



***Siempre
que la masculinidad
y la feminidad
estén en modo conflicto,
la desintegración
de ambas es inevitable.***

EL PODER DE LA COLABORACIÓN

De la división interna

a la integración consciente de lo masculino y lo femenino: Sanar las sombras, el deseo y el poder

Lo desconocido da miedo porque no sabemos quiénes seríamos sin eso. Entonces preferimos defender lo que nos hace daño antes que soltarlo. Preferimos tener razón antes que transformarnos. Preferimos sostener una identidad rota antes que atravesar el vacío de no saber quiénes somos sin ella. Y desde ahí dañamos.

Este texto no nace de una idea brillante ni de una teoría que quiera imponer. Nace de observar, de vivir, de atravesar, de equivocarme, de repetir, de cansarme de repetir y empezar a preguntarme qué es lo que realmente está pasando. Nace de una incomodidad que no se pudo seguir tapando, de un punto en el que ya no era posible seguir explicando la vida con discursos aprendidos ni seguir justificando la forma en la que vivimos como si fuera una elección consciente.

Nace de empezar a ver que hay algo que se mueve en nosotros más allá de lo que creemos que somos, algo que no empieza en nosotros y que tampoco termina en nosotros, algo que viene de antes, que se instala, que se expresa, que se repite y que muchas veces confundimos con identidad cuando en realidad es memoria, es adaptación, es supervivencia. Y de lo que ya traemos, también es entender cómo es nuestro vehículo físico mental, físico y espiritual que nos permite experimentar la existencia.

Empieza a hacerse evidente que no somos tan individuales como creemos; que hay dinámicas que atraviesan generaciones, que se instalan en el cuerpo, en la forma de sentir, en la manera de reaccionar, en la manera de vincularnos. Que lo que llamamos “yo” muchas veces es una suma de respuestas aprendidas, de mecanismos de defensa, de formas de amar que no nacieron de una elección sino de una necesidad. Y eso no solo vive dentro de nosotros: se expresa en cada relación, en cada vínculo, en cada espacio donde interactuamos. Se expresa en cómo miramos, en cómo hablamos, en cómo nos cerramos, en cómo nos acercamos, en cómo exigimos, en cómo nos retiramos.

Y en ese ver empiezan a aparecer ejemplos que ya no se pueden negar. Aparece la mujer que hiere, que manipula, que castiga emocionalmente, pero que se justifica diciendo “yo te di la vida”, como si el dar vida le diera derecho a controlar, a invalidar, a exigir amor a cambio de deuda. Aparece el hombre que no grita, que no golpea, pero que castiga desde la distancia, desde la frialdad, desde la indiferencia, cerrándose, retirando presencia, retirando afecto como forma de control silencioso. Aparecen relaciones donde no hay encuentro, hay negociación de heridas. Aparecen familias donde no hay guía, hay repetición. Aparecen vínculos donde cada uno defiende su historia como si fuera la verdad absoluta, sin darse cuenta de que ambos están reaccionando desde lo mismo: desde lo aprendido, lo sentido, y también lo traído: ya somos de una manera y tenemos una forma de sentir, vivir y hacer.

Lo vemos en la pareja cuando repetimos exactamente aquello que dijimos que nunca íbamos a repetir. Lo vemos cuando alguien dice “yo nunca voy a ser como mi papá” y termina reaccionando desde el mismo lugar, con otras palabras, pero con la misma energía. Lo vemos cuando

alguien dice “yo no voy a permitir lo que mi mamá permitió” y termina viviendo relaciones donde el control, la exigencia o la dependencia: se expresan de otra forma, pero con la misma raíz. Lo vemos en la familia cuando criticamos a nuestros padres y, sin darnos cuenta, empezamos a hablar como ellos, a reaccionar como ellos, a imponer como ellos. Lo vemos en lo social cuando creemos que estamos cambiando el mundo, pero seguimos operando desde la misma lógica interna.

Este no es un libro cómodo. Tampoco es un intento de enseñarte algo desde un lugar superior ni una teoría más para acumular y seguir viviendo igual. Es un viaje sin retorno hacia el corazón de lo que te construyó, de lo que te dividió y de lo que, aunque no lo veas, sigues repitiendo todos los días en tu forma de pensar, de sentir, de amar, de reaccionar y de moverte por la vida. Lo que vas a leer aquí no nace de la perfección, nace de la experiencia, de la contradicción, de la incomodidad real de mirarme y reconocer que muchas de las cosas que cuestiono también viven en mí. No escribo como alguien que ya resolvió su vida, escribo como alguien que se ha perdido, que ha amado desde la herida y desde la presencia, que ha sentido rabia, deseo, vacío, culpa, placer, miedo y confusión, y que en medio de todo eso empezó a notar algo que ya no pudo dejar de ver, algo que una vez se ve no se puede desver: que no estamos viviendo como creemos, que no estamos eligiendo como pensamos, que no somos tan libres como nos gusta decir. Porque cuando uno empieza a observarse de verdad, sin adornos, sin discursos bien armados, sin esa espiritualidad que muchas veces usamos para no tocar lo que duele, se da cuenta de que gran parte de lo que hace no es elección, es repetición.

