las cuevas oscuras, en el centro oscuro de la vida humana. Algo esencial en la experiencia humana se esconde en lo oscuro, y buscamos acercarnos para conocerlo y conocernos íntimamente. Sentimos que nuestros más grandes poderes vienen de lo oscuro, y sabemos que debemos ir allí para conocer estos poderes.

Nuestro retorno a la oscuridad es un regreso a nuestra naturaleza original. El Génesis habla de que "En el comienzo de todo, Dios creó el cielo y la tierra. La tierra no tenía entonces ninguna forma; todo era un mar profundo cubierto de oscuridad, y el espíritu de Dios se movía sobre el agua." El Tao Te Ching nos dice que la oscuridad original de la existencia es "oscuridad dentro de la oscuridad: la puerta a todo misterio." La oscuridad es el vientre oscuro del cual todos venimos, el océano del cual proviene la vida, la oscuridad sin sonido y sin luz.

Nuestro retorno a la oscuridad es un retorno a nuestros orígenes, a la oscuridad en la cual nuestras emociones y mitos esperan para ser descubiertos. Nuestro retorno a la oscuridad es el regreso a nuestros más profundos miedos, con los cuales batallamos en la oscuridad: o somos vencidos y morimos de forma espiritual o salimos victoriosos y encontramos nuevos poderes.

La oscuridad es el mismo centro de lo que somos. Es por eso que es un elemento presente en todo viaje del héroe mitológico, que representa nuestro encuentro real con nuestro dolor, simbolizado en dragones, demonios y enemigos que se encuentran en el interior de las ballenas, las cuevas, laberintos, en las profundidades, en el Hades, en los armarios de la infancia, en el sótano, en las profundidades del mar, en el infierno, en la prisión oscura, en la profundidad de la noche, y en las noches sin término.

En muchas ceremonias sagradas el espacio oscuro es fundamental para crear el ambiente para la confrontación personal, la batalla, la fortaleza y la apertura propicia para la transformación de la iniciación.

Katabasis: el descenso en tres etapas

El descenso a la oscuridad fue llamada katabasis por los griegos. Los griegos creían que cada hombre en cada era debe pasar por la katabasis. Los griegos reconocían dos formas de hacer la katabasis que representaban dos maneras de iniciarse en la masculinidad: cuando llega sin esperarla o buscándola de forma consciente, a través de la guía de maestros y mentores. De la forma que sea ningún hombre puede evitar el descenso en la oscuridad de la vida. Nadie. Muchos quizá busquen escapar, pero la oscuridad nos encontrará.

Un divorcio que no se veía venir, una adicción particular, una crisis de la media vida que nos hace chocar con nuestras profundas emociones y creencias, un cambio en nuestra situación económica, una muerte repentina, todas estas situaciones nos obligan a entrar en el infierno, donde duele ser quiénes somos. ¿Cómo responderemos a esa oscuridad? Algunos estarán deprimidos, y luego volverán a

su vieja forma de ser, sin cambiar en lo absoluto. Nosotros descenderemos a la oscuridad y buscaremos las piedras preciosas de la sabiduría para regresar a la vida con nuevos aprendizajes para vivirla de una forma diferente: más conectada y de forma más poderosa. Tomaremos la oportunidad de hacer un profundo trabajo emocional y espiritual dándole la cara a la dificultad, viendo la katabasis como una iniciación. No solo veremos a nuestros demonios y sombras, sino que los enfrentaremos. Confrontaremos las adicciones, las sensaciones de incomodidad, los miedos a la muerte, y lo haremos a través del dolor y del honor.

Como niños o adolescentes no fuimos iniciados en nuestro ser sagrado, y por ello crecimos sin la capacidad de conocer la oscuridad y el dolor son empleados por los hombres para un propósito sagrado.

Hay tres etapas en la katabasis, la emoción que recorre todo el proceso de descenso es el dolor.

En la primera fase encontramos el dolor y descubrimos la fuente del dolor. En la segunda fase se encuentra la confrontación con la fuente del dolor y el dolor mismo. En la tercera fase el objeto está integrado en nuestra psique y se da el perdón. Como hombres debemos reconocer nuestra necesidad del dolor y la necesidad de confrontar lo que provoca el dolor. En este proceso el objeto del dolor es la relación con el padre.

En este paso del proceso tendrás que confrontar esa fuente del dolor, el padre. Para aquellos que han tenido un parente distante, la cueva a la que entramos en la cueva a la que nuestros padres nos llevaron cuando éramos niños. Es allí donde debemos ir a enfrentar a nuestros demonios, nuestros dragones, nuestros gigantes, nuestra rabia y nuestro parente. Luego, más tarde, encontraremos el perdón. En este lugar oscuro serás guiado en la experiencia de la clase de muerte espiritual y renacimiento que un héroe experimenta en su confrontación con sus demonios. El viejo individuo debe morir y el nuevo ser debeemerger. En la oscuridad tu misma existencia será desafiada y tendrás que resistir el ataque a los viejos fundamentos. Ya has descubierto a un mentor interior para ayudarte, y encontrarás que te va a ser útil en este momento. No estarás solo.

También descubrirás al Guerrero interior, cuya energía, fortaleza y disciplina serán puestas a prueba y fortalecidas en esta oscura confrontación. Afrontar este viaje en la cueva oscura requiere un Guerrero fuerte y disciplinado. Para obtener lo que necesitas de la experiencia de la cueva requiere un Guerrero iluminado y sagrado. Si este arquetipo del Guerrero no está activado de forma apropiada será consumido por la oscuridad y sus muchos demonios o podrá regresar apenas vea un atisbo de oscuridad, saliendo de la entrada de la cueva, evadiendo la experiencia. Antes de entrar en la cueva conocerás tu Guerrero interior.

Actividad 11: Encontrando una cueva oscura

Este ejercicio será más útil si es realizado en un espacio físico que nos recuerde las oscuras profundidades del ser. Puede ser tan sencillo como apagar las luces de tu habitación y sólo iluminarla por alguna luz pequeña. Encuentra un lugar privado o un momento donde puedas estar solo, si puedes salir hazlo, apártate de las distracciones y busca la noche.

Recuerda que el espacio que encuentras para tus rituales sagrados es importante para vivir y sacar provecho de estos procesos transformativos. Es un acto de empoderamiento para un hombre escoger un lugar apropiado para el descenso.

Actividad 12: Conociendo a tu guerrero interior. Activando tus fortalezas

La danza de las espadas del guerrero

Vivimos en tiempos donde es visible la cara negativa del Guerrero, muchos vemos la Sombra del Guerrero en nuestros ataques de rabia, de reactividad, de abuso y reacciones desproporcionadas. No pienses en esto ahora. Necesitamos concentrarnos en los aspectos positivos del Guerrero.

Muchos ya conocemos al Guerrero, suele salir en nuestros sitios de trabajo, donde peleamos por ventaja y ganancia, sabemos que necesitamos del Guerrero para

sobrevivir allí, usamos el arquetipo para la sobrevivencia. Muchos de nuestros éxitos y fracasos como hombres en nuestra sociedad y en nuestras relaciones dependen del Guerrero interior.

El Guerrero sólo emerge ante situaciones de sobrevivencia física o social, muchas veces no está integrado en el hombre. ¿Cómo integramos al Guerrero?

Imagina que tienes una espada, recrea su forma, su empuñadora y su acero. Imagina que la sostienes en tu mano. Siente tu textura, su peso, cuánto esfuerzo debes hacer para moverla con soltura y destreza. Imagina que levantas tu espada, imagina que la sostienes en frente a tu enemigo. Simula en tu mente que la mueves de forma ágil. Si estás en un espacio privado y sin interrupciones puedes simular físicamente estos movimientos.

Siente el poder en tu imaginación de sostener la espada, puedes imaginar que eres un samurai, o un guerrero medieval, un templario, un caballero jedi o la imagen que venga naturalmente a tu mente. Simula el ataque con la espada, simula la defensa. Imagina que vienen enemigos a ti, combátelos, uno o varios. Recuerda tu infancia, mientras imaginas sostener la espada en tu mano. Imagínate siendo un joven guerrero aprendiendo a manejarla. Muévete con la espada. Nuevamente, si puedes muévete físicamente.

Vuelve a tu cuaderno. Recuerda eventos en los cuales, en el último mes, en tu casa o lugar de trabajo o cualquier sitio significativo, en el cual has utilizado la espada, simbólicamente, contra alguien. Recuerda quizá cuando has herido a otros de forma innecesaria, recuerda otras veces en las cuales has temido a tus propias reacciones, a tu propio Guerrero, recuerda cuando has huido al ver el Guerrero en otros. Deja que estos episodios negativos vengan a tu mente y déjalos desvanecer.

Ahora recuerda un evento, donde tu Guerrero utilizó su poder de forma sabia. Te afirmaste de forma asertiva y defendiste tu lugar. Recuerda lo que dijiste en aquel momento y lo que sentiste, imagina que sigues moviéndote, de forma diestra, con tu espada. Imagina la batalla y cómo tus golpes eran precisos, cómo tu defensa te permitía repeler los ataques de tu adversario. Imagina que quizás tienes algunas

heridas, como todo Guerrero que haya estado en combate tiene, pero nada que sea fatal, tú puedes ocuparte y sanar tus heridas. Son parte del combate de la vida. Finaliza, en tu mente, la danza de las espadas volviendo la espada a su funda.

Quizá hay ganadores y perdedores en el combate de espadas. Quizá no los hay. El ganador o perdedor importa menos ahora, lo que realmente importa es cómo te mueves con la espada y cómo visualizas que te defiendes y atacas con fluidez, como un Guerrero experimentado. Lo importante es cultivar los rasgos definitivos del Guerrero: la disciplina, la búsqueda de la excelencia, la fortaleza mental, espiritual y física, la perseverancia, la paciencia, el coraje y la determinación. El Guerrero en tu vida te lleva a tener confrontaciones saludables.

Las artes marciales tienen una enseñanza clave para el Guerrero: el cuerpo, la mente y el espíritu están diseñados para entrar en balance y equilibrio al cual se accede a través de la disciplina y de la prueba.

Escribe en tus notas sobre los atributos del Guerrero que observas que hay en ti, escribe aquellos atributos que sientes que necesitas trabajar con mayor prioridad o intensidad para integrar el arquetipo en ti. Observa cuán disciplinado eres, cuánto buscas la excelencia, reflexiona sobre tu fortaleza mental y espiritual, sobre tu constancia, tu paciencia, tu coraje, tu determinación. Observa qué tanto auto control tienes, qué tanto dominio tienes sobre ti mismo, qué tan fuerte sientes al Guerrero en ti, reflexiona y escribe sobre qué tanto te proteges a ti mismo y cómo construyes barreras para proteger tu identidad, tus emociones, tu mente. Quizá escribir estas líneas esté requiriendo la activación del Guerrero en ti.

Conociendo a tu Guerrero Interior

En la siguiente meditación conocerás una representación de la energía del Guerrero en ti. No hay una imagen de Guerrero más adecuado que otro. El Guerrero que conocerás será aquel que necesitas conocer, porque emergerá de ti mismo.

Trae a tu mente a las personas que en tu vida han portado la energía del Guerrero, así estén vivos o muertos. Aquellas personas que han despertado tu admiración.

Enfócate en uno de ellos, ¿de qué forma esta persona encarnó el arquetipo del Guerrero? Recuerda algún evento particular en el cual esta persona fue un Guerrero. ¿Qué recursos del Guerrero empleó esta persona? ¿Qué admiras sobre la forma en que este Guerrero manejó una situación conflictiva? ¿Cómo era su reacción cuando alguien estaba en contra suya y quizás lo hostigaba? ¿Qué hacía cuando alguna persona intentaba aprovecharse de él? ¿Cómo era con sus amigos y personas cercanas? ¿Qué límites tenía para protegerse?

Di el nombre de esta persona.

Imagina que estás ahora en ubicado en medio de una reunión de guerreros, están ubicados en tribunas a lo largo de un gran semi círculo, en cuyo centro estás tú. La reunión está presidida por tu Rey Interior. Ves a este Rey con su corona resplandeciente, con su vestido y su capa, puedes identificar una espada a su costado, puedes ver su empuñadura plateada y brillante asomarse. El Rey está sentado en su trono, y las tribunas están llenas de personas, algunas logras reconocerlas como personas de tu pasado, otras son personas que comparten actualmente tu vida, quizás tu trabajo, tus estudios, también puedes ver a guerreros legendarios, que has conocido por libros, películas o historias. Visualízate a ti mismo ahora, observa tu cuerpo, tu postura, tu rostro.

Ahora imagina que dos personas se acercan a ti, son dos guerreros que tú has escogido y que vienen a tu mente. Traen una mesa con diferentes vestidos del Guerrero. El Rey observa atentamente y les da la orden para que te vayan poniendo las diferentes partes del atuendo:

Ahora viene un guerrero, trae una malla, hecha de anillos de hierro entrelazados entre sí. Te pone la malla, está protege tu cuello, tus brazos y tu pecho hasta tu cintura. El Rey te dice "Recibe la protección de la malla, con ella no entrarán las flechas ni la punta de las espadas podrán atravesarte, recuerda proteger tus emociones, porque en ellas está tu lugar más profundo y personal".

Otro guerrero trae un brillante pectoral metálico, una dura coraza de hierro, compuesta de dos partes, una que protege tu pecho y otra que protege tu espalda,

la atornilla con la ayuda de otro guerrero mientras tu levantas los brazos. El Rey te dice: "Esta coraza representa la justicia del Guerrero, con ella darás a cada uno según sus obras, con ella protegerás tus emociones y tu espalda, y tendrás la sabiduría de dar la confianza según los méritos de cada uno."

Una Guerrera trae un cinturón, con espacio para depositar allí una espada, se acerca a ti y lo abrocha a tu cintura, el Rey, desde su trono te dice "Este cinturón representa la verdad, honrarás la verdad y será tu arma para establecer tu espacio respecto a los demás, honrarás la verdad que es tu esencia, la verdad es tu identidad, te otorgo el derecho y el mandato de defenderla".

Ahora llega un Guerrero portando consigo una protección en hierro para tus piernas y tus pies, es brillante y resplandeciente y con unos grabados que te recuerdan el poder, el Rey desde su trono te dice "Protege tu camino, dirige tus pasos con sabiduría y observa a dónde pisan tus pies, camina en dirección a tus objetivos y propósitos, dirígelos con velocidad para conquistar y buscar los tesoros para tu fortuna."

Un Guerrero sale del semicírculo y toma de la mesa un escudo grande y brillante, decorado con motivos gloriosos y luminosos, tiene la forma que te agrada, y vez cómo la luz que entra por las ventanas lo hace más resplandeciente, es un escudo que cuesta mirar, es imponente, atemorizante y hermoso. Lo tomas con tu mano, mientras el Rey, con imponente voz te dice "Recibe el escudo de la confianza, el escudo de la seguridad en ti mismo, te ordeno que te defiendas, yo te doy el derecho de habitar el mundo y conseguir tus objetivos. Debes saber que necesitas estar despierto y alerta, y en guardia ante tus enemigos y aquellas personas que no quieran lo mejor para ti. Con este escudo resistirás los más fuertes embates de tus enemigos, resistirás espadas y flechas, resistirás objetos contundentes. Tienes los mejores reflejos así que te doy la orden de defenderte."

Un Guerrero de tamaño enorme trae ahora un casco, y lo pone en tu cabeza, es un casco que protege tus oídos, te permite tener una visión clara y se ajusta perfectamente a tu cabeza, es cómodo y fuerte. El Rey te dice "protege tu mente, protege tus pensamientos, protege tu atención, entiende que en ellos está tu

mayor poder y que los demás batallarán por dominarla. Tu eres el dueño de tu mente y pensamientos, mantén sólo ideas de victoria."

El Rey ahora te dice que te pongas de rodillas. Doblas tu rodilla y te inclinas. Todos los asistentes y guerreros se arrodillan también cuando él se levanta de su trono. Su presencia imponente desciende hacia ti. Saca su espada y la apunta hacia ti. El Rey pregunta a los asistentes: "¿Es digno de recibir la espada?". Los asistentes responden con una fuerte voz "Es digno de recibir la espada". El Rey pregunta nuevamente a los asistentes: "¿Es digno de ser un Guerrero del Reino?". Los asistentes responden con una fuerte voz: "Es digno de ser un Guerrero del Reino."

El Rey se acerca y toca tu hombro izquierdo y tu hombro derecho "Yo, El Rey Guerrero, te nombro Guerrero y custodio, te nombro conquistador firme y clemente, te nombro el 'verás y justo', te doy el poder de la espada para empuñarla, para levantarla e intimidar a tus enemigos, para defenderte y atacar, te nombro sabio y prudente para que sepas escoger tus batallas y tus enemigos, recibe esta espada y úsala sólo cuando el combate sea inminente, úsala para traer justicia y bondad, úsala para traer verdad".

El Rey toma la espada y te la entrega. Siente el poder que te da la espada mientras la sostienes entre tus palmas, tú le dices al Rey "usaré esta espada para proteger mi reino, para proteger mis límites y para reclamar mi valor". Los asistentes aplauden. "Ponte de pie", te dice el Rey, "ahora eres parte de mi ejército y mis soldados acudirán a tu llamado siempre". El Rey te abraza y ves cómo vuelve a su trono. Agradece al Rey su confianza y siente cómo su poder de Guerrero te inunda.

Conéctate con la sensación de poder y protección, conéctate con la imponencia de la armadura que acabas de recibir. Conéctate con la presencia del Guerrero. Siente la energía del Guerrero, siente que se convierte en una energía color amarillo que sale de tu pecho e ilumina tu ser. Siente que puedes llevar esa energía a tu realidad.

Ahora respira del 3 al 1, empieza con 3, toma una respiración profunda mientras regresas a la realidad sabiendo que has activado a tu Guerrero interior, 2, toma otra

respiración profunda y abre tus ojos lentamente, así es, muy bien, 1, ahora trae al Guerrero a tu realidad y siente tu presencia día a día acompañándote.

Cuando termines regresa a tu diario y escribe los momentos más importantes para ti en esta experiencia. ¿Qué te dijo el Guerrero interno? ¿Cómo se veía tu Guerrero? ¿En qué te identificaste con tu Guerrero? ¿Qué te enseñó? ¿Qué consejo te dio para cuando confrontes a tu padre? ¿Le tienes miedo a tu propio poder?

Actividad 13: Tu Guerrero en la cueva. Recordando tus heridas sagradas

Una de las formas primarias en las cuales has aprendido cómo ser un Guerrero fue cuando tu padre te dio heridas sagradas. Recuerda las heridas sagradas que tu padre te dio, cuando eso pasó tu padre te estaba enseñando sobre responsabilidad, disciplina y sobre tus propias fortalezas físicas y mentales, todas las cualidades de un Guerrero. Conforme recuerdas estas heridas no te sorprendas si sólo vienen pocas heridas a tu mente. Los hijos de padres distantes, ausentes o abusivos no recibieron heridas sagradas, sino simplemente heridas, que no se basaban en enseñanza sino en formas de abuso. Si no recuerdas heridas sagradas, no importa por ahora, pero busca en tu mente. Conforme recuerdas tu herida nota cómo ésta herida te ayudó a ser hombre, cómo tu padre te ayudó a entender el significado de esa herida, es decir que no fue algo al azar o sin sentido, y cómo volviste a la normalidad con tu padre luego de recibir la herida.

Piensa en incidentes en tu propio infancia y adolescencia. Quizás algunos de esos incidentes involucraron castigos que fueron abusivos. Estas no fueron heridas sagradas, éstas fueron pedagogías que involucraron algún tipo de dolor, pero no fueron hechas para que sufrieras sino para que aprendieras carácter, esa es la diferencia. Las heridas sagradas son momentos de autoridad y carácter que tuvo tu padre para enseñarte sobre la vida y para formar principios y valores en ti. Quizás recuerdes sombras al recordar las heridas sagradas, es normal, pues produjeron dolor, pero seguro no las recuerdas como maltrato ni como abuso, seguro podrás entender la diferencia de dolor del que se habla en este punto.

Actividad 14: Tu Guerrero en la cueva: Volviendo a experimentar tu dolor

"No hay cicatriz, por brutal que parezca, que no encierre belleza. Una historia puntual se cuenta en ella, algún dolor. Pero también su fin".

Piedad Bonnett.

Cuando nuestros padres, nuestros reyes, no se ocuparon de darnos tareas sagradas nuestro príncipe interior se sintió abandonado y no pudo evolucionar en volverse un Rey por sí mismo. El abandono es una fuente de dolor y de pena. Es como experimentar la muerte. Tómate un momento para buscar ese dolor y esa pena.

Te has encontrado con tu Guerrero interior y has activado esa parte de tu psique. El Guerrero es capaz de acompañarte en la búsqueda de esos lugares dolorosos de tu vida y de tus emociones, ya no tienes que salir huyendo, puedes ver a la cara a tu adversario.

1. Si no estás en tu cueva oscura, ve a ella. Tu lugar preparado para hacer este ejercicio. Busca una posición cómoda. Deja que la oscuridad te recuerde por un momento la oscuridad del miedo que sentías cuando eras niño. Trata de recordar lugares, esquinas, espacios donde te solías sentir seguro cuando estabas ansioso, triste o en dolor. Recuerda también espacios que te daban temor, quizá algún armario, quizá algún cuarto de la casa, un altillo o un sótano.

Recuerda esa vieja versión de la oscuridad y del miedo. Recuerda esas cosas que te producían tristeza, miedo, soledad, abandono, vergüenza, culpa, esos lugares donde quizás te encerrabas para escapar de esas sensaciones, quizás una habitación, quizás algún sitio en particular del barrio donde vivías.

Escribe cómo era ese dolor. Describe ese y esos incidentes. Deja que los sentimientos emerjan libremente, si hay lágrimas deja que surjan.

2. Ahora recuerda un tiempo de dolor y miedo en tu adolescencia. Busca si también estaba asociado a un lugar de refugio y de oscuridad. Quizá tenías presiones en tu colegio, quizá miedo a la sexualidad, o al rechazo del sexo opuesto, quizá una experiencia de mucha vergüenza o culpa en aquel entonces.

Escribe cómo era ese dolor. Describe ese y esos incidentes. Deja que los sentimientos emerjan libremente, si hay lágrimas deja que surjan.

3. Recuerda una noche oscura del alma que haya durado meses o años en tu vida adulta. Esta puede haber sido una experiencia similar a la de vivir encerrado o aislado, emocionalmente distanciado, sin propósito, desconectado, triste o con rabia, o quizás con todo junto. Quizás tu noche oscura haya sido la muerte de alguien muy querido, un divorcio, una separación, una dolorosa crisis de la mediana edad. Recuerda esa época. Recuerda las sensaciones o las emociones.

Recuerda los temas que eran importantes para ti en aquella época, a los que solías dedicar más pensamientos, quizás asuntos de índole emocional, quizás asuntos de carácter, asuntos, personas y dolor de tu pasado que tuviste que enfrentar. Celebra los que ya han pasado, todo lo que has sobrevivido. Reflexiona también sobre aquellas cosas que aún están pendientes y representan dolor.

Escribe cómo era ese dolor. Describe ese y esos incidentes. Deja que los sentimientos emerjan libremente, si hay lágrimas deja que surjan.

4. Ahora responde esa cuestión: ¿Cuál es la herida más dolorosa que un hombre me ha dado en la vida? Responde la pregunta enfocándote en un incidente, o en incidentes, en los que un hombre te ha herido en lo más profundo. ¿Ocurrió en tu infancia, en tu adolescencia, o ahora siendo un adulto? ¿Ese dolor ha sido algo de días, semanas, meses o años?

Recuerda tu propio dolor, escribe sobre ellos y si es posible habla de ello con alguien de tu entera confianza y que sepa escucharte. Describe la herida que has

recibido. Recuerda el lugar, la persona, cómo te hirió, por qué te hirió tanto, cómo lidiaste con el dolor. Siente ese dolor. Escucha tu propio dolor.

5. Si la persona que te hirió no fue tu padre, por ahora vas a enfocarte sólo en las heridas de tu padre, pregúntate ¿Cuál fue la herida más dolorosa que te infringió tu padre en tu vida? Recuerda que en este punto no hablamos de la herida sagrada, sino de la herida tóxica, abusiva, controladora, que te generó vergüenza. Recuerda esa herida. Escríbela. Recuerda los lugares y las circunstancias que se vieron involucradas en ese hecho. Presta atención a ese dolor. Conforme emergen esos recuerdos evoca esos lugares oscuros donde solías refugiarte del dolor.

Reclamando y creando tus objetos sagrados

Has empezado a descender dentro de la cueva oscura. Reclama un objeto que represente la energía sagrada de ese descenso. Puede ser algo que represente el descenso, la oscuridad, la cueva, la espada, lo que sea que llame la atención de tu inconsciente. Quizás reclames otro objeto que te fue dado por alguien que te enseñó algún rasgo del Guerrero. Quizás, si has tenido una experiencia de combate, es el momento de reclamar un objeto sagrado que te recuerde esa experiencia.

Escribe también un manifiesto que haga sagrado este episodio de tu viaje, una carta que capture la energía de la cueva. Escribe una carta a tu padre, una como las anteriores, una carta que quizá nunca envíes, en la cual describas una o dos experiencias importantes en este capítulo.

Quizá quieras evocar alguna de las heridas que recibiste de tu padre, quizá quieras contarle sobre otras heridas que has recibido de otros varones, quizá quieras mostrarle los rasgos del Guerrero que has encontrado en ti mismo. Quizá reconoces los aspectos negativos del Guerrero que has recibido y que deseas trabajar en tu proceso. Escribe lo que necesites escribir sobre el Guerrero y la experiencia de la cueva.

Confrontando a tu padre

*Yo soy el espíritu de tu padre.
 Condenado a caminar en la noche.
 Y en el día condenado al ayuno del fuego.
 Hasta que mis pecados cometidos en mis días de vida
 Sean quemados y purgados.*

William Shakespeare.

Cómo Hamlet, estamos en la presencia del fantasma de nuestro padre. Él está con nosotros, en la forma en que vivimos, en la forma en que somos, en la forma en la que trabajamos. Su espíritu vive y nos ayuda en ciertos momentos, pero también su espíritu vive en las heridas que hemos recibido de él.

El crecimiento hacia la realización y la sanación de las heridas, un hombre debe confrontar a sus dragones, sus demonios, sus enemigos, debe encarar sus más profundas heridas y miedos. Si no lo hacemos, si evitamos a nuestros dragones, permanecemos en la esclavitud.

Hay un cuento de los hermanos Grimm, llamado "El gnomo", en él un hombre desciende a una cueva y tiene que combatir a tres dragones, uno tiene tres cabezas, otro tiene seis cabezas y otro tiene nueve cabezas. Incluso después de que él los ha asesinado, a pesar de estar herido por el combate, debe quedarse en el foso, caminando lentamente, hasta que esté listo, es decir, se conozca mejor y tenga sus emociones ordenadas, para salir. Luego de esto, su proceso de levantarse implica sanar sus heridas, un proceso de entender el combate que sucedió y lo que ha cambiado en su interior. Cuando sale se encuentra transformado, se conoce mejor así mismo, ha obtenido un nuevo poder sobre sí. Ha encarado a los dragones y a los demonios y ha cambiado.

Simbólicamente, matar a los dragones, a los gigantes, a los demonios es un proceso que se da, de forma semejante, en los mitos de diferentes culturas. El hombre va a

un lugar de conflicto y es sometido a prueba. La confrontación con su dragón, su gigante o los demonios es un combate impresionante, seguido de un momento en el que se ocupa de sus heridas y se alimenta nuevamente. Es el proceso de iniciación.

La confrontación que un hombre tiene en la cueva o en otro lugar de conflicto tiene que ver con la relación con su padre. De hecho, el viaje del héroe más común en todas las culturas tiene que ver con la iniciación hacia el Gran Padre. Por ejemplo, cuando en la cueva Luke Skywalker tiene, sin saber aún que es su padre, un combate con Darth Vader, al cual decapita, y al mirar en su casco emerge el rostro del hijo. Al final el padre es el hijo, y el hijo es el padre. Luke encuentra al padre en sí mismo, en el segundo útero, en la cueva.

La confrontación con el padre, en la cueva oscura, en el útero de nuestro segundo nacimiento, nos lleva a un segundo momento de nuestra katabasis: la confrontación con el objeto de nuestro dolor. La confrontación con el padre es parte de nuestro proceso de llegar a ser nosotros mismos, y es el momento de hacerlo. Para descubrir al Rey en nosotros debemos enfrentar al Rey de nuestra infancia.

Recordemos el camino que hemos recorrido y los pasos que hemos dado:

- Hemos reconocido que nuestro padre fue abusivo y distante.
- Hemos reconocido que tenemos un vacío en nuestro interior.
- Sabemos que somos príncipes adultos, y que no estamos ocupando el lugar del Rey en su plenitud.
- Sabemos que contamos con mentores reales e instancias interiores que son nuestra guía.
- Sabemos cómo invocar y acceder a nuestras fortalezas.
- Sabemos que tenemos una espada y que podemos empuñarla.
- Somos fuertes y somos valientes y podemos enfrentar a nuestros demonios.

Para acceder al trono y acceder a nuestra masculinidad debemos descender a la cueva y pelear con el Gran Padre.

Actividad 15: Confrontando a tu padre

Si tu padre ha muerto, o has perdido completo contacto con él, responde las preguntas de esta actividad como tú crees que él las podría responder. Imagínalo sentado en la habitación contigo. Habla con él. Si tu padre está vivo trata de conversar con él, en lo posible, de forma personal, si no de la forma en la que esté disponible.

No te sorprendas si esta tarea requiere una serie de conversaciones o encuentros. Hazle las preguntas sobre sí mismo, sobre su rol como tu padre, sobre cómo te veía. Pregúntale específicamente sobre los términos que hemos aprendido, tu derecho de nacimiento, tu iniciación, tus heridas, tu fundamento espiritual. Enfócate en tus recuerdos sobre los años en los que viviste con él. Lo más importante para ti, en este punto, es aprender sobre su forma de ver la vida durante las primeras décadas de tu vida, más que su forma de ver la vida ahora.