Repetimos lo aprendido, lo vivido, lo que fue necesario para sobrevivir en la infancia, lo que tocó hacer para no ser rechazado, para no perder el

amor, para encajar en una familia, en un sistema, en una forma de vida que nunca nos enseñó a ser, sino a adaptarnos y desde ahí construimos todos nuestros vínculos por venir para que suplan o reconstruyan tu historia vivida y con la que venías. Y en medio de esa repetición hay algo que hemos distorsionado profundamente: la forma en la que entendemos la vida, porque la vida, en su funcionamiento más profundo, no se sostiene desde la competencia, se sostiene desde la cooperación, y sin embargo vivimos como si estuviéramos en guerra. Tu cuerpo es la prueba más clara de esto y al mismo tiempo el lugar más ignorado.

Mientras lees estas palabras, tu corazón late, tus pulmones respiran, tu sistema nervioso regula, tus células trabajan en conjunto sin que tengas que intervenir, sin que tengas que demostrar nada, sin que haya una parte intentando imponerse sobre otra. No hay un órgano compitiendo por ver quién manda, no hay una narrativa interna diciendo “yo soy más importante que tú”, hay funcionamiento, hay relación, hay cooperación. Y cuando eso se rompe, cuando una parte deja de cooperar, cuando se desconecta del sistema, cuando empieza a actuar de forma aislada, aparece la enfermedad, no porque faltó esfuerzo, no porque faltó disciplina, sino porque se rompió la relación, porque se perdió la coherencia interna. Y, sin embargo, ¿cómo te relacionas tú con ese cuerpo que eres? Te levantas cansado y te obligas a seguir, sientes ansiedad y la ignoras, sientes tristeza y la tapas con distracciones, sientes rabia y la reprimes o la explotas sin entenderla, te hablas mal, te comparas, te exiges, te desconectas.

Es decir, rompes por dentro la misma cooperación que te sostiene, y luego te preguntas por qué te sientes agotado, por qué te sientes vacío, por qué nada te llena, por qué necesitas cada vez más para sentir algo. No es que no estés haciendo suficiente, es que estás en guerra contigo, y

desde la guerra no se construye, solo se sobrevive. La naturaleza tampoco funciona como nos hicieron creer. No es una batalla constante donde todo intenta destruir todo, es una red compleja de relaciones donde cada elemento cumple una función, donde lo que parece caos tiene un orden que no siempre entendemos, donde un bosque no existe porque un árbol gana, sino porque hay intercambio, porque hay equilibrio, porque hay conexión.

Pero nosotros aprendimos otra cosa, aprendimos que vivir es competir, que hay que ganar, que hay que demostrar, que hay que ser más que el otro, y lo llevamos a todo sin cuestionarlo. Lo llevamos a las relaciones donde amar se convierte muchas veces en medir quién da más y quién pierde menos, donde se guarda, se cobra, se manipula con silencios, con distancia, con pequeños castigos que justificamos porque “nos dolió”. Lo llevamos a la familia donde el amor se mezcla con control, donde un padre dirige más de lo que acompaña, donde una madre exige más de lo que escucha, donde muchas decisiones no nacen de la presencia sino del miedo disfrazado de cuidado, lo llevamos al trabajo donde el otro deja de ser alguien con quien construir y se convierte en alguien con quien compararse, incluso cuando no es necesario, incluso cuando podríamos colaborar. Y en medio de todo esto aparece algo que rara vez se cuestiona con honestidad: el lugar de víctima. Sí, fuiste herido; sí, te pasaron cosas; sí, hubo dolor, abandono, rechazo, injusticia, pero eso no es lo único que eres.

El problema no es el dolor, el problema es cuando haces del dolor una identidad, cuando lo conviertes en la base desde la cual te defines, cuando dices “yo soy así por lo que viví” y te quedas ahí, porque en ese momento dejas de mirarte y empiezas a sostenerte, y eso, aunque no lo

parezca, también es una forma de poder, porque te da una posición desde la cual no tienes que cambiar, te da una narrativa desde la cual puedes justificarte, te da una forma de relacionarte con el mundo donde tú eres consecuencia y no responsable. Entonces dices que eres desconfiado porque te fallaron, dices que eres frío porque te dañaron, dices que reaccionas así porque nadie entiende tu historia, pero mientras dices eso sigues haciendo lo mismo, sigues cerrándote, sigues atacando, sigues evitando, sigues repitiendo.