Ciertas preguntas pueden ser bastante dolorosas, escoge las preguntas cuidadosamente, busca crear un ambiente tranquilo y donde haya espacio para la confianza y la sinceridad. Busca tranquilizar tus emociones, mantén tu espada empuñada para protegerte de los recuerdos malos o los recuerdos vacíos que puedanemerger en esta conversación. Dime a tu padre sobre tu viaje. Ayúdale a entender que no es un viaje de culpa. Comienza tu conversación con frases positivas sobre él, sobre su influencia en tu vida, sobre su forma de ser padre. Crea un contexto de confianza, de seguridad, de tranquilidad. Con esa conexión positiva inicial, vamos a ir pasando hacia temas más dolorosos.

Preguntas sobre cómo tu padre vio su propia masculinidad

- ¿Cómo te sentías sobre ti mismo como hombre?
- ¿Qué te enseñaron sobre lo que debe ser y hacer un hombre?
- ¿Quién te enseñó estas cosas?
- ¿Para ti qué es lo sagrado y lo divino?
- Cuando alguien te hacía daño o una circunstancia te hacía daño ¿qué hacías?
- ¿Cuál fue el periodo más doloroso en tu vida?

- ¿Cuál fue el periodo más feliz de tu vida?
- ¿Cómo sientes que te trató la sociedad?
- ¿Tenías compañeros hombres, o amigos, en los cuales pudieras confiar? Si fue así ¿Quiénes eran?
- ¿Te sientes cómodo siendo padre?

Preguntas sobre cómo tu padre vio su relación contigo

Hazle estas preguntas a tu padre, si no está disponible entonces construye la respuesta en la imaginación.

- Para ti ¿cuáles son las características de un buen padre?
- ¿Crees que poseías estas características?
- ¿Por qué hiciste...? [Recuerda incidentes de tu infancia en los cuales él te hirió]
- ¿Qué expectativas tenías sobre mí cuando iba creciendo?
- ¿De qué maneras trataste de que yo cumpliera tus expectativas?
- ¿Me enseñaste fundamentos espirituales?
- Háblale sobre las heridas sagradas y pregúntale ¿Recuerdas heridas sagradas que me hayas dado?
- ¿Qué hiciste durante mi infancia para ayudarme a tener una masculinidad saludable?
- ¿Qué hiciste durante mi adolescencia para enseñarme lo que es ser un hombre?
- ¿Cómo me ayudaste a aprender sobre mi linaje, mis antepasados y mi derecho de nacimiento (explícale estos conceptos)?

Preguntas sobre cómo tu padre te veía

- ¿Te sentías orgulloso de mí? ¿De qué cosas te sentías orgulloso de mí?
- ¿Qué era lo que más te hacía enojar de mí?
- ¿Qué era lo que más te divertía de mí? (Diversión en el sentido positivo)
- ¿Qué recuerdas de mi adolescencia?

- Recuerdo una vez [Recuerda algo negativo vivido en donde sentiste mucho miedo en tu infancia] ¿Qué veías de mi en aquel entonces? ¿Qué recuerdas?
- Recuerdo una vez [Recuerda algo positivo vivido en tu infancia, algún gran triunfo para ti] ¿Qué veías de mi en aquel entonces? ¿Qué recuerdas?
- Recuerdo una vez [Recuerda algo negativo vivido en donde sentiste mucho miedo en tu adolescencia] ¿Qué veías de mi en aquel entonces? ¿Qué recuerdas?
- Recuerdo una vez [Recuerda algo positivo vivido en tu adolescencia, algún gran triunfo para ti] ¿Qué veías de mi en aquel entonces? ¿Qué recuerdas?
- ¿Para ti que era “un buen hijo”?
- ¿Crees que he sido un buen hijo?

Maneja esta conversación con expectativas bajas, sólo busca conocer mejor a tu padre, recordando que tienes en tu interior un Guerrero y que tu proceso de sanación va mucho más allá de las respuestas que puedas recibir, las cuales son sola una forma de buscar acercarte a tu padre. Busca evitar el juicio y no juzgar.

Puede pasar que sientas que no puedes contener tu rabia. Quizás la conversación se salga de las manos, debes saber que es posible que eso pase. Sopesa las consecuencias de eso, para ti y para tu familia. Si piensas que no podrás controlar tu temperamento, y si sabes que quizá eso resulte en divisiones o heridas más profundas no realices esta actividad con él, busca hacerla a través de tu imaginación.

En últimas recuerda que este ejercicio no busca cambiar a tu padre, ni es por tu padre, o para él. Conversas con tu padre, en este punto de tu vida, solo por tu propio beneficio, trata de no dejar que él te manipule o te hiera para su propio beneficio. Enfócate en lo que tú necesitas.

Quizá te puedas sentir culpable por ser duro con tu padre luego de hablar con él. Puedes pensar que vivió tiempos difíciles, que quizá tuvo sus razones para ser distante y ausente. Es natural que pienses ello, sin embargo, no dejes que la culpa te guíe en este proceso. Quizá si ya tienes hijos y familia será fácil entender su punto de vista y ser empático con él. Sin embargo, para sanarte debes ver las cosas con

otra perspectiva. Ya sea que tu padre haya tenido razones o no las haya tenido, él te hizo daño y te dejó con heridas. Las razones no cambian el dolor. Honra estas razones en tu corazón, pero no dejes que frenen tu crecimiento psicológico ni que desmotiven tu búsqueda de sanación.

Ya sea que este paso te haya dejado un crecimiento o, que sólo haya traído silencio, o que haya traído paz y sanación, sigue adelante cuando estés listo con el siguiente paso.

Actividad 16: Confrontando al padre interior

Siguen dos rituales de confrontación. Haz ahora el primero. Espera unos días antes de hacer el segundo. Tu mente y emociones necesitan tiempo. También necesitas tiempo para escribir luego de cada ejercicio, en la escritura encontrarás mucha sanación. En estos ejercicios tu mente necesita estar abierta y activa. Será necesario que recuerdes incidentes dolorosos, cuando tu padre te hirió, o fue abusivo o distante. Deja que los recuerdos fluyan. Si tu padre está muerto o se han distanciado irremediablemente imagina que se encuentra vivo.

Encontrando a tu padre de nuevo

Acomódate en un sitio tranquilo. Cierra tus ojos y relaja tus músculos, empieza a relajarte.

Toma tres respiraciones profundas y con cada una de ellas empieza a sentirte más y más relajado, y cuando llegue a uno te vas a permitir ir más y más profundo, así es, muy bien, 3 toma una respiración profunda y cierra tus ojos, 2 vas sintiéndote más tranquilo y relajado, y 1, estás enfocado en ti y en estas experiencias. Así es, muy bien.

Cuando estés relajado, imagínate en una la habitación de un hospital. Tu padre está agonizando, tiene intensos dolores y está visiblemente deteriorado, está conectado a líquidos y monitores. La puerta está cerrada y escuchas el timbre de un teléfono que suena hacia el pasillo. El ala del hospital, donde está la habitación

de tu padre está relativamente tranquila. En la habitación puedes sentir el penetrante olor a medicamentos.

Estás sentado al lado de tu padre, sosteniendo su mano. El ha estado en coma por dos semanas. Los doctores dicen que es hora de desconectarlo de las máquinas que aún lo tienen con vida, pues se está alargando artificialmente su vida y prolongando su sufrimiento. El plan de los médicos es desconectarle en la noche. Tu has estado en duelo por está perdida todo este tiempo, desde que tu padre enfermó, se agravó y perdió la conciencia, y ahora que el desenlace parece estar cerca te sientes más triste y abatido. Ahora sabes que la partida de tu padre es inminente. Mañana ya no estará contigo.

Hay cosas que quieras decirle. Quieres hablarle. El no te reconocerá, pero sabes que, en lo profundo, te escuchará. Sabes que cuando él muera estará para siempre en tu recuerdo. Deseas que él disfrute de un buen recuerdo en tu mente, que su presencia en tu recuerdo sea agradable y positiva para ti. No quieres un recuerdo incómodo, inestable, dañino en tu interior, no deseas un recuerdo que no te deje vivir una vida extraordinaria. ¿Qué sientes que debes decirle a tu padre ahora?

Empieza con tu infancia. Tienes menos de cinco años. Recuerda algún evento en tu infancia en el cual tu padre hizo algo que te hirió a ti o a alguien más o a sí mismo.

Cuando él se hirió a sí mismo, o a otra persona, o a ti de una manera terrible, esto abrió un canal de desconfianza en ti, un canal que se ampliaba conforme otros incidentes ocurrían. Su vergüenza, su distancia, su ausencia hicieron que fueras desconfiando de él más y más y que también fueras desconfiando de ti más y más, justamente porque eres su hijo.

Observa este incidente de tu infancia temprana como si fuera un sueño, hazlo mientras sostienes su mano al lado de su cama de enfermo.

Mantén tu emoción en la infancia, mira ahora el mismo incidente (u otro) en el cual tu padre te hizo algo directamente a ti que te hirió profundamente. Quizá te comparó dolorosamente con otros, quizás te decepcionó, quizás no estuvo allí para

ti, quizá te pasó algo y te obligó a no expresar tus emociones, quizá te maltrató de alguna forma, quizá te avergonzó delante de otros.

¿Dónde ocurrió esto? Mira ese lugar en tu recuerdo, obsérvalo con sus detalles, observa ese incidente en tu memoria. ¿Cómo reaccionaste? ¿Quizá en últimas si lloraste? ¿Quizá te bloqueaste tus emociones? ¿Quizá luego fuiste violento en otro contexto? ¿Quizá te hiciste daño a ti mismo? ¿Quizá iniciaste una conducta compulsiva que te ha acompañado incluso hasta ahora? ¿Había otras personas contigo? ¿Cómo respondieron ellos?

Ahora ve con tu memoria unos cuantos años más adelante, quizás tienes ya seis, siete u ocho años. Estás en el colegio ahora. Recuerda un evento en el cual tu padre hizo algo que te hirió, o a alguien más o a sí mismo. ¿Qué fue lo que te hizo directamente a ti? ¿Qué fue aquello que se hizo a sí mismo? ¿Qué le hizo a otra persona? ¿A quién fue? Observa este incidente de tu infancia temprana como en un sueño. Recuérdalo mientras sostienes la mano de tu padre.

Ahora ve con tu memoria a esa época donde tenías entre diez y trece años, cuando empezaste a ser un adolescente, la época en que empezabas a ver profundos cambios en ti mismo, la vez en la cual tu cuerpo y tu voz cambiaban, así como las de tus amigos. Recuerda un incidente de esa época en la cual tu padre hizo algo que hirió a alguien más, o a ti o a sí mismo. ¿Qué fue? ¿A quién lo hizo? ¿Dónde sucedió este incidente? Observa los detalles del lugar, quiénes más estaban, que momento del día era, detente en los colores y recrea ese lugar en tu memoria. ¿Qué hizo o dijo tu padre a ti o a esa otra persona o a sí mismo? ¿Qué hiciste tú?

Mira ese evento como si fuera un sueño. Míralo de nuevo ahora y sostén la mano de tu padre en su cama de hospital.

Así es, lo estás haciendo muy bien.

Ahora lleva tu mente al recuerdo de los últimos años de tu adolescencia. Has crecido en estatura y los cambios que empezaron se han hecho más pronunciados en tu apariencia. Ves la vida de otra forma, tus intereses y gustos ahora son otros,

quizá las mujeres te interesan de una nueva manera, quizá más intensa. En ese momento deseabas ser un hombre, tenías quizá diez y seis o diez y siete años.

Recuerda un evento en el cual tu padre hizo algo que te hirió, o hirió a otra persona o se hirió a sí mismo. ¿Fue algo que te hizo directamente a ti? Observa el incidente como si fuera un sueño.

Te observas en aquella época y ves en ti mismo a un joven herido, quizá por el abandono, quizá por la indiferencia de tu padre, quizá por la vergüenza, quizá por la rabia. Tu rebeldía de aquellos años estaba mezclada con un dolor particular que provenía de la relación con tu padre.

Ahora obsérvate siendo un joven adulto, en tus veinte años. ¿Recuerda dónde vivías en aquella época? Quizá ya has ingresado a un contexto más adulto, de estudio o quizá de trabajo, quizá ya has tenido relaciones con mujeres que han sido importantes para ti, ya tienes planes para tu vida o empiezas a pensarlos, ya empiezas a alimentar tus ambiciones, recuerda esos años de ilusiones, quizá también de dudas, quizá de contradicciones y también de experiencias nuevas estimulantes.

Ahora recuerda un momento en el cual tu padre hizo algo que te hirió, o quizá algo que hizo tu padre e hirió a alguien cercano a ti o a sí mismo. ¿A quién fue? Observa el incidente como si fuera un sueño, observa el recuerdo mientras sostienes la mano de tu padre.

Mantén tu recuerdo en esos primeros años donde ya eras un adulto. Permanece allí. Mira el mismo incidente u otro en el cual tu padre hizo algo que te hirió directamente a ti. ¿Qué te hizo sentir eso? ¿Quizá rabia? ¿Quizá vergüenza? ¿Quizá ansiedad? ¿Cómo fue esa herida en particular? ¿En qué parte de tu cuerpo podrías localizarla? Conforme recuerdas ese momento, recuerda también las otras heridas a lo largo de los años. Siente esas emociones difíciles en tu mente y en tu cuerpo, imagina que sostienes la mano de tu padre.

Ahora lleva tu conciencia al hombre que eres aquí y ahora. Estás sentado con tu padre en la habitación del hospital. Y sientes que las cosas que han pasado han llevado a que tengas una relación difícil con él, en tu interior no hay buenos recuerdos, sientes que es una persona en la que no confías, que te ha decepcionado y te ha hecho daño.

¿De qué forma tu padre aún sigue haciendo o haciéndote daño? ¿Qué sigue haciendo de tal forma que no confíes en él? ¿De qué forma sientes que te hace falta su amor y su aprobación? Recuerda eventos, conversaciones, gestos. Ahora observa cómo has continuado su historia y te has vuelto, de alguna forma, en una repetición de sus actos, y has herido a otros, a tus parejas, a tus amigos, a ti mismo, a tus hijos. Has continuado los hábitos negativos de tu padre, has continuado con los mitos negativos heredados de su forma de ver la masculinidad, pero aún sigues siendo su hijo.

Ahora regresa a la cama del hospital donde estás con tu padre, estás sosteniendo su mano moribunda. ¿De qué manera sientes que estás dividido en tu interior? ¿En qué forma sientes que haces daño a otros o a ti mismo? ¿Confías en ti? Si vienen momentos particulares a tu mente deja que transiten y pasen, obsérvalos. Cuando un hombre no tiene confianza en sí mismo tiene miedo de tomar riesgos. Recuerda qué riesgos no has tomado, qué oportunidades o personas has dejado pasar, qué cosas no te has cumplido a ti mismo de tus ambiciones. Haz el duelo por esos momentos. Haz el duelo por tu falta de confianza. Haz el duelo mientras sostienes la mano moribunda de tu padre.