El victimismo no sana, acomoda. Acomoda en un lugar conocido, incluso si ese lugar duele, y desde ahí repites, repites relaciones donde vuelves a sentir abandono, repites vínculos donde vuelves a sentir control, repites decisiones que te llevan al mismo resultado, y luego te preguntas por qué siempre te pasa lo mismo sin darte cuenta de que no estás viviendo, estás reproduciendo. Y esto no se queda en ti, esto se transmite. Se mete en la crianza de una forma silenciosa, casi invisible, porque creemos que sabemos lo que nuestros hijos necesitan, creemos que lo hacemos por amor, pero muchas veces lo que hacemos es proyectarles nuestra historia: un padre que tuvo miedo de equivocarse controla a su hijo y le llama protección, una madre que aprendió a callar corrige la expresión de su hija y le llama educación, un adulto que no sabe sostener su emoción le enseña a un niño a no sentir, y así, sin darnos cuenta, los enseñamos a desconectarse de sí mismos, los enseñamos a adaptarse para no perder el amor, a reducirse para pertenecer, y crecen creyendo que eso son, creyendo que su forma de reaccionar es su personalidad, que su forma de amar es natural, que sus límites son reales, y lo defienden, lo sostienen, lo repiten.

Aquí hay algo profundamente incómodo: muchas de las cosas que hoy

defiendes no nacieron de ti, son ideas heredadas, son formas aprendidas, son estructuras que absorbiste sin darte cuenta, pero como nunca las cuestionaste las convertiste en identidad. Dices “yo soy así” sin saber realmente qué parte de eso es tuya y qué parte es repetición, y aun así lo defiendes, aunque te haga daño, aunque dañe a otros, porque soltar eso implicaría algo mucho más difícil, implicaría mirar el vehículo que llevas por dentro, implicaría ver cómo funciona realmente, desde dónde reacciona, desde dónde ama, desde dónde se defiende, desde dónde se cierra, implicaría dejar de hablar de quién eres y empezar a observar cómo operas.

Tú no eres solo lo que dices. Eres un sistema completo, eres un cuerpo que siente, una mente que interpreta, una historia que condiciona, una emoción que empuja, y la pregunta no es qué dices que eres, la pregunta es cómo estás funcionando por dentro, desde dónde estás viviendo, desde la cooperación o desde la guerra, porque puedes decir que quieres amor y estar cerrado, puedes decir que quieres paz y estar en conflicto interno, puedes decir que quieres cambiar y seguir defendiendo lo mismo, puedes decir muchas cosas, pero tu vida no responde a lo que dices, responde a cómo funciona tu sistema interno.

La vida coopera, y cuando tú no cooperas contigo te fragmentas, te divides, te peleas con lo que sientes, reprimes partes, proyectas en otros lo que no quieres ver, y desde esa fragmentación intentas construir algo íntegro, relaciones, decisiones, vida, pero no se puede porque desde la guerra no nace la coherencia, solo nace la repetición. Por eso este texto no es una invitación suave, es una invitación a destruir, a destruir lo que crees que eres si nunca lo has cuestionado, a destruir creencias que sostienes solo porque las heredaste, a destruir formas de vivir que

repites, aunque sabes que no funcionan, no para quedarte vacío, sino para poder mirarte de verdad, para entender cómo es el vehículo que llevas por dentro, cómo responde, cómo se protege, cómo ama, cómo evita, cómo se desconecta.

No eres solo lo que aprendiste, eres también lo que reprimiste, eres lo que juzgas en otros, eres lo que evitaste mirar, y hasta que no puedas sostener eso, integrarlo y responsabilizarte, vas a seguir viviendo en automático, creyendo que eliges cuando en realidad repites. Sí, fuiste herido, pero también has herido, y mientras no puedas sostener esas dos verdades al mismo tiempo no hay transformación real, solo hay cambio de roles dentro del mismo patrón.

Escribo esto desde un lugar profundamente humano. Me siento, prendo unas velas, respiro, pienso en mi mujer, en mi hijo, en el amor que me atraviesa y también en el miedo que a veces aparece, y desde ahí escribo, no desde la perfección ni desde la autoridad, sino desde la experiencia viva de alguien que sigue en el proceso.

Tal vez este no es solo mi viaje, tal vez también es el tuyo, y si algo de lo que lees aquí te incomoda no lo rechaces tan rápido, a veces eso que más incomoda es lo que más necesita ser visto, no para castigarte sino para comprenderte. No tienes que estar de acuerdo conmigo, solo te invito a algo mucho más difícil, a que te observes, a que te sientas, a que entiendas cómo estás funcionando por dentro, y desde ahí, tal vez por primera vez, empieces a habitarte distinto, porque cuando dejas de pelear contigo algo cambia, y es ahí donde eso que has aprendido a dividir, a oponer, a vivir como conflicto, eso que llamas masculino y femenino, deja de ser una guerra... y puede empezar a convertirse en integración real.





Quiero invitarte a explorar la integración de las energías masculina y femenina como una solución esencial para superar la mentalidad patriarcal que fragmenta y polariza.

¿Cómo lo haremos?

estableciendo la premisa de que la competencia entre estas energías perpetúa un sistema que limita el desarrollo personal y social.

¿Analizando qué?

Que el problema central es la perpetuación de la competencia, la enemistad y el odio.

¿Cómo acercarnos?

A través de la solución propuesta que es la integración y colaboración entre estas energías para promover un cambio profundo y duradero en cómo nos relacionamos y estructuramos nuestras vidas.