Cuéntale a tu padre, que está allí moribundo, lo que sientes en este momento, el camino recorrido y dile lo que en lo profundo de tus emociones deseas decirle.

Cuando hayas terminado de contarle a tu padre cómo te sientes, obsérvalo y despídete de él. Ahora respira del 3 al 1, empieza con 3, toma una respiración profunda mientras regresas a la realidad, 2, toma otra respiración profunda y abre tus ojos lentamente, así es, muy bien, 1, ahora regresa a tu realidad.

Convirtiéndote en tu padre

Antes de hacer este ritual, recuerda los incidentes del ejercicio anterior, donde tu padre hirió a otros, se hirió a sí mismo y te hirió a ti. Eventos de tu infancia, tu adolescencia, tu adultez. Quizás tienes más eventos que están sellados en tu memoria. Si es así, puedes ampliar este ejercicio para incluirlos.

Toma tres respiraciones profundas y con cada una de ellas empieza a sentirte más y más relajado, y cuando llegue a uno te vas a permitir ir más y más profundo, así es, muy bien, 3 toma una respiración profunda y cierra tus ojos, 2 vas sintiéndote más tranquilo y relajado, y 1, estás enfocado en ti y en estas experiencias. Así es, muy bien.

Cuando estés relajado y listo, recuerda el primer incidente, un evento de tus más tempranas memorias de la infancia. Observa a tu padre claramente. Mira su expresión y su postura, quizás es un rostro con rabia, quizá es un rostro frustrado, quizá es una postura amenazante, o lo que sea que haya sido. Míralo tal como tu recuerdo aún lo guarda desde la infancia. Congela esa imagen en tu mente.

Ahora cambia el punto de vista: mira tu espíritu salir de tu cuerpo de niño, de aquella época, y mira cómo tu espíritu entra en el cuerpo de tu padre. Recrea sus gestos, recrea aquellas cosas, frases, palabras, sonidos que usualmente decía o hacía, toma su postura, intenta recrear su actitud, su mirada, aquellas que más recuerdas de aquella época. Observa la ropa que tiene puesta tu padre, esa ropa que quizá recuerdas de aquella época de tu infancia. Siente los rasgos físicos particulares que tenía tu padre por aquella época, quizá barba, bigote, quizá alguna forma particular de peinarse, quizá estaba calvo, quizá tenía un tatuaje. Haz ahora, en tu mente, algún gesto particular que hiciera. Recréalo en tu imaginación.

Ahora habla. Te has convertido en tu padre. Di algo imitando la voz de tu padre. Escúchate a ti mismo hablar. Di algo que tu padre solía decir. Mira tal y como tu padre miraba, apodérate del lugar con la presencia de tu padre.

Ahora regresa a la imagen que guardaste hace un instante. Ya no eras el niño de esa imagen, ya no eres tú mismo. Ahora eres tu padre en esa imagen, en ese recuerdo. Le estás haciendo algo a ese niño. Descongela la imagen y recuerda lo que tu padre te hizo.

¿Qué estás sintiendo como el padre de ese niño? Ese niño ha hecho o dicho algo por lo cual lo estás hiriendo. O quizá ni siquiera hizo algo. Quizá tienes rabia, angustia, miedo o tristeza. Sé honesto contigo mismo, tan honesto como puedas ser. Siente la rabia, o quizá la tristeza, o quizá la vergüenza, o quizá el miedo, o quizá el dolor. Recuerda qué fue, en particular, lo que pasó en esa escena entre el padre y el hijo.

Sigue en el cuerpo de tu padre, aunque sea una imagen, un recuerdo difícil permanece allí.

Permanece allí un momento. Observa cómo el incidente pasa. Las emociones del momento terminan. ¿Qué emociones hay ahora? Siente esas emociones. Recuerda que te has convertido en tu padre. ¿Qué sientes como tu padre? ¿Cómo se sienten sus emociones en el cuerpo de tu padre? ¿Puedes sentir esas emociones? El cometió un error en lo que hizo. El te hizo daño y se dañó a sí mismo. Siente lo que se siente estar en el cuerpo de tu padre en esa época.

Ahora escoge otro incidente, uno que ocurrió en la mitad de tu infancia. Mira toda la escena de nuevo desde el punto de vista de tu padre. Aún estás en el cuerpo de tu padre. Ahora imagina que le haces a ese niño lo que tu padre te hizo a ti mismo, eso que fue tan doloroso que lo recordará cuando sea un adulto. ¿Qué sientes cuando lo hieres y le haces daño? Se honesto contigo mismo, tan honesto como puedas. Siente la rabia, tu rabia, tu vergüenza, tu pena, tu dolor.

Ahora el incidente ha finalizado. La emoción del momento ha finalizado. Sientes muchas cosas. Eres el padre de ese niño y le has hecho daño. Hubieras deseado no haberlo hecho, pero un día ese niño sentirá lo que se siente estar en tu lugar, en tu cuerpo en el momento en que todo esto pasó. Esperas que tu hijo tenga una

vida diferente. Deseas eso con todo tu corazón. Deseas que tenga amor y sabiduría en su vida. Deseas que sea muy feliz.

Ahora pasa a un nuevo incidente, uno que haya ocurrido en tu adolescencia. Mira toda la escena de nuevo. Aún estás en el cuerpo de tu padre. Ahora imagina que le haces a ese joven lo que tu padre te hizo a ti mismo, eso que fue tan doloroso que lo recordará en unos años. ¿Qué sientes cuando lo hieres y le haces daño? Se honesto contigo mismo, tan honesto como puedas. Siente la rabia, tu rabia, tu vergüenza, tu pena, tu dolor.

Ahora el evento ha pasado. Te estás alejando de él. Conforme te alejas, caminando, estás racionalizando. Como tu padre piensas "es bueno para él", "es por su bien", "lo que le dije/hice fue lo mejor para él". Tus manos están agitándose con rabia y confusión.

Esperas que la vida sea más fácil para tu hijo, le deseas sólo lo mejor. Lo deseas sinceramente. Deseas que crezca y sea un hombre feliz, saludable. No quisiste hacerle daño, sólo le deseas lo mejor. Sólo quieres que crezca y sea un hombre bueno. Aunque le hiciste daño, pero ¿por qué?

Ahora pasa a un nuevo incidente, uno que haya ocurrido en la adultez. Mira toda la escena de nuevo. Aún estás en el cuerpo de tu padre. Ahora imagina que le haces a ese adulto lo que tu padre te hizo a ti mismo, eso que fue tan doloroso que lo recordará en unos años. ¿Qué sientes cuando lo hieres y le haces daño? Se honesto contigo mismo, tan honesto como puedas. Siente la rabia, tu rabia, tu vergüenza, tu pena, tu dolor.

Ahora el evento ha pasado. Te estás alejando de él. Conforme te alejas, caminando, estás racionalizando. Como tu padre piensas "es bueno para él", "es por su bien", "lo que le dije/hice fue lo mejor para él". Tus manos están agitándose con rabia y confusión.

Esperas que la vida sea más fácil para tu hijo, le deseas sólo lo mejor. Lo deseas sinceramente. Deseas que crezca y sea un hombre feliz, saludable. No quisiste

hacerle daño, sólo le deseas lo mejor. Sólo quieres que crezca y sea un hombre bueno. Aunque le hiciste daño, pero ¿por qué?

Ahora que el incidente ha pasado, y te alejas de él, vas racionalizando lo que ha sucedido. Piensas que “es bueno para él”, “es por su bien”, “eso lo hará fuerte”, “eso lo ayudará a madurar”. Ahora siente la emoción, siente la desconfianza, la vergüenza, la decepción, el miedo, el dolor. No quisiste lastimarlo, si tan solo lo supiera. Sólo quieres formarlo para que sea responsable, honorable, fuerte.

Ahora muévete al momento en que viste a tu hijo la última vez. Mira el lugar. Esta es la última vez que lo verás. Será la última vez que podrás hablar con él. Habla con tu hijo un instante y cuéntale lo que pensabas y sentías por él.

Ahora muévete a un momento que aún no existe entre tu y tu hijo. Es un momento en el cual tu hijo tendrá que tomar una decisión o un riesgo difícil para él. Sostén la mano de tu hijo y siente su preocupación, su ansiedad, su dolor. Ahora, como tu padre, pregúntate: “¿Qué sería lo más útil que podría contarle en este momento?” Aunque desapruebes lo que su corazón le dice qué hacer, apóyalo y muéstrale amor. Amplía los límites de tus emociones y de tu amor como padre. Puede ser la última oportunidad para hacerlo. Toma la mano de tu hijo y apóyalo. Ahora dale un fuerte abrazo. Dile y haz lo que debiste haberle dicho y hecho en esos momentos en los que lo heriste, luego de estos incidentes busca el amor en tus emociones y manifiéstalo. Amas a tu hijo, profunda e inmensamente, es el momento de demostrarlo.

Ahora es momento de salir del cuerpo de tu padre y volver al tuyo. Tómate tu tiempo para hacerlo. Con tus ojos aún cerrados, vuelve a habitar tu cuerpo. Cuando te sientas listo, respira del 3 al 1, empieza con 3, toma una respiración profunda mientras regresas a la realidad, 2, toma otra respiración profunda y abre tus ojos lentamente, así es, muy bien, 1, ahora vuelve a tu realidad. Siente que posees tu mundo y que tu eres el Rey que está en el trono y administra con sabiduría y amor a su reino.

Escribe en el diario lo que te parezca importante sobre esta experiencia que has tenido.

Escribiendo la historia de tu padre

Realiza las meditaciones tantas veces como consideres necesario. Escribe en tu diario una carta a tu padre, una carta en la cual le contarás la historia de su vida tal como tú la ves. ¿Qué parte de la historia de tu padre te resultó ser la más hiriente? Siempre recuerda que no es importante si le envías la carta. Recuerda que no hay un editor o un juez revisando lo que escribes. Sigue las emociones de tu padre a través de los incidentes en los cuales él se hizo daño a sí mismo, a otros y a ti.

Enfócate en incidentes y responde algunas preguntas:

- ¿Cuáles fueron las emociones de tu padre conforme hizo daño a otros?
- ¿Qué parte de su pasado fue especialmente fuerte para él?
- ¿Qué parte de tu padre era fuerte cuando él te hirió a ti, a otros y a sí mismo?
- ¿Cómo sufrió tu padre por haber generado heridas en otros, en ti y en sí mismo?

Deja que los recuerdos, la imaginación, las emociones y los pensamientos fluyan.

Deja cualquier otra distracción.

Aislando los mitos y legados más dañinos

Habiendo escrito la historia de tu padre, regresa a tu propia realidad, y siente tus propios mitos y legados dañinos que has recibido de la sombra de tu padre. Regresa a los incidentes más importantes que recuerdes y pregúntate qué mensajes y patrones te han enseñado, cuáles han sido los legados, las herencias, que has recibido de tu padre. Escríbele sobre estos legados a tu padre.

Date tiempo para este ejercicio, quizás necesites días para recordar, procesar cuáles han sido esas herencias de tu padre en forma de heridas. Vuelve sobre lo que has

escrito, como un mago, que trata de buscar qué es lo escondido, lo que se encuentra detrás de esos hechos, de esas heridas, de esas emociones y de esos legados.

Es valioso el momento en que eres capaz de mirar a tu propio hijo (si lo tienes) o pensar que, en el momento en que tengas hijos, serás capaz de hablarle de un legado que viene de tu padre, haciéndolo de una forma emotiva y con orgullo. Si vas a romper la cadena de herencias dañinas recibidas por tu padre en tu infancia, debes poder compartir lo que estás aprendido con quienes sean tus descendientes.

Piensa en que quizá algún día le puedes compartir algo de este trabajo a tu hijo, si tienes uno y sientes que él está en una edad adecuada para entenderlo. Quizá también, si no tienes hijos, puedes imaginar cómo lo harías llegado ese momento, y cómo le darías cimiento espiritual contándole sobre ti y de dónde vienes, contándole sobre tus heridas y cómo has trabajado para trascenderlas.

Nuestros miedos psicológicos, miedo al rechazo, miedo al éxito, miedo al fracaso, miedo a la intimidad, tienen sus raíces en el miedo a ser inadecuados. Es a menudo un miedo arraigado en el adulto que es Príncipe aún y que aún no puede ser Rey. El miedo de inadecuación y las herencias que lo alimentan están en el centro mismo del hombre. Si sientes miedos así es importante que los aceptes.

Cuando hayas pasado un tiempo suficiente en este paso, sal de tu cueva y regresa al mundo. Conforme sales de la cueva, recuerda por lo que has pasado, y aquellas cosas que has escrito. Habla de ello si encuentras personas confiables y, en todo, caso comprende que estás en un periodo de sanación.

Reclamando tus objetos sagrados

Escoge un objeto que represente los momentos por los que has pasado en la cueva, añádelo a tu espacio sagrado. Deja que ese objeto represente un sentido de confrontación exitosa con tu padre. Quizá te encuentras menos asustado respecto a tu padre que antes. Quizás has llegado a comprender cosas que antes no habías

visto. Quizá te hace sentir feliz el viaje que has emprendido y el punto en el que te encuentras. Quizá ha sido útil convertirte en tu padre por un momento.

Escribe tu manifiesto, narra tus emociones y lo que has sentido en los ejercicios y en las meditaciones. Dile, en esa carta que no enviarás a tu padre, lo que fue estar en esas visualizaciones a su lado, dile lo que significó para ti convertirte en él. Escribe esta carta desde la emoción. Si esta carta toma la forma de una confrontación directa con él, deja que así sea, expresa tu ira, tu dolor, o lo que sea que pase por tus emociones.

Despidiéndote de tus mentores

*El aprendiz dejará a su mentor como un león,
solo para encontrarlo nuevamente en lugares inesperados.*

Palabras atribuidas a Buda.

Es tiempo de despedir a tus mentores vivos y a tu mentor interior. Has tenido diferentes maestros durante este camino, y quizás muchos otros sigan apareciendo. Pero has tenido un mentor fundamental, que ha caminado contigo.

El dejar a los mentores es una parte importante del desarrollo del Rey. En este camino, el mentor masculino jugó una parte fundamental incorporada en ti como el Mago interior. El mago es responsable de una larga cadena de iniciación como hombre, te ha ayudado a encontrar tu lugar y te ha acompañado en la confrontación con el padre. Cuando ya ha cumplido estas responsabilidades, su rol termina, de forma temporal. Luego volverá, en un rol diferente, pero ahora debes despedirle. Luego regresará, con un papel diferente, con una misión diferente, para vivir contigo quizá otro momento desafiante en tu vida. Pero ahora debe partir, es necesario para que te conviertas en tu propio Rey. Una vez conozcas a tu propio Rey interior, podrás llamar a tu mentor y Mago interior de regreso, como un consejero particular. No perderás a tu mentor, sólo cambiará su misión.

Si revisas tu vida podrás recordar rompimientos y rupturas con muchos mentores. Quizás fue un entrenador de tu colegio, quizás un jefe, quizás alguien que te enseñó a hacer algo, quizá un familiar que te dio inspiración y consejo, quizá un profesor. Algunas de esas despedidas fueron amigables, quizás otras no.

La forma en la que nos sentimos acerca de las figuras de autoridad está relacionada con los mentores y guías que hemos tenido, así como con nuestro padre o figuras paternas. Si tuvimos relaciones traumáticas con mentores, o si hemos tenido muy pocos guías, tendremos la tendencia de no confiar en figuras masculinas de autoridad.

En este paso vas a recordar a tus mentores y cómo creciste luego de ellos, también podrás sanar ciertas heridas que han pervivido en estas relaciones. Este trabajo será importante también en el camino de sanación de las heridas padre e hijo.

Los mentores masculinos están muy vinculados en nuestra psique a la imagen del padre. Tanto el padre como los mentores son responsables por darle al Príncipe heridas sagradas, siendo el padre más responsable de estas en la adolescencia, y el mentor más responsable en la adolescencia tardía y la adultez temprana. De cierta forma el mentor es una continuación del padre. En la adultez conforme el Príncipe se prepara para dejar a sus mentores y moverse hacia su reino y su trono como Rey, el mentor está en la mejor posición para ayudar al Príncipe a entender dónde están sus heridas, especialmente las que tienen relación con su padre.

En algunos momentos esos mentores te dijeron que cosas deberías trabajar en ti mismo, quizá también vieron cosas positivas en ti, talentos y habilidades, actitudes y formas de ver la vida, quizá te inspiraron para ir en ciertas direcciones. Lo que estas personas hicieron fue exactamente lo que los Magos en el reino sagrado hacen en relación con las heridas y las cicatrices sagradas.

La herida se convierte en cicatriz

Para un hombre la herida es una clase de útero materno. El hombre nace y se convierte en quien debe ser a partir de las heridas que recibe. A partir de las heridas el hombre descubre su fortaleza y puede ver nacer a un ser más maduro y centrado.

En los pasos previos recordaste algunas de tus heridas de la infancia y la adolescencia, exploraste las heridas sagradas recibidas del padre, así como las heridas sombrías que recibiste de él, así como de otros hombres en tu vida.

Las heridas se convierten en cicatrices, y éstas se vuelven en una fuente de orgullo y confianza para el hombre. Por supuesto, las cicatrices pueden ser trofeos de la Sombra del Guerrero, para mostrar brutalidad y fuerza descontrolada y violenta, y para asustar a otros. En el Reino Sagrado la cicatriz indica más que una siniestra hiper masculinidad, en lugar de ello, señala la verdadera identidad del hombre.

Cuando Odiseo regreso a Ítaca, luego de su viaje de veinte años, inicialmente no reveló quién era, ya que estaba ocupado buscando como librarse de los gobernantes que habían ocupado su castillo. Una de las mujeres que cuidaba a su esposa, una anciana que había sido la enfermera de Odiseo cuando él era niño, descubrió las cicatrices de Odiseo mientras le refrescabía los pies, las cuales había recibido tras haber luchado con un jabalí. Ella logra reconocerlo a partir de la cicatriz, lo abraza y llora emocionada al verlo.

La herida de Odiseo estaba en el muslo. En la mitología griega, así como en la hebrea y otras mitologías, el muslo implica los genitales y, a menudo, representa la misma identidad de un hombre. El muslo conecta con la identidad masculina, con sus genitales, con su travesía vital, con sus piernas. Una herida en el muslo es una herida en su identidad.

La herida en el muslo se convierte, entonces, en el símbolo de un hombre cuya identidad una vez se perdió, y cuyo viaje estuvo a punto de costarle la vida. Odiseo es capaz de matar al jabalí, sanar su herida de combate de tal manera que cicatrice. Por esa cicatriz Odiseo es conocido como más que un hombre, como un héroe. La cicatriz ha demostrado que Odiseo ha luchado, ha perseverado y vencido sus

miedos más profundos, de tal manera que ha ganado una masculinidad madura y poderosa.

En nuestras vidas nuestras cicatrices nos definen, sobre todo aquellas cicatrices emocionales, que se convierten en una forma de sentir que somos hombres de honor, de principios y que tenemos una identidad cultivada a partir de aprendizajes muy profundos. Las heridas que fueron una vez letales y dolorosas se van transformando en cicatrices, que testifican nuestro paso por la vida, nuestro viaje hacia el carácter masculino y la comprensión del poder que poseemos como hombres.

En este paso, serás guiado hacia la despedida de tus mentores, en la cual harás un inventario de tus cicatrices.

Actividad 17: Contactando con tus mentores

Recuerda a los mentores con los que trabajaste en la actividad del Mago Interior. Recuerda aquellos que están vivos. Piensa en los que serían más útiles para ti en este momento de tu viaje.

Enfócate en uno o en dos de esos mentores. Recuerda el momento en el que se separaron o se distanciaron, si eso ha ocurrido. ¿Fue una separación amistosa? ¿Fue una separación dolorosa? ¿Cómo se dieron los hechos?

Escribe la historia de esas separaciones, recuerda los eventos, lugares, personas que se involucraron, recuerda las palabras que se dijeron, los términos en los que quedaron en su momento. Recuerda cómo te sentiste después del distanciamiento, en qué términos pensabas luego en ese mentor o mentores. Sé específico en el cuándo, dónde y cómo se llevó a cabo la separación.

Si hubo algún mentor con el cual tuviste un distanciamiento agrio o difícil, donde hubo emociones sin resolver o cosas que no se dijeron, escribe todo lo que sentiste, y sientes, luego de esa ruptura, y escribe sobre el papel que tuviste en esa ruptura. Recuerda quién eras en aquel momento, recuerda lo que hiciste y dijiste, acepta

que esa forma de ser, actuar y hablar hacía parte de ti en ese momento de tu vida. Quizá tu mentor te pareció muy controlador, quizás estabas en una etapa rebelde, quizás sentiste que te traicionó.

Pregúntate a ti mismo si pudieras contactar a ese mentor para un diálogo. Si sientes que es conveniente, viable y que sería positivo para ti hazlo, llámalo y búscalo para un encuentro personal. Si no es viable, haz el ejercicio en tu imaginación y escribe una carta.

Si decides contactarlos y verlos, entiende que este paso permite que tu Rey interno tenga más poder. Esto ayuda a cerrar ciclos, sin importar cuán mayor estás, pues permite que trasciendas aquellas figuras masculinas cuya sombra y poder han estado limitando la expresión completa de tu Rey.

Honra a esos mentores conforme hablas con ellos. Estás bien preparado para esto. Cuéntales lo que has aprendido de ellos y lo que han significado en tu vida. Cuéntales a grandes rasgos qué ha sido de tu vida, cómo han ayudado a que crezcas y cuáles han sido los aprendizajes que has heredado de ellos.

Pregúntales cómo te veían en aquella época. Si no lo haces presencialmente recuerda lo que solían decirte en aquella época. Diles cómo los veías, habla (o escribe) sobre la confianza, al aprecio. Y también cuéntales cómo los ves tras el paso de los años.

Recuerda a los mentores con los que tuviste una despedida amarga. Siente la ansiedad de pensar en esos momentos y recuerda las heridas que esas experiencias dejaron en ti. Escribe haciendo un inventario sobre las heridas emocionales que ves en ti desde las experiencias negativas de ruptura con estos mentores. Haz una lista de las heridas que aún siguen sin sanar, y de las cicatrices de heridas que ya se encuentran sanas. Numeralas todas. Puedes también dibujar un cuerpo en una hoja de papel que te represente, y en él poner una x en cada punto del cuerpo que represente cada una de esas heridas y cicatrices. Este es un ejercicio de imaginación en el que representamos simbólicamente con partes del cuerpo las heridas recibidas.

Conectando el inventario de heridas y cicatrices con tu padre.

Recuerda las heridas que has recibido de tu padre. En el dibujo del cuerpo pon una cruz en las heridas que consideras sagradas, y un punto en las heridas de la sombra. Quizá quieras también escribir, de forma más detallada, cuáles consideras sagradas y cuáles son heridas de la sombra.

Cuando hayas realizado este ejercicio, pasa a la siguiente meditación guiada.

Actividad 18: Despidiéndote de tu mentor interior

Encuentra tu postura cómoda. Relaja tus músculos. Entra en tu ritual personal de respiración y relajación.

Toma tres respiraciones profundas y con cada una de ellas empieza a sentirte más y más relajado, y cuando llegue a uno te vas a permitir ir más y más profundo, así es, muy bien, 3 toma una respiración profunda y cierra tus ojos, 2 vas sintiéndote más tranquilo y relajado, y 1, estás enfocado en ti y en estas experiencias. Así es, muy bien.

Imagina que estás en un bosque, y al calor de la noche te encuentras en una fogata, y alimentando el fuego y las brasas se encuentra tu Mentor Interior. Escuchas el sonido de las chispas del fuego, escuchas cómo el calor devora las hojas, las ramas y la madera que las alimenta. Sientes el calor que se desprende de las llamas y acaricia y protege tu cuerpo, aunque la noche es fría el calor te va abrazando y recorre tu cuerpo. Siéntate con tu mentor, él ha reservado dos piedras para hablar contigo. Cuéntale a tu mentor de tu camino, cómo has confrontado a tu padre, dile lo que deseas decirle, exprésale cuán poderosas han sido estas experiencias y cuántos aprendizajes tienes ahora. Tu mentor te dice que se siente muy orgulloso por el proceso que has realizado y los aprendizajes que has recibido. Tu mentor te dice que admira tu valentía por haber visitado esos lugares de tus emociones tan difíciles.

Siente cómo tu mentor cree en tu valor. Siente su afecto y su aprecio.

Ahora pídele a tu mentor que te ayude a entender dónde tienes aún heridas, y dónde deberías celebrar que has sanado algunas de ellas. Dile que aun te sientes indigno cuando intentas ver tus propias heridas y cicatrices. Pídele que te guíe hacia los incidentes y recuerdos necesarios para que tu memoria remembre cuando recibiste las heridas y cuando las sanaste.

Tu mentor ahora te observa a través de una esfera de cristal, del tamaño de su mano, la cual pone delante de ti. De la esfera salen una serie de rayos luminosos de color rojo, los cuales iluminan partes de tu cuerpo, cada uno de los rayos deja una marca en las heridas, de tal manera que ahora es perfectamente claro para ti cuáles son aquellas heridas que aún están allí por trabajar. Tu mentor se acerca a ti y te explica cada herida que permanece de la relación con tu padre.

Ahora tu mentor vuelve a poner delante de ti la esfera de cristal, ahora puedes ver que salen de ella rayos de color verde que tocan e iluminan ciertas partes de tu cuerpo. Tu mentor se acerca a ti y te explica que estas son aquellas heridas que han sido sanadas y que representan cicatrices. Te pide que pases tu mano para tocar tus cicatrices. Concéntrate en imaginar tus dedos recorriendo estas heridas y la sensación que tienes al tocarlas. Cuéntale a tu mentor las sensaciones que tienes, y quizás si llega algún recuerdo de estas cicatrices.

Ahora siéntate en silencio con tu mentor, míralo y abrázalo. Hazlo en silencio. Tu mentor te llama por tu nombre y te dice: "es hora de irme". Exprésale lo que sientes con su partida, pregúntale cómo puedes volver a encontrarlo de nuevo.

Tu mentor se pone de pie y así mismo tú con él. Te dice: "Estaré contigo cuando lo necesites, ya sabes cómo buscarme. Búscame de forma auténtica, cuando realmente me necesites y allí estaré. Sé que podrás hacerte cargo de ti mismo con sabiduría, valentía y fortaleza. Los magos y mentores estamos sólo cuando es preciso estar, ya es hora de que sepas que ahora tú debes enseñar a otros el camino, y que serás el mentor que otros necesitan. Ya no eres más un niño eres hombre, eres un Rey, eres un Guerrero, eres un Amante y también eres un Mago".

Sientes ahora cómo te da un cálido y fuerte abrazo. Siente que con este abrazo estás abrazando una fuente energía masculina que hay en ti. Una energía en la cual puedes confiar y que está en ti.

Ahora observas cómo se abre un portal que te traerá de vuelta a la realidad. Es un portal enmarcado entre dos columnas elevadas. Tu mentor te indica que debes pasar a través de las dos columnas para volver, con poder a tu realidad. Y ahora, con tres respiraciones muy profundas atravesas el portal, 3, tomas aire profundamente y lo liberas, conforme sientes un cambio en tu realidad, 2, y cruzas el umbral que separa lo sagrado de lo real y 1, abres tus ojos y te encuentras aquí y ahora, sintiendo el poder del Mago en tu interior.

Cuando hayas terminado escribe lo que necesites escribir en tu diario. Describe tu experiencia. ¿Dónde estaban tus cicatrices? ¿Dónde estaban tus heridas? Concéntrate sólo en lo más importante, en aquellas cicatrices y heridas conectadas con tu padre.

Reclamando y creando tus objetos sagrados.

Ahora reclama un objeto sagrado que represente la relación con tus mentores. Puede ser una fotografía con un mentor, o un recuerdo de aquella época.

Escribe también una carta que sea el manifiesto de este paso, escríbela a tu padre, aunque nunca la lea, cuéntale de las heridas y las cicatrices. Háblale de los mentores, lo que has recordado de lo positivo y de lo negativo, de las heridas y cicatrices de estos procesos que has transitado. Cuéntale de esas vivencias particulares con tus mentores. Cuando estés listo pasa al siguiente momento.

Perdonando a tu padre

El tercer paso de la katabasis es “dar testimonio del padre” o “perdonar al padre”. De la misericordia viene el coraje, dice el Tao Te Ching. El hombre herido no puede estar completo sin mostrar misericordia al hombre que una vez lo hirió. Esto no

significa que el herido olvide lo que el otro le hizo, es justo lo opuesto. El recuerdo, la memoria, tiene poder, y aunque recuerda también perdona.

En la psicología y en la mitología, la resolución del conflicto entre padre e hijo sucede luego de la confrontación con los dragones y demonios. También ocurre luego de despedir al mentor. El Príncipe-Héroe ha atravesado un viaje, ha encarado el peligro y se ha reunido con su padre y rey. En la mayoría de los cuentos de los hermanos Grimm el príncipe, o el joven, gana su reino reuniéndose, o uniéndose con un Rey y casándose con la hija de ese Rey.

En la Odisea, la reunión ocurre cuando Odiseo finalmente regresa, tras 20 años de travesía. Se deshace de los usurpadores con la ayuda de su hijo, Telémaco. Odiseo muestra gran afecto por Telémaco, así como su hijo muestra gran devoción por su padre. Y así, como Telémaco, logra reunirse con su padre, así mismo Odiseo se reúne con su propio padre, un anciano Laertes.

Príncipe y Rey, padre e hijo, se reúnen, y este evento viene luego de confrontaciones dolorosas.

En la reunión arquetípica con el padre, vemos a nuestro propio padre como una persona separada de nosotros al cual ahora nos aproximamos como iguales. Vemos nuestras fortalezas y nuestras debilidades, vemos la dignidad y la fragilidad de nuestros padres. Los vemos como hombres, humanos y mortales. El enfrentamiento con la oscuridad, con la sombra, con el dragón no llega a término si no tenemos una ceremonia en la cual el padre nos hereda su reino para que nosotros lo gobernemos.