***«Todo lo que
te molesta de otros
es una característica
que te has negado
a aceptar en ti mismo».***

Carl Jung

CAPÍTULO 1

La mente patriarcal: origen y consecuencias del virus patriarcal

Desde tiempos inmemoriales, la mente patriarcal ha operado como un virus, corrompiendo nuestras sociedades y perpetuando desigualdades y conflictos tanto en mujeres como en hombres.

En este capítulo, te invito a explorar cómo estas estructuras han fracturado tu vida y relaciones, distorsionando tu percepción del mundo.

Aunque pueda parecer que los cambios externos resuelven el conflicto, en realidad solo tocan la superficie del problema; sin transformar tus barreras internas, no podrás ampliar tu panorama.

La verdadera liberación empieza cuando desafías y transformas estas barreras desde dentro.

Prepárate para desmantelar las estructuras internas que afectan a tu masculino y tu femenino y abrir el camino hacia una nueva realidad de colaboración y respeto.

¿Eres capaz de ver cómo estas influencias han moldeado tu vida? Hoy te invito a dar el primer paso hacia una transformación auténtica.

Desde pequeño, siempre estuve lleno de dudas. No entendía por qué me sentía de una forma y no podía expresarlo. No comprendía por qué la fuerza debía traducirse en violencia o por qué la ternura era vista como manipulación. Tampoco entendía por qué se castigaba mi energía ni por qué la única forma de ser niño era oponiéndose a ser niña. Siempre había una competencia.

La mente patriarcal siempre estuvo muy presente en mí y me daba miedo tanto ser hombre como ser mujer. Temía tener cualidades de energía femenina o masculina, pues ambas eran castigadas. Vivía paralizado. Solo había una forma correcta de ser, según esa mente patriarcal, que dictaba cómo debíamos sentir, ser y actuar. No sabía cómo eran mi masculino y mi femenino.

Y hoy tampoco veo que las mujeres construyan su masculino o su femenino. Lo único que veo es el mismo miedo que sentía de pequeño. Miedo a ser, miedo a estar, miedo a vivir, miedo al amor. Seguimos divididos en bandos, como cuando de niños nos separaban en fiestas: «Tú no te acerques a tu prima», «Tú no mires a tu primo». Continuamos en estos bandos, atacándonos. Todavía escucho a mi madre diciéndome: «No confíes en las mujeres». O a mi padre, distanciándose porque le dijeron que, como hombre, no era útil para sus hijos. Seguimos atacándonos, con hachas o cuchillos, o abriendo viejas heridas según el contexto y la época. Esto cambia con los años, pero el conflicto sigue siendo el mismo.

Entonces, me pregunto, ¿qué hacemos?, ¿cómo evitamos pasar esta carga a otros?, ¿debo ser el único en esta dinámica de ser hombre o mujer? Entre educación, patriarcado y matriarcado, ¿debo ser el único que siente que el femenino se ha autoeliminado? Bajo este panorama,

¿es realmente una solución que las mujeres dicten cómo ser hombre y desquiten su frustración con sus hijos, al igual que los hombres con sus hijas?, ¿cómo imaginamos un día diferente?, ¿cómo creamos esperanza en que este viaje tiene algún sentido?

De aquí nace todo y también este libro que recién te comienza a mostrar una mirada distinta hacia un tema abordado por muy pocos, por lo cual necesito plantearme: ¿Cómo podría iniciar este recorrido sin mencionar a Claudio Naranjo? Eso sería imposible porque él acuñó el término «la mente patriarcal» en su libro homónimo, con su visión como psiquiatra, psicólogo y guía de caminos. Este concepto pretende explicar la cultura de la sociedad industrial y posindustrial, la cual domina nuestros sentimientos y emociones, promoviendo una mentalidad en la que para que alguien prospere debe derribar al otro. Lo más inquietante es que esta idea se ha asociado erróneamente con la naturaleza humana, como si fuera algo heredado y parte de nuestra genética, algo que se puede entender en términos casi matemáticos. Así, las sociedades actuales, que predominan y nos gobiernan, viven bajo un culto exacerbado a la razón y la tecnología.

¿Cómo sabemos que estamos frente a una mente patriarcal? Cuando nos encontramos con características que la definen claramente: es autoritaria, violenta, carece de cuidado, reprime la ternura, suprime lo materno, rechaza cualquier relación con la feminidad, se basa en relaciones de dominio y sumisión y suprime cualquier dimensión espiritual, emocional o ética. Las libertades se restringen según las necesidades. Se caracteriza por la insensibilidad y la explotación; todo es visto como un producto que debe contribuir al éxito y a la explotación de

la naturaleza. Su racionalidad es destructiva, donde todos los seres vivos se convierten en instrumentos o herramientas, simples productos y se descalifican los valores.

Ahora te pregunto:
***¿Puedes levantar la mano y decir que nunca
 has caído en alguna de estas actitudes?
 ¿Que por ser mujer no haces esto o aquello,
 o que por ser hombre no haces eso o lo otro?***

Estas son las características de una sociedad dirigida históricamente por hombres, representada en una figura masculina, una sociedad donde ellos han tenido ciertos derechos, deberes y desafíos, mientras que las mujeres han enfrentado otros derechos, deberes y castigos. Es cierto que los hombres han estado bajo el control del patriarcado, pero no nos damos cuenta de que seguimos perpetuando esos mismos valores. La transformación que ha ocurrido solo ha servido para que otra figura siga manteniendo estos principios patriarcales.