No seremos capaces de aceptar el trono de nuestros padres hasta que demos el paso de perdonarle, cuando podemos decir que, de alguna forma, hemos entendido su camino.

El perdón no es algo que se pueda forzar, no es algo para nada sencillo. Pero es algo en lo cual podemos trabajar. Empieza tu camino de reunión con lo que hay de bueno y amable en tu padre.

Date tu tiempo, antes de seguir con los siguientes pasos.

La reunión con tu padre

Escribirás una carta a tu padre, y ésta en particular, en lo posible, deberías poder entregársela a tu padre, si aún vive y si es posible reunirse con él. Si ha muerto considera ponerla en su tumba, de ser posible. También puedes imaginar que está a tu lado y leerla en voz alta para ti y para la memoria que tienes de tu padre.

Actividad 19: Escribiéndole al padre

A continuación, encontrarás algunas áreas que debería incluir esta carta que escribirás a tu padre.

1. Empieza la carta contándole a tu padre el camino que has recorrido buscando sanar las heridas de la relación con él. Incluye episodios que vengan a tu mente de este recorrido y que sientas que han sido transformadores.
2. Cuéntale a tu padre sobre el camino que has recorrido hacia una masculinidad mejor vivida y más consciente. Cuéntale de los logros del camino. Cuál es el legado que has recibido y cómo lo estás viviendo, qué se siente reconocer que hay un Rey interior, un Mago y un Guerrero.
3. Si tienes hijos, escribe a tu padre sobre la forma en que llevas eso de ser padre. ¿Cómo te ha mostrado tus heridas y cómo te ha permitido trascenderlas? ¿Qué elementos deseas transmitir a tu hijo? ¿Qué enseñanzas sagradas le darás?
4. Si no has tenido hijos, escribe sobre las personas a las cuales has dado mentoría y que, de alguna manera, has guiado.

Esta carta necesita escribirse de una forma particular, necesita trabajar las emociones, debe ser escrita con el respeto debido al Rey, sin amargura, sin acritud, estas emociones deben estar por encima de emociones de la rabia, del miedo, de la pena, del dolor. Es una carta de cierre. Se escribirá de un Rey para un Rey. No te

sientas cohibido si aún sientes algo de desconfianza en ti mismo, si sientes miedo o te sientes inadecuado. Tu vida no sana de forma milagrosa, pero cada día podrás estar mejor.

5. Escribe frases comenzando con la forma particular en la que te diriges o llamas a tu padre (por ejemplo, viejo o Pá) y continúa con "te perdono por". Algunas de estas frases se volverán párrafos. ¿Qué necesitas perdonar ahora de tu padre? Escribe estas cosas incluso si no sientes que las has perdonado por completo. Regresa a la infancia, a tu adolescencia, a los eventos de la adulterz. ¿Qué eventos en estos periodos necesitas perdonarle a tu padre? ¿Qué heridas necesitas perdonar para que sigan cicatrizando?

El poder que viene para ti implica que te separes de tu padre. Tu poder viene de decir "Yo soy un hombre por mi propio derecho, soy capaz de sentarme en el centro de mi ser y juzgar lo que está bien y lo que está mal. Tengo autoridad sobre mi vida y sobre el reino que tengo a cargo. Te diré, Padre, en lo que te equivocaste conmigo, y en lo que me hiciste daño. Te perdonó por enseñarme eso, te perdonó por la ausencia, por lo que dejaste de hacer, por la violencia, por el abuso, por las heridas. No lo olvidaré, pero me permito ser libre de perdonarte".

Uno de los grandes poderes del Rey es bendecir al Reino. Parte de esa bendición viene con el perdón. Sólo el Rey tiene la madurez de perdonar, un príncipe aún no la tiene.

Bendices a tu padre perdonándolo, recordando que tu padre es parte ahora de tú reino.

6. Cuando hayas finalizado, lee la carta. Identifica aquellos puntos en los cuales puedes dar el perdón desde lo más profundo de tu ser. Recorre con tus dedos esas líneas. Celebra tus avances, el tiempo que has trabajado en ello, cuán saludable puedes sentirte ahora, no importa que aún quede camino por delante.
7. Ahora identifica aquellos aspectos que has escrito en la carta y que aún no logras perdonar del todo, siente las emociones que vienen con ello, la

tristeza, la rabia o las emociones que sean. Recorre con tus dedos esas líneas. Rinde honor al hecho de que has intentado perdonar a tu padre por esos eventos, aunque aún tengas trabajo pendiente por realizar. Celebra tus avances.

Cuando estés listo, finaliza tu carta.

Te pedí que escribieras esta carta como si se la fueras a dar a tu padre, y lo hice para buscar un tono especial en esta carta, un tono quizá moderado, que tu padre pudiera leer de una forma constructiva.

Enviarla es tu decisión, también sólo puedes enviar una parte con la que te sientas cómodo. Recuerda que no hay una resolución perfecta, los asuntos sin resolver aún quedarán, quizás otros emergan. Si crees que enviarla dañará la relación con tu padre, no la envíes. Ya has hecho un poderoso acto de reunión entre tu padre y tu en tu interior al escribir la carta.

Cualquiera que sea la decisión que tomes con esta carta hazla sentado en tu trono de Rey y considerando a tu padre como un igual. Has sido un hombre que has superado al padre en aspectos emocionales y espirituales que quizá él nunca pueda entender.

Reclamando y creando tus objetos sagrados.

Reclama un nuevo objeto que represente el regreso al Padre, puede ser incluso la misma carta que has escrito.

Parándote frente al sol y declara quién eres

"Estoy aquí, yo mismo, el mismo de antes, pero ahora transformado"

D. H. Lawrence.

En la antigua Grecia, un hombre hacía una declaración cuando pasaba sus ritos de iniciación a la masculinidad, y la hacía cantando un poema, en un día soleado, de

cara al sol. El sol era el dios son, Apolo, cuyo ojo dorado miraba sobre los humanos, y cuyo ojo había sido testigo de la travesía de ese hombre. El sol es el padre en el cielo, es el astro que ilumina al hombre que ha salido de la oscuridad y que ha recorrido su travesía.

Tu puedes escribir tu poema, o tu declaración y declararla de cara al sol, un poema o declaración que cuenta tu camino, tus dificultades. Ese sol ha estado allí para reyes ancestrales, para tus antepasados, para tu padre, para ti y estará para tus descendientes. Ahora eres capaz de incorporar la energía del Rey en tu propia vida y en tus relaciones con los demás, puedes bendecir a los demás.

Elabora tu declaración cuando estés listo, cuando sientas que es tu momento, necesitas sentir, desde lo profundo de tu ser, que ciertas ataduras se han roto, que ciertas heridas ahora son cicatrices que siguen sanando, debes sentir que el trono de Rey te pertenece.

Actividad 20: Superando a tu padre. Aceptando tu ascensión al trono

Es hora de crear tu propio manifiesto para tu ascensión al reino, así como los reyes, a través de la historia han sostenido un cetro y han recibido una corona cuando han ascendido a su trono. Su cetro y su trono, y su manifiesto, representan el orgullo, el honor y la responsabilidad de su ascenso al trono del Rey. Para ayudarte con este manifiesto están las siguientes preguntas, que son parecidas a las que le hiciste a tu padre en su momento, pero ahora regresan a ti.

¿Seré conocido como un hombre que ordena su mundo de una forma saludable?

El Rey ordena su mundo y guía a otros hacia la realización.

1. ¿De qué formas ordenaré mi vida?
2. ¿De qué formas invertiré más tiempo en conectarme y cimentarme con mi centro sagrado?
3. ¿Qué rituales estableceré conmigo mismo, mi familia y la sociedad para dar lo mejor de mi mismo?

4. ¿De qué manera tomaré la responsabilidad por dar heridas sagradas?

¿Seré conocido como un hombre de honestidad personal e integridad?

El Rey es íntegro y se encuentra integrado como hombre.

1. ¿De qué manera podré ser más íntegro?
2. ¿De qué formas podré ser un líder en mi reino, que transmita carácter e integridad a los más jóvenes?
3. ¿A qué personas debo buscar para que me ayuden y me aconsejen?
4. ¿A qué personas debe dejar ir para evitar ser contagiado con mediocridad, irresponsabilidad y deshonestidad?

¿Seré conocido como un hombre que permanece fuerte y en el centro de la tormenta?

El Rey estabiliza las emociones caóticas y los comportamientos descontrolados. Da estabilidad y balance.

1. ¿De qué formas busco estabilizar y dialogar con mis propias emociones?
2. ¿De qué formas guío a los demás para que tengan vidas más estables?
3. ¿De qué formas tomaré el liderazgo en calmar a otros y llevarlos a tomar una perspectiva diferente de la vida?
4. ¿De qué formas incrementarás tu habilidad para escuchar las crisis en otros cuando pidan tu ayuda?

¿Seré conocida como un hombre de pasión y alegría?

A partir de su centro estable, el Rey encarna la vitalidad, la fuerza vital y la alegría.

1. ¿De qué formas comparto mis dones y mis habilidades?
2. ¿Qué logros veo con confianza y admiración, más que con miedo o inseguridad?

3. ¿De qué formas, y con qué rituales, hago del mundo un lugar donde otros se sienten seguros y alegres?

¿Seré conocido como un hombre de valores y disciplina?

El Rey mira al mundo con una mirada firme y amable.

1. ¿De qué formas buscaré ser un poco más amable conmigo mismo y con otros?
2. ¿Con quienes siento que debo ser más cercano y amable?
3. ¿De qué maneras seré más firme en mis propias resoluciones?
4. ¿De qué formas seré más firme con los demás?

¿Seré conocido como un hombre que se valora a sí mismo y a los demás?

El Rey mira a otros en su debilidad y también en su plenitud, con sus virtudes y defectos. El Rey apoya a otros.

1. ¿De qué formas honro y respeto a otros?
2. ¿Qué personas en particular merecen mayores demostraciones, por mi parte, de amor y respeto?
3. ¿Cómo puedo trabajar para animar y promover a otros en sus propios proyectos de vida?

¿Seré conocido como un hombre que se acepta a sí mismo?

El Rey no es envidioso o codicioso. Es seguro de sí mismo.

1. ¿A quién(es) envidio y cómo puedo silenciar esa envidia?
2. ¿Qué hábitos puedo establecer para mí mismo que me fortalezcan cuando siento envidia, de tal manera que pueda transformarla en poder interior?
3. ¿Qué comportamientos debo animar en mi mismo para experimentar mis poderes sagrados?
4. ¿Qué proyectos debo perseguir?

5. ¿Con qué limitaciones debo empezar a sentirme cómodo a partir de la aceptación de mi mismo?

Después de completar esto, tómate un día o dos antes de pasar a lo siguiente. Reflexiona sobre estas respuestas.

Actividad 21: Encuentra tu propio Rey y su Reino

Cuando te sientas fuera de tu centro puedes regresar a cualquiera de las meditaciones que hemos trabajado en este proceso.

Por ahora cerraremos este viaje de la misma manera en la que los viajes míticos de los hijos cierran: con una visión final de integración y ascensión al reino.

Encuentra una posición cómoda. Relaja tu cuerpo y tu respiración. Toma tres respiraciones profundas, concéntrate solamente en tu respiración.

Cuando te encuentres relajado y listo, observa a través de tu imaginación cómo aparecen dos columnas de luz en tu habitación, abriendo un espacio entre mundos, un espacio que debes atravesar para ir hacia otra realidad, tu espíritu se levanta y atraviesas las columnas e ingresas en un nuevo espacio sagrado, un bosque en el cual encontrarás un arco construido por las ramas y hojas de los enormes árboles que están allí. Está atardeciendo, y el paisaje está coloreado de azules, amarillos, naranjas y rojos. Empiezas a caminar hacia el arco y empiezas a distinguir una figura, te acercas un poco más y observas a tu padre. Es tu padre tal y como tu mente escoge verlo ahora, con la apariencia que escoges darle ahora. Lo ves algo ansioso, mirando alrededor. Quizá se pregunta cómo llegó allí, quién lo ha llamado para estar allí, precisamente en ese lugar.

Acércate un poco más y dale un abrazo. Incluso si sientes que esto lo hace sentir un poco más nervioso, dale un fuerte y caluroso abrazo. Abraza a tu padre allí, en ese bosque de aprendizaje, allí donde es tu lugar seguro.

Tu padre debe irse en este instante, cuando estés listo despídelo, y pídele que te diga algo que sienta que debe decirte a ti, en este instante, ahora. Pídele que te diga algo sobre la vida que han compartido juntos, sobre su vida, sobre tu vida. Pídele que te diga palabras sagradas que tú necesitas escuchar y que él necesita decirte en este momento en tu vida, conforme es hora de que asciendas al poder, a tu propio poder, a tu centro de poder. Pídele que te exprese su amor por ti.

¿Qué necesitas decirle ahora a tu padre en este momento en tu vida para prepararte para encontrar tu centro espiritual? En un momento tu padre se irá. En un momento tu padre será un igual, no será un superior. ¿Cómo te sientes sobre este cambio en tu interior? Dile a tu padre qué es lo que sientes. ¿Cómo te sientes sobre este cambio que sucederá en tu interior? Dile las emociones que empiezan aemerger ahora.

Cuando tú y tu padre han hablado lo que necesiten decirse, pídele su bendición. Imagina que su mano va a tu frente y te bendice, imagina las palabras que pronuncia, imagina que se siente orgulloso de ti, que te ama, que confía en ti, que se siente perdonado y que tú lo has redimido. Acepta su bendición incluso si sientes que tu padre aún necesita recorrer un largo camino para encontrarse a sí mismo y sanar sus propias heridas. Sus heridas y su sombra ya no pueden hacerte daño.

Una vez que tu padre te haya bendecido, despídete de él. Dale la mano o abrázalo, como deseas hacerlo. Observa cómo se aleja, obsérvalo perderse entre el bosque y alejarse de ti hacia su propia realidad. Ahora date la vuelta, te encontrarás con un hombre que ya habías visto antes, está parado en la parte central de una enorme piedra circular ubicada en el piso. Es el Rey que ya habías conocido cuando te hiciste Guerrero. Notas que tiene un papel en su mano. Conforme te acercas al centro del círculo el Rey se acerca a ti y te abraza, siente su abrazo cálido, amoroso, poderoso, fuerte. Este Rey ha venido de una región desde lo más profundo de tu ser y encarna la proyección más poderosa de ti mismo. Lo ves con una larga capa color púrpura, con una imponente y enorme corona, y con símbolos en su vestimenta que representan el mundo que posees, el reino que te pertenece y el cetro que representa el gobierno. Se siente maravilloso estar al lado de esta presencia, te sientes fuerte, te sientes lleno de energía, te sientes feliz y te sientes

seguro. Sientes un poder tranquilo, un poder sabio, un poder determinado. Sientes que el Rey puede reconocer en ti tu integridad, tu valentía, tu fuerza y tu poder.

El Rey te dice: "Yo soy el centro. Yo soy la roca fuerte. Yo soy el pilar. Yo soy la columna. Yo soy la estructura. Yo soy la espada. Soy inamovible. Soy fuerte. Soy sabio. Yo soy un hombre de honor. Yo soy el padre sagrado que da orden. Yo soy uno, yo estoy en ti."

Cuando incorporas al Rey Sagrado incorporas al Cosmos mismo. A través de estas palabras sagradas y a través de silencios en tu vida conectas con el mismo centro de las cosas. Con la masculinidad del Rey Sagrado en tu interior, te reconoces como fuerte, centrado, balanceado, respetuoso y como un hombre de honor.

Observa a tu alrededor cómo se acercan varias figuras: puedes identificar al mentor, a tu Mago interior, puedes identificar a tu Amante Interior, también puedes ver a la Reina de Amor y también puedes ver al Guerrero Interior. Estas figuras se acercan al círculo, y cada una trae algo para darte. Sientes cómo la energía se carga con estas poderosas presencias y con una enorme energía. Todos ellos se forman alrededor tuyo y del Rey, en perfecto círculo.

La Reina del Amor camina hacia ti y te entrega una capa púrpura, imagina cómo coloca delicadamente la capa en tu espalda, sientes la tela que cae hasta el suelo, siente cómo las suaves y cálidas manos atan la capa a tu cuello y cómo la acomoda para que cubra tus hombros, es un material aterciopelado muy suave que rozas con tus dedos. Ahora te dice: "recibe la sabiduría y la autoridad, recibe la pasión para vivir tu vida, recibe la protección que te acompaña a los lugares a los que vayas".

Ahora el Guerrero camina hacia ti y te pone en tu dedo índice un anillo, siente como el anillo atraviesa tu dedo, es un anillo que ajusta perfecto, es grande y grueso, tiene una serie de símbolos que detallas mientras lo observas, es dorado y tiene una piedra preciosa púrpura en su centro. El Guerrero te dice: "Te doy el anillo del poder, de la capacidad de actuar y hacer cosas, te damos la autoridad de señalar en la dirección que debas ir, sigue tu instinto y tus emociones y lleva a los demás a

los lugares donde sientas que está el norte. Con este anillo también bendecirás a tu reino, a los tuyos, a tus ancestros y a tus descendientes”.

Ahora el Amante se acerca hacia ti y pone en tu mano una esfera dorada, con un impactante brillo, la sientes pesada en tu mano, pero ciertamente es muy cómoda al tacto, porque cabe perfectamente en tu palma, y te dice: “te entrego el orbe, que representa al mundo, que representa tu reino, eres responsable de cuidarlo con amor, misericordia y con justicia, debes nutrir tu mundo y las personas que están allí, debes poner orden donde hay caos y debes bendecirlo”.

Ahora se acerca el Mago, y te pide inclinarte. Pone una corona dorada en tu cabeza, sientes el peso de la corona, está cargada de piedras preciosas y un diseño imponente, te dice: “esta corona es símbolo de tu liderazgo, eres Rey por elección de Lo Alto, eres Rey porque lo recibes de tus ancestros. Tu mente debe estar ordenada, tu mente debe estar centrada, tu mente debe ser justa, tu mente debe ser fuerte. Tienes la mente y el entendimiento de un Rey, y tu sabiduría procede de Arriba. Eres un Rey y recibes el mandato de poner orden donde hay caos. Gobierna tu ser interior y gobierna el Reino exterior”.

También te entrega el cetro y te dice: “recibe en tu mano el cetro, con él gobernarás tu reino y a las personas con justicia y con poder, con el darás tu bendición a los justos e impondrás la ley sobre los malvados. Ayuda a que el bueno y el justo sean cada día más buenos y justos. Recibe este cetro y recuerda que representa el centro del mundo, y que tú, como Rey, debes estar centrado, tú como gobernante de tu vida y de tu reino eres el centro vital.”

Ahora el Rey Sagrado te pide que camines unos pasos con él, dejas atrás al círculo formado por las presencias que te han acompañado en tu camino. Caminan unos metros hacia el interior del bosque y ves allí un trono hecho en piedra, en roca sobresaliente que ha sido armada para ser un lugar para sentarse y gobernar, el Rey Sagrado te invita a sentarte y te dice: “desde este lugar sagrado te gobernarás a ti mismo y gobernarás a tu Reino, en este lugar sagrado encontrarás la compañía de tus consejeros interiores, en este lugar darás centro a tus emociones, a tus pensamientos y ordenarás tus acciones, acude a él siempre que necesites sabiduría,

recuerda los objetos sagrados que te han sido entregados, recuerda que de ellos emana un gran poder, un gran discernimiento, una gran justicia, un gran orden y una gran misericordia. Entiende que el principal poder será sobre ti mismo. Habla con autoridad, habla para poner orden, habla para poner centro, habla con justicia y misericordia”.

Ahora observas que justo delante del trono donde ahora estás sentado como Rey, se abre un portal, dos columnas separadas dejan ver un espacio inundado de una luz imposible de ver. Es hora de partir, es momento de volver a tu realidad y llevar, ahora, el poder y la autoridad que has recibido. Toma tres respiraciones profundas, y mientras las cuento, vas a ir dándote cuenta, 3, que tienes el poder de gobernar, 2 que tienes la capacidad de centrarte, 1 abre los ojos y regresa a tu realidad.

Cuando estés listo, escribe tus experiencias. Describe los sentimientos de poder, los arquetipos que has conocido, los rasgos del Rey que has descubierto.

Reclamando y creando tus objetos sagrados.

¿Qué objetos sagrados representan este cierre? Escoge cualquier objeto que sientas que te simboliza como Rey. Ubícalo en tu altar.

Ahora escribe un manifiesto de lo que has experimentado y aprendido, hazlo como una especie de proclamación de quién eres en este punto del final de la travesía. Es hora de que te pares de cara al sol, siente la mirada y la aprobación de Apolo.

Tu manifiesto final puede tener la duración y la forma que deseas. Puede ser un cuento, un poema, un escrito lineal, como deseas.

Cuando haces tu manifiesto, tu declaración, de cara al sol, te vinculas a un grupo de hombres que han hecho un trabajo personal particular, el trabajo de superar a sus padres, superar a los villanos que han gobernado su Reino. Te vinculas a un grupo de hombres que tienen una nueva naturaleza: renovada y cada vez más sana.

El Matrimonio sagrado y la reconciliación de los opuestos

La historia que nos ilustrará el matrimonio sagrado es el relato del particular encuentro entre el Rey Salomón y la reina de Saba. Es una sencilla y maravillosa historia de amor entre un rey sabio y rico, a quien visita una hermosa y exótica reina.

Se encuentran.

Ella le abre su corazón y él le da todo lo que ella le pide. Después se separan. Es la historia del viaje del corazón hacia el ser individual, hacia el encuentro en el interior de la persona, el matrimonio interior. Una unión entre los principios masculinos y femeninos que tiene lugar en la psique masculina y que da como resultado un nuevo nacimiento, una nueva perspectiva, así como un encuentro con el Otro Trascendente.

El Rey Salomón fue el hijo de otro gran rey, el Rey David. Tras la muerte de David, y por influencia de la madre de Salomón, Betsabé, el rey Salomón le sucedió en el trono. Este detalle es muy importante, y lo abordaremos en unos momentos, porque la figura materna y el aspecto femenino están heridos en Salomón.

El Rey Salomón fue un rey conocido por su opulencia, por su enorme riqueza, por sus numerosas amantes e hijos y por su gran sabiduría. Era un rey ordenador, justo, sabio y que edificó un templo para Dios. Era un rey prolífico, su reino recibió las bendiciones de este rey mientras estuvo en su centro. Salomón utilizó la sabiduría para ordenar, administrar y construir.

En los aspectos oscuros del rey estaba cierta tendencia a la tiranía. Salomón utilizaba mano de obra forzada, esclava y se caracterizaba por ser un déspota. Perdió el centro por su debilidad de carácter frente a las mujeres, por lo cual no fue fiel a sus propios principios ni a su estructura de valores y moral, contenida en su creencia religiosa. La idolatría de la que es acusado Salomón deja ver que sirvió a principios extraños, diferentes a los que él priorizaba, y que en este camino se perdió. A esto justamente me refiero cuando hablo de perder el centro, un concepto que ya hemos recorrido en esta obra. Salomón, como rey fue próspero

cuando como servía a principios mayores que él, a su pueblo y a su Dios, fue decadente cuando sólo se sirvió a sí mismo, allí honraba a su sombra, la sombra del tirano.

Salomón honraba a un dios solar, mientras que la reina de Saba honraba a una diosa lunar. Hablemos ahora de ella. Saba era la reina de un territorio independiente, pacífico, autosuficiente y próspero. La reina era introvertida, tímida, excesivamente contenida, era una virgen que aún no había despertado. Cuando la reina escuchó hablar de la sabiduría y de la riqueza de Salomón y su reino sintió curiosidad, experimentó una llamada que la llevó a emprender un viaje.

La reina de Saba sentía que este viaje era importante para poder completar algo que a ella le faltaba. El viaje que emprendemos hacia una persona que nos atrae surge de una búsqueda interior, eso hace que nos extendamos en la travesía hacia otra vida, hacia otro mundo. Necesitamos algo de la otra persona, de la otra vida, y viéndonos en ella aprender sobre nosotros. Ese fue el motor del viaje de la reina hacia el reino de Salomón. La reina necesitaba experimentar cierta forma de masculinidad. Cuenta el texto Kebra Negast:

"Y estaba sumamente ansiosa por ir a su encuentro, pero cuando se puso a pensar en el largo viaje, creyó que era muy lejos y que emprenderlo sería demasiado difícil (...) Ella quedó muy deseosa y anhelante de ir, para poder escuchar su sabiduría, y ver su rostro, y abrazarle, y buscar su magnificencia. Y su corazón se inclinaba por ir a verle, porque Dios había hecho que su corazón sintiera esa inclinación y había creado el deseo en ella"

La reina de Saba se parece mucho a las mujeres modernas que han hecho carrera en el mundo profesional y han tenido éxito, pero en ese algún punto se dan cuenta, o se ven obligadas a darse cuenta, de que han vivido en el mundo utilizando sólo su parte masculina, mientras que ellas como mujeres se han quedado en su interior, sin despertar.

"Y la reina dijo: 'Escuchadme, oh vosotros, que sois mi pueblo, y prestad atención a mis palabras. Porque deseo sabiduría y mi corazón desea encontrar

entendimiento. Me siento herida por el amor hacia la sabiduría, y me siento atada por las cuerdas del entendimiento; porque la sabiduría es mucho mejor que los tesoros de oro y plata, la sabiduría es mejor que todo ha sido creado sobre la Tierra”

Para la reina era importante la sabiduría y eso fue lo que la atrajo de Salomón, la sabiduría era el origen de la riqueza, del equilibrio, de la prosperidad del reino, esa fue la clave de su atracción hacia el rey:

“Honrar la sabiduría es honrar al hombre sabio, y amar la sabiduría es amar al hombre sabio. Ama al hombre sabio y no te apartes de él, y con su presencia tú te volverás sabio; escucha las palabras de su boca, para que puedas parecerle a él; observa el lugar donde ha puesto el pie, y no le dejes, para que puedas recibir el resto de su sabiduría. Y yo le amo simplemente por oír hablar de él y aún sin verle, y toda la historia que me ha sido contada es para mí como el deseo de mi corazón, y como agua para el hombre sediento.”

La reina de Saba tenía espíritu de exploradora. Partió en respuesta a un deseo de su corazón y su amor por la sabiduría, y su necesidad de probarla y experimentarla. La reina necesitaba ir al encuentro de Salomón en Jerusalén para ser curada de una malformación, que, simbólicamente, se expresaba como un defecto en sus pies. Lo que psicológicamente representaba era que la reina estaba herida, el rey Salomón, en su gran sabiduría pudo ver la herida en la reina y logró curarla.

Pero ¿por qué era importante para Salomón conocer a la reina de Saba? Salomón tenía una herida en la relación con su madre. En el libro de El Cantar de los Cantares 3:11 Salomón escribe:

*“Hijas de Sión,
venid y ved
al rey Salomón,
que lleva la diadema con la que
su madre le coronó”*

Salomón consideraba que era su madre quien le había otorgado el poder, lo que explica una sensación del rey en la cual, al compararse con su padre el rey David, se sentía como un niño pequeño que “no sabe como entrar ni cómo salir”. La leyenda cuenta que Betsabé, la madre del rey fue indiferente y distante, por ello Salomón crece con un oculto desprecio hacia lo femenino, por ello se casa con mujeres extranjeras para ganar acceso a sus dioses, evitando la intimidad emocional y con una profunda desconfianza hacia ellas, no sabe amar y no puede sentirse realizado sino está dominando a otros. Por su parte, la madre de Saba también fue una mujer ambiciosa, la reina tenía miedo de casarse, se encontraba alejada de su lado masculino. Ambos, Salomón y la reina de Saba se sienten poco dignos de ser amados porque sus madres no les amaron por quienes eran.

Al conocerse el rey Salomón y la reina de Saba empiezan ciertos juegos, batallas de ingenio entre el rey y la reina. Se crea un ambiente de prueba, de competición, curiosidad y desafío para ambas partes. Las pruebas, a través de juegos de adivinanzas, muy al estilo de la ópera Turandot de Puccini, preparan el encuentro entre los dos monarcas, prueban el carácter de cada uno y permite que la confianza se vaya construyendo poco a poco. Las pruebas buscan comprensión mutua.

La reina obtiene la sanación de su herida en lo femenino a través del contacto con la sabiduría de Salomón. Salomón encuentra en la reina de Saba el reino femenino profundo que no conocía, la reina encuentra la confianza que no había podido encontrar en el reino masculino.

Dice el primer libro de los Reyes 10: 6-8:

“Y ella le dijo al rey: ‘era noticia cierta la que escuché en mi propio país sobre tus actos y tu sabiduría. Y sin embargo yo no me creí las palabras hasta que vine y hasta que mis propios ojos lo vieron, y fíjate, no se me había dicho ni la mitad. Tu tienes sabiduría y prosperidad que excede a la fama de la que oí hablar’”.