Es aquí donde debemos hacer una revisión profunda. Es necesario buscar esa colaboración interna y sanar tanto lo masculino como lo femenino, ya que los valores actuales continúan desgastando ambos, manteniéndonos en constante conflicto, destruyéndonos bajo la premisa de que el otro merece o no merece, alimentando la venganza y los señalamientos. Todo esto refleja cómo la razón y la violencia descalifican y menosprecian los sentimientos y la espiritualidad.

Sentimos en carne propia diversas formas de violencia —física, psicológica, espiritual y emocional— que se han instaurado como fenómenos normales dentro de nuestra cultura. Se nos ha hecho creer

erróneamente que esta violencia es inherente al hombre o a la mujer como si estuviera inscrita en nuestros genes. Este es un mito que perpetúa la mentalidad patriarcal, reforzando las jerarquías y el sistema sin permitir una metamorfosis verdadera.

La mente patriarcal se basa en las relaciones dominio-sumisión, alimentadas por algún estilo de violencia. Es la tiranía de la razón sobre el sentimiento. Así, en este patriarcado, el amor no tiene cabida y la consideración por otros, tampoco. No negocia, sino que impone. Se expande sin medida, movida por el ansia de competir, ganar y vengar. Por ello, los otros seres con vida no importan. Es mi mundo versus todo el mundo. Es un abuso constante en todas las instancias, hacia nosotros mismos, hacia los otros, en una pelea interna e insana que se aprovecha y nos lleva a través de una nueva mente patriarcal.

¿Cómo actúa esta mente? ¿Te lo has preguntado? ¿Cuáles son sus pilares? ¿Cómo se manifiesta en ti esta mente patriarcal, ya seas hombre o mujer? Esta mentalidad patriarcal también refleja un desequilibrio en las expresiones del amor, como señalaría Claudio Naranjo en su teoría de los tres amores: «un desajuste entre el amor instintivo, orientado al gozo; el amor bondadoso, que es hacia el prójimo; y el amor admirativo, que es la expresión ordinaria, es el aprecio y su máxima forma de adoración».

Estos amores están profundamente ligados a las figuras del padre, la madre y el hijo interiorizados: la admiración hacia el padre; la bondad, el cuidado, la nutrición de la madre y el juego, erotismo e instinto del hijo. Cada persona tiene su propia «fórmula» para equilibrar estos tipos de amor, pero en la mente patriarcal prevalece una tendencia a idolatrar el amor admirativo, a menudo en una forma degenerada. En su expresión

más pura, este amor reverencial se proyecta en la imagen de lo divino, es decir, el amor a la divinidad, simbolizando la unión del ser humano con la naturaleza o lo sagrado.

Platón llamaba *philia* al amor de padre o de madre. En una personalidad desequilibrada, como la que caracteriza a la mente patriarcal, este amor/admiración se manifiesta de manera patológica, exigiendo subordinación total, fidelidad incondicional y control absoluto sobre cualquier acción. Cualquier actitud o discrepancia es una amenaza al orden establecido. ¿Te suena familiar? Muchas instituciones operan de este modo, donde las personas, al no encontrar una figura interna de padre o madre, proyectan ese amor hacia cualquier grupo, ideología o civilización, defendiéndolos a muerte.

Este tipo de mentalidad es un legalismo autoritario, que manipula a las personas invocando conceptos como Dios, patria o ideales, cuando en realidad lo que fomenta es una obediencia obligatoria. La mente patriarcal surge en el Neolítico, como una mentalidad explotadora y abusiva, donde las personas son educadas para hacer lo que sea necesario sin consideración por el equilibrio entre hombre, mujer y niño. Esta mente no utiliza adecuadamente los tres cerebros: el neocórtex, el cerebro medio y el cerebro reptiliano, los cuales te definiré a continuación, lo más brevemente posible.

El cerebro reptiliano regula las respuestas automáticas, como las del sistema nervioso simpático y parasimpático. También es el cerebro instintivo, el que se orienta hacia el goce, la vida y las respuestas impulsivas como saltar o reaccionar. Esto es muy evidente en un niño o bebé, donde se pueden observar claramente estas respuestas.

El sistema límbico, o cerebro medio, es una herencia de los mamíferos responsable de nuestras emociones, recuerdos y capacidad de formar lazos familiares. Este cerebro nos impulsa a buscar protección, comunidad y cooperación, y es la fuente del contacto emocional y la empatía. En el mundo en el que vivimos, este sistema se ha asociado más con las mujeres debido al sistema patriarcal que ha prevalecido durante siglos.

Por otro lado, la corteza cerebral nos permite experimentar emociones más complejas y desarrollar la parte racional de nuestro ser, algo exclusivo de los humanos. Esta parte se ha asociado tradicionalmente con lo masculino, pero es importante recordar que las energías masculinas y femeninas existen en todos nosotros. No importa si eres hombre o mujer, ambos tipos de energía están presentes en cada individuo, aunque en distintas proporciones.

UN JUEGO ¿SUMA CERO?

Ahora entra en juego la dimensión espiritual, presente en todos los seres humanos. Esta dimensión ha sido descalificada y vista como un vestigio de lo primitivo, ya que el individuo moderno ha roto su lealtad con sus dioses o su divinidad, entregando esa devoción al Estado moderno, que le promete libertad y derechos políticos, como señala Claudio Naranjo.

En la civilización dominada por la mente patriarcal, los sentimientos, emociones e impulsos son reprimidos. Este sistema autoritario se refleja en leyes injustas que exigen obediencia ciega, ignorando las verdaderas necesidades de la población. Cada ley parece nacer de la violencia contra otro grupo, en un ciclo interminable de opresión. La astucia de esta mentalidad reside en que quienes ostentan la autoridad no se preocupan

por transformar la sociedad, sino por mantener el control. No importa si una ley es justa o no, lo importante es que se cumpla, aunque cause daño a otros. Tampoco importa si hay alguien más a quien se le esté haciendo daño en nombre de mi justicia. Lo ven como el dicho «para hacer una omelette, hay que romper unos huevos». Entonces, para que esto me salvara a mí, tuve que romper un par de huevos más, pero no pasa nada porque me dieron mi derecho.

REFLEXIÓN:

Los tres cerebros han perdido su interdependencia en la mente patriarcal, cuando en realidad, dependen uno del otro. Ninguno es más valioso ni dominante que el otro, ya que los tres funcionan de manera conjunta. El cerebro, como órgano flexible y complejo, no puede operar correctamente si alguno de estos sistemas es relegado o desconectado de los demás.

Es una obligación tomar conciencia de esta mente patriarcal, creadora de una sociedad moderna basada en el mercantilismo, la represión, la violencia y la explotación. Estos elementos generan frustración, superficialidad y la ausencia de lo femenino y lo masculino en equilibrio. Competimos entre nosotros, vemos enemigos en todas partes, y el amor verdadero se distorsiona en falso amor. Cuanto más se reconozca esta patología, menos tendrá poder en nuestra vida cotidiana. Además, podremos avanzar espiritualmente y construir relaciones más sanas.

El miedo tiene que ver con la autoridad. Nos atemorizan desde que estamos pequeños, manteniéndonos así hasta la adultez. Así nos movemos en el mundo. La violencia y la explotación se manifiestan en dos formas: una más evidente y drástica, a través de robos y actos delictivos, y otra más sutil o discreta, que utiliza el engaño, la risa, el

chantaje y la manipulación. Esta última se refleja en condiciones de trabajo, donde sin ningún escrúpulo ofrecen vidas paupérrimas, todo en nombre del bienestar o la salud. Ahora bien, tanto la explotación como la violencia generan un profundo daño en las personas, que se sienten impotentes, pasivas, apáticas y atrapadas en una vida automatizada.

El individualismo enfermizo reina en esta sociedad, donde el éxito personal es lo único que importa, y las relaciones con el prójimo se ven debilitadas. Este mundo moderno se ha vuelto frío, científico, mecánico y abstracto. En este contexto, la envidia y la frustración florecen. La envidia, entendida como el sentimiento de inferioridad frente al otro, genera frustración, ira y ansiedad, que se han vuelto comunes en nuestra vida cotidiana.

Por último, el falso amor predomina en las relaciones interpersonales, donde la hipocresía y las apariencias prevalecen sobre el afecto genuino. Las relaciones se basan en el estatus socioeconómico, el poder y la conveniencia, todo para llenar el vacío de una soledad mal entendida.

REDIBUJAR LA REALIDAD

Hablar de la mente patriarcal y sus males nos ayuda a entender la realidad para redibujarla. Si queremos erradicar la violencia y generar relaciones basadas en un amor placentero y no patológico, que respete y cuide a los demás seres sintientes y a la naturaleza, debemos revisar cómo la sociedad ha reprimido su lado maternal y su niño interior. Las nuevas ideologías y sociedades tienden a repetir los mismos errores. Si entendemos que una sociedad sana solo puede existir con individuos sanos, entonces debemos reconocer el valor político de la transformación individual.

Esta transformación no puede ser impulsada por las instituciones actuales; es algo que debemos hacer en conjunto, a través de la colaboración. Solo sanando nuestras energías femeninas y masculinas, y reconociendo los desequilibrios que la mente patriarcal ha causado, podremos empezar a sanar tanto nuestro interior como el mundo exterior. La neurosis que nos posee no es más que un reflejo de esta época, y en ella nos podemos ver para sanar. Así que hay que recuperar los amores y el amor.

Ahora, dejando a un lado esta introducción hasta aquí, con mis reflexiones y junto a Claudio Naranjo y sus palabras, es evidente cómo seguimos viviendo y educando bajo los mismos principios, independientemente de quién ostente el poder o quién merezca más o menos. No importa quién se hunda o quién se levante, lo esencial es establecer las regulaciones necesarias, tener el valor de afrontar los errores cometidos y realizar las reparaciones y sanaciones que corresponden. Sin embargo, si nos quedamos solo en ese punto, simplemente surgirán nuevas víctimas y victimarios.