La Biblia nos dice que entonces ella regaló a Salomón oro y especias, como nunca se habían visto antes. Entre los ungüentos nunca vistos antes estaba el bálsamo, y se cree que la piedra preciosa que le dio era la piedra filosofal, el tesoro difícil de

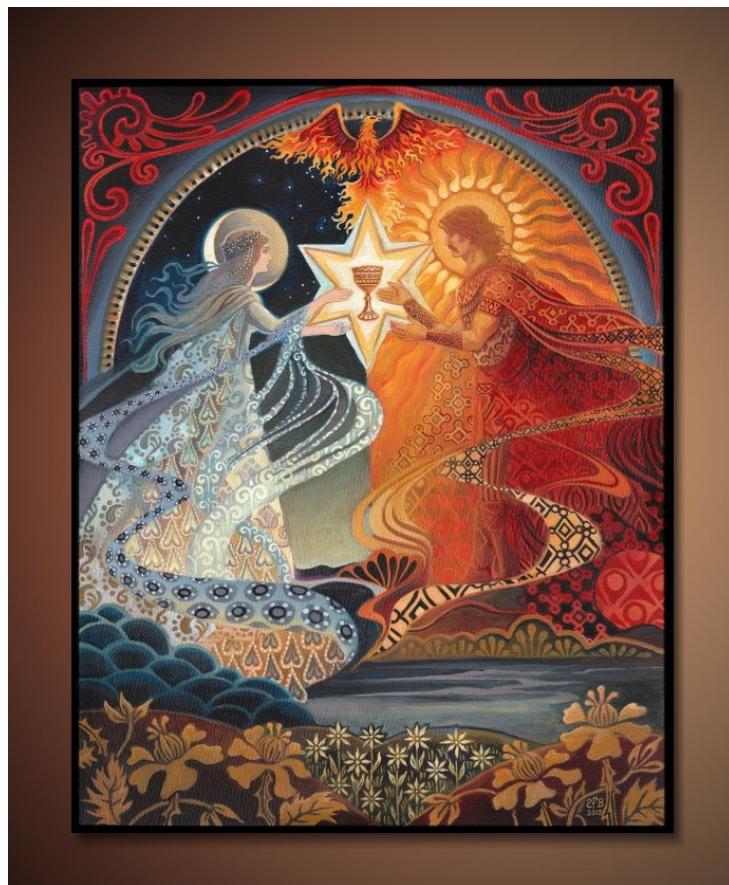
conseguir. "Y el rey Salomón le dio a la reina de Saba todo lo que deseaba, fuera lo que fuera lo que pidiera, además de lo que Salomón le dio de su tesoro real" (Reyes I, 10:13).

Ha habido un encuentro, un intercambio de confianza y entendimiento, y se ha establecido una conexión consciente entre estos dos monarcas. La reina de Saba, en cada uno de los libros sagrados, la Biblia, el Corán y el Kebra Nagast, renuncia a su culto anterior del sol y la luna y acepta al único Dios de Salomón (un dios solar) creador del universo. El texto sagrado pone en voz de la reina:

"Oh, cuánto me has complacido con tus respuestas, con la dulzura de tu voz, la belleza de tu caminar, la elegancia de tus palabras y la rapidez con que brotan. La dulzura de tu voz alegra los corazones y engorda los huesos, da ánimo a los corazones, buena voluntad y gracia a los labios y fuerza a los pasos. Te miro y veo que tu sabiduría es incommensurable y tu entendimiento inagotable, y que es como una lámpara en la oscuridad, y como una granada en el jardín, y como una perla en el mar, y como el lucero del alba entre las estrellas, y como la luz de la luna en la niebla, y como un glorioso amanecer y la salida del sol en los cielos. Y le doy las gracias a Él, que me trajo aquí y te mostró ante mí, y me hizo caminar por el umbral de tu puerta, y me hizo escuchar tu voz." Kebra Nagast 26.

La unión entre el rey y la reina, que llega a visitarlo y a aprender de él, es la conjunción alquímica de opuestos iguales: el rey y la reina, el sol y la luna, él y ella, y en esta unión de los dos hay algo que ambos necesitan, y cada uno le da algo al otro, lo que está herido queda sanado, lo que está cargado queda liberado, y lo que estaba perdido se encuentra. Salomón se siente atraído por la belleza e inteligencia de la reina de Saba, y a veces se siente asustado por su igualdad. Ella es su igual en fuerza y en necesidad. Cuando el rey está preparado y ha alimentado su jardín interior aparece la reina, recuerda este importante detalle. Cuando tú has trabajado en tu interior, has cuidado y hecho crecer tu jardín, tu reina aparecerá. No cualquier mujer, una verdadera reina cargada de tesoros para compartir. No una mujer perfecta, alguien que en relación contigo logrará sanar y que también logrará sanar y dar luz a los aspectos más oscuros de tus emociones.

Para la reina este hecho tuvo un impacto mayor, pues al regresar a su reino se mantuvo fiel a sí misma, en cambio Salomón perdió su centro y con ello su reinado decayó. En sus últimos escritos aparece desolado y amargado. Salomón no logró entregarse del todo, no entregó su corazón, su transformación fue incompleta. Siguió con su tendencia de pasar de una mujer a otra sin entregarse.



La reina de Saba logró integrar los opuestos, reconciliando lo masculino y lo femenino en su interior, lo solar y lo lunar. A pesar de ser una reina decide emprender un viaje, basado en la humildad, donde se abre a lo masculino, a su sabiduría y a su fecundidad. No se queda encerrada en su antigua postura personal, conservadora, contenida y poderosa. La reina de Saba era considerada por los alquimistas como la personificación de esta cualidad de la sabiduría femenina. Ella es un espíritu investigador de la verdad, encendido de amor, una exploradora en su corazón.

El matrimonio interior es unificar los opuestos: Sol y Luna, luz y oscuridad, seco y húmedo, hombre y mujer, rey y reina, cielo y tierra, penetrabilidad y receptividad, mente y cuerpo, razón y emoción, fuerza y vulnerabilidad, perseverancia y flexibilidad, firmeza y amabilidad, materia y espíritu, consciente e inconsciente (¿cuál otra se te ocurre?). Es un vínculo dentro del ser humano en el cual logra conciliar los opuesto, lo diferente. En el caso del hombre es conciliar lo masculino, que puede estar herido, como hemos visto en este texto, y lo femenino que también puede estar herido desde la misma relación con la madre hasta las heridas recibidas en relaciones donde la confianza y el amor ofrecidos han sido traicionados.

El matrimonio interior es conexión interior, y reconciliación en el interior de lo masculino y de lo femenino, y en el caso de nosotros los hombres, es estar abiertos a aprender y conectar con lo femenino. Si entiendes que la mujer y lo femenino tienen la potencia de complementarte y de enseñarte a través del amor y la confianza estás listo para vivir una masculinidad restaurada.

Epílogo

Hemos seguido una línea mitológica, ancestral y profunda, donde el Príncipe se convierte en Rey. Usando el mito de Telémaco buscando a su padre Odiseo hemos tenido un marco de un particular viaje del héroe, que es el viaje del príncipe hacia el reinado. Ahora somos hombres diferentes de los que iniciaron la travesía. Hemos estado en un viaje hacia nuestro interior, hemos conocido mentores, hemos aprendido de los guerreros, hemos sido acompañados por el mago interior y nos hemos parado al frente de nuestro padre para confrontarle. Hemos buscado respuestas a preguntas sobre el amor y las relaciones. Hemos aprendido que los grandes obstáculos y triunfos descansan en nosotros mismos.

Ha sido un largo camino, a veces feliz, otras veces doloroso. Nos ha presionado más allá de nuestros límites, ha puesto en alerta nuestras defensas, nos ha enseñado quienes somos y nos ha acercado a otros. Ahora, el camino ha terminado, quizás para gran alivio nuestro.

Pero el camino continúa. La vida, en sí misma, es una larga travesía, un largo viaje del héroe, es la búsqueda particular de cada hombre por la verdad, esa que descansa en el autoconocimiento.

La única respuesta que nos dará la verdad, la única que nos dará satisfacción es: "para conocer lo que debería ser un hombre, conócete a ti mismo". Y hay un doble mensaje en esta respuesta: En la superficie la respuesta dice que no puedes descubrir tu masculinidad sin aprender lo que hay dentro de ti. Y debajo de la superficie la respuesta nos dice que cuando descubras lo que hay en tu interior, verás claramente, y dolorosamente, que tu eres un hombre.

Cuando un joven le pregunte a su padre cómo debería ser un hombre, su padre debería responderle: "conóceme primero y verás tu masculinidad. Conóceme bien. Luego, cuando estés en la edad apropiada, conócete bien. Así sabrás lo que es un hombre, y vivirás la vida de un hombre".

Gracias por tu valentía en recorrer este camino.

Libros para consulta

- Bly, Robert (1990) Iron John. A book about men. Cambridge: Da capo press.
- Bronze Age Pervert (2018) Bronze age mindset. Self publishing.
- Deida, David (2004) The Way of the Superior man. Boulder: Sound True
- Deslaures, Eric (2019) Four pillars of the Neo-Renaissance man: Self mastery in the dark age of decadence. Self publishing.
- Donovan, Jack (2012) The way of men. Oregon: Dissonant hum
- Donovan, Jack (2016) Becoming a barbarian. Oregon: Dissonant hum
- Donovan, Jack (2018) A more complete beast. Oregon: Dissonant hum
- Evans, Tony (2013) Un hombre del Reino. Illinois: Tyndale House Publishers.
- Gurian, Michael (1992) The prince and the King. Healing the father-son wound. Los Angeles: The Putnam Publishing Group.
- Johnson, Robert (2009) He. Understanding the male psychology. Berkeley: Harper Collins
- Keen, Sam (2010) Fire in the Belly. On being a man. New York: Bantam Books.
- Moore, Robert (2009) Facing the dragon. Confronting personal and spiritual grandiosity. Illinois: Chiron Publications.
- Moore, Robert & Gillete, Douglas (1992) The King Within: Accessing the King in the Male Psyche. New York: Avon Books.
- Moore, Robert & Gillete, Douglas (1992) The Warrior Within: Accessing the Knight in the male psyche. New York: Avon Books.
- Moore, Robert & Gillete, Douglas (1994) The Magician Within: Accessing the shaman in the male psyche. New York: Avon Books.
- Moore, Robert & Gillete, Douglas (1995) The lover within: Accessing the lover in the male psyche. New York: Avon Books
- Moore, Robert & Gillete, Douglas (2013) King Warrior Magician Lover: Rediscovering the archetypes of the mature masculinity. San Francisco: HarperCollinsPublishing
- Robertson, Donald (2019) How to think like a roman emperor. New York: Mcmillan.
- Thomson, Keith. Ed. (1991) Ser Hombre. Barcelona: Kairós.

- Von Franz, Marie-Louise (2000) *El Puer aeternus*. Barcelona: Kairós.
Weir, John (1966) *Lord of the four Quarters*. New York: George Braziller.

Películas Recomendadas

7 años en el Tibet, 1997. Dirigida por Jean-Jacques Annaud.

A la hora señalada, 1952. Dirigida por Fred Zinnemann.

Ad astra, 2019. Dirigida por James Gray

Alma de héroes, 2003. Dirigida por Gary Ross.

Band of brothers, serie, 2001. Producida por HBO:

Camino a la perdición, 2002. Dirigida por Sam Mendes.

Capitanes intrépidos, 1937. Dirigida por Victor Fleming.

Casablanca, 1942. Dirigida por Michael Curtiz.

Cinderella man, 2005. Dirigida por Ron Howard.

Corazón valiente, 1995. Dirigida por Mel Gibson.

Danza con lobos, 1990. Dirigida por Kevin Costner.

Descubriendo a Forrester, 2000. Dirigida por Gus Van Sant.

Dragon Slayer o el Verdugo de los dragones, 1981. Dirigida por Matthew Robbins.

El árbol de la vida, 2012. Dirigida por Terrence Malick.

El cartero de Neruda, 1994. Dirigida por Massimo Troisi y Michael Radford.

El natural, 1984. Dirigida por Barry Levinson.

El precio de la felicidad, 1983. Dirigida por Robert Duvall.

El reino de los cielos, 2005. Dirigida por Ridley Scott.

El Rey, 2019. Dirigida por David Michot.

El río de la vida, 1992. Dirigida por Robert Redford.

El triunfo del espíritu, 2003. Dirigida por Denzel Washington.

El último samurai, 2003. Dirigida por Edward Zwick.

En busca del destino, 1997. Dirigida por Gus Van Sant.

Godless, 2017. Serie producida por Netflix.

Herencia de un valiente (también llamada El hombre del río nevado), 1982. Dirigida por George T. Miller.

La cosa, 1982. Dirigida por John Carpenter.

La guerra de los roses, 1989. Dirigida por Danny de Vito.

La leyenda de Bagger Vance, 2000. Dirigida por Robert Redford.

La misión, 1986. Dirigida por Roland Joffé.
Legítimo rey, 2018. Dirigida por David Mackenzie.
Leyendas de pasión, 1995. Dirigida por Edward Zwick.
Los 7 magníficos, 1960. Dirigida por John Sturges.
Los 7 magníficos, 2016. Dirigida por Antoine Fuqua.
Los cowboys, 1972. Dirigida por Mark Rydell.
Marco Polo, 2015. Serie producida por Netflix.
Matar a un ruiseñor, 1962. Dirigida por Robert Mulligan.
Nada es para siempre, 1993. Dirigida por Robert Redford.
Pacto de justicia, 2003. Dirigida por Kevin Costner.
Rey Arturo: la leyenda de Excalibur, 2017. Dirigida por Guy Ritchie.
Salvando al soldado Ryan, 1999. Dirigida por Steven Spielberg.
Shane el desconocido, 1953. Dirigida por George Stevens.
Silencio, 2016. Dirigida por Martin Scorsese.
Slow west, 2015. Dirigida por John Mclean.
Tener y no tener, 1940. Dirigida por Howard Hawks.
Tiempos de gloria, 1989. Dirigida por Edward Zwick.
Un mundo perfecto, 1993. Dirigida por Clint Easwood.
Una separación, 2011. Dirigida por Asghar Farhardi.
Versalles, 2015-2018. Serie producida por Canal+ y BBC Two.
Vida de este chico, 1993. Dirigida por Michael Caton-Jones.

El autor



Álvaro Bonilla es Psicólogo y Filósofo graduado de la Pontificia Universidad Javeriana. Tiene una especialización y un master en Psicología del Consumidor. Es Coach ontológico certificado por la International Coaching Federation de la cual es también miembro activo del capítulo Colombia. Es Master Trainer en Programación Neurolingüística certificado por Richard Bandler. Se desempeñó como docente universitario de pregrado, enseñando procesos psicológicos de Motivación y Emoción, luego fue director del departamento de Humanidades y posteriormente Director Académico de Educación Virtual en una prestigiosa universidad de Colombia. Se desempeña actualmente como docente universitario de posgrado, terapeuta y coach, y dirige actualmente el proyecto "Estrategia de la Seducción" en la cual ha logrado un importante liderazgo innovador en Hispanoamérica promoviendo una nueva forma de comprender las relaciones de pareja, la masculinidad y los procesos de seducción y cortejo.

Puedes aprender más sobre sus proyectos acá:

Facebook: <https://www.facebook.com/estrategiaseduccion>

Twitter: <http://twitter.com/naxxxos>

Youtube: <http://youtube.com/maestronaxos>

Instagram: <http://instagram.com/alvarobonillab>

Blog: <http://estrategiadelaeducacion.com/>

Puedes seguir mis Podcast en Spotify, Deezer, iTunes, Google Podcast y Spreaker buscando la serie de "Estrategia de la Seducción", "Estrategia y Poder" y "Masculinidad Sagrada".

LA MASCULINIDAD SAGRADA

TEXTOS Y EJERCICIOS PARA RECLAMAR EL PODER
INTERIOR, GOBERNAR Y EXPANDIR TU REINO

ÁLVARO BONILLA BALLESTEROS "NAXOS"