¿POR QUÉ ME OCUPA TANTO ESTE TEMA?

Porque yo lo viví en carne propia. El amor compasivo fue completamente negado en mi educación escolar, donde lo ideal era obedecer, y cualquiera que incomodara o hablara era juzgado. Fui sacrificado a través de pastillas, psicólogos, hombres, mujeres y psiquiatras que argumentaban que no encajaba en el statu quo. Me decían que era inquieto, que preguntaba demasiado, que era cansón o que no me concentraba, cuando quizá lo único que necesitaba era otro punto de vista o una integración distinta. Me sentía juzgado en colegios, en casa o en instituciones como alguien que no puede hacer ni ser y... «los hombres hacen»

Aquí entran en juego preguntas que deberíamos hacernos, tales como:

- ¿Cómo ha impactado en nosotros esta mente patriarcal?
- Tanto si eres hombre como mujer, ¿cómo la has reproducido, mantenido y perpetuado?
- ¿Cómo te has convertido en ese patriarca que tanto criticas?

A partir de esta reflexión podremos empezar una metamorfosis necesaria. Masculino y femenino deben colaborar, no como identidades de género, sino como energías que existen en todos nosotros.

¿Cómo podemos, en esta colaboración, evitar los tentáculos de esta mente patriarcal que se reproduce constantemente?

Debemos ver nuestra base psicoespiritual, nuestro problema histórico, ver el polifacetismo de esta problemática, y así poder ir a la raíz hasta que el cambio se refleje en el exterior. A esta mente patriarcal también la podemos llamar «ego patristico». El ego patristico surgió entre unos hombres en crisis hace unos 6000 años, cuando ciertas poblaciones agrícolas, indoeuropeas y semitas volvieron a ser nómadas y terminaron por convertirse en comunidades de guerreros y depredadores.

Tal como lo describe Claudio Naranjo, la mente patriarcal funciona como un virus en la psique humana y en la sociedad. Se infiltra en todos los aspectos de la vida de manera muy sutil y perniciosa: desde la educación y las relaciones personales hasta las estructuras de poder. Nos impulsa a perpetuar comportamientos, creencias y traumas que sostienen jerarquías, violencia simbólica y física, y la competencia. No basta con cambiar las instituciones; debemos desmontar este sistema desde nuestra mente y corazón.

Este virus mental afecta tanto a hombres como a mujeres, creando un ciclo de opresión mutua. La diferencia entre esta mente patriarcal y un sistema patriarcal es que este último es solo una manifestación externa, un reflejo institucional y social de algo más profundo. Es una estructura mental, emocional y espiritual que impone una lógica de dominación, competencia, control, desamor y rechazo hacia el femenino, como en la actualidad el mismo femenino rechaza a su femenino.

La energía masculina tiene una dirección, pero el exceso de neurosis la convierte en opresión.

La energía femenina tiene profundidad, pero en neurosis el mismo exceso puede hacer que se pierda en esa profundidad sin avanzar.

En mi experiencia, veo cómo muchas mujeres sufren problemas profundos relacionados con su útero y la maternidad, un claro rechazo a lo femenino. Esto surge de la imposición de una definición limitada de lo que significa ser mujer, lo que ha llevado a rechazar cualidades femeninas por considerarlas sinónimo de sumisión y pérdida de autonomía. El conflicto patriarcal se perpetúa al no abordarlo desde el interior, y hasta quienes lo rechazan terminan siendo absorbidos por él. El hombre, por su parte, tiene menos acceso a las cualidades femeninas. Al ser señaladas como algo tan malo y sumiso, causan automáticamente un rechazo interno en él, y seguimos en el mismo círculo.

Este es el resultado de una sociedad fragmentada donde las personas viven en un estado constante de tensión y desequilibrio. Los hombres atrapados en su máscara de fuerza y poder se desconectan de su capacidad de amar y de sentir profundamente, mientras que las mujeres atrapadas en su rol de sumisas y cuidadoras complacientes se ven impedidas de

acceder a su poder personal, dirección y su capacidad de actuar con determinación.

La sociedad patriarcal ha creado una dicotomía artificial entre lo masculino y lo femenino, generando una guerra interna que lleva a la neurosis, empujándonos a los extremos. ¿Cuál es tu única opción? Imponerte, sobrevivir, atacar, aunque creas que no lo haces.

Uno de los principales problemas con la mente patriarcal es la distorsión de los valores y las emociones que guían nuestra vida. En lugar de fomentar el amor, la empatía y la colaboración, se priorizan la competencia, el control, el juicio y la violencia. Esto se refleja en nuestras relaciones, donde el poder y la manipulación sustituyen al respeto mutuo y la comprensión. Hombres y mujeres, atrapados en esta dinámica, reprimen sus emociones y perpetúan estas mismas conductas una y otra vez.

El control es el pilar central de la mentalidad patriarcal, y no solo busca dominar a otros, sino también controlar nuestras propias emociones. La mente patriarcal nos enseña a reprimir lo que sentimos, promoviendo la idea de que las emociones interfieren con la razón. Actualmente, incluso en ámbitos espirituales y terapéuticos, se sigue propagando esta noción bajo el disfraz de «gestionar» o «controlar» los sentimientos, pero el mensaje sigue siendo el mismo: no sentir. Así seguimos en el mismo círculo, creyéndonos mejores por eso.

Esta mente patriarcal también se sostiene a lo largo de la historia porque eleva a la razón sobre cualquier otra forma de conocimiento o experiencia humana. En este sistema el pensamiento lógico, frío y analítico es el único válido. La intuición y la sensibilidad son vistas como debilidades, deben

ser superadas o minimizadas. Esto crea una desconexión entre mente, cuerpo, corazón, el intelecto y emociones.

Es un culto a la razón neurótica que ha permeado todas las instituciones y estructuras sociales. En la educación, la ciencia, incluso en las relaciones personales, se instauró a la lógica como lo que nos define como seres humanos y cualquier cosa que se desvíe de esa lógica es irrelevante y peligrosa. Así que hemos aprendido a desconfiar de todo, hasta de nosotros mismos. Esta separación razón/emoción es uno de los legados más destructivos de este virus. Somos fragmentos en lugar de seres integrales. Nos separaron de nuestra conexión de amor, espíritu y empatía. Nos enseñaron a ver el mundo y a los demás como objetos que pueden ser manipulados, en lugar de seres con los que podemos conectar profundamente.

¿Quién dijo que debe ser así? ¿Dónde se inventó esto? ¿Quién dijo que este es el principio? Llevamos siglos, imperios, religiones, dioses, educación, ciudades en esta situación. «Primero pego yo antes que me peguen, lo tumbo y voy y le ofrezco ayuda, pero lo mantengo sin rodillas». ¿Quién dijo que si tú creces el otro no crece? ¿Quién puso esta lógica en nosotros? Esta dinámica se reproduce en todos los aspectos de la vida.

Otra característica de este virus es la represión emocional que impone la desconexión entre mente, espíritu, cuerpo y corazón. Otra característica es la competencia destructiva, donde todo es matarnos, donde es este apetito voraz el que define. Otra característica es el desprecio a lo femenino que hoy en día pasa en las mismas nuevas revoluciones, las mismas cosas en contra, han mantenido y han exacerbado este desprecio a lo femenino, a tu energía femenina.

Lo más inquietante de este virus es la desconexión con la naturaleza. Todo es un producto y somos materia prima para vender. Esto nos lleva a vivir de manera desconectada, reprimida, enferma, aislada, encerrada, consumidores de fármacos, de farmacias, todos encerrados en un cuarto viviendo sus cosas. Eso es lo que se necesita para que el negocio funcione, que todos nos aislemos y seamos enemigos y vivamos en cuartos. Esto solo favorece a las farmacéuticas, a los laboratorios, que fomentan una dinámica social donde se evita cualquier relación genuina y satisfactoria, perpetuando abusos de poder.

¿Quién puede alzar la mano y decir que nunca ha abusado de poder, que nunca ha sido violenta o violenta, que nunca ha aplicado la ley del silencio, que nunca ha pisoteado a alguien, que nunca por defender sus derechos se ha cagado encima de gente que no tenía ni que ver en el problema con tal de obtener su resultado?

LAS PREGUNTAS NECESARIAS

Por todo lo anterior, hoy es imperativo preguntarnos:

- ¿Cómo es este virus patriarcal dentro de ti?
- ¿Cómo ha penetrado el virus en ti? Mi invitación es a reflexionar cómo está esta situación, cómo ha moldeado tu supuesta «revolución».
- ¿Te has dado cuenta cómo reprimas tus emociones, cómo rechazas tu propio ser, mujer?
- ¿Cómo rechazas tu ser y te escondes, hombre?
- ¿Qué buscas?
- ¿Cuál es el afán?
- ¿Adónde corres para que te vean?
- ¿Qué acaba con tu autenticidad?

- ¿Qué partes de ti han sido reprimidas por este patriarcado o, más bien, por esta mente patriarcal?
- ¿Qué valores han sido impuestos?
- ¿Cuáles de los nuevos valores que se plantean superar los anteriores, simplemente repiten lo mismo, llevándote a reaccionar ante lo que te hicieron?
- ¿Cómo puedes integrar tus energías masculina y femenina?
- ¿Cómo puedes hacer las paces internamente?
- ¿Te lo has preguntado? ¿Lo habías pensado?

Entonces, ¿cómo afecta el virus patriarcal tu capacidad de amar? ¿Cómo permites que el control y la competencia distorsionen tus relaciones? ¿Te desconectas por miedo a ser vulnerable? ¿Idolotramos figuras, ideologías o luchas sin cuestionar, incluso a costa de nuestro propio ser o intuición? ¿O lo hacemos por venganza? A mí me ha pasado, ¿te ha pasado a ti? Necesitamos volver al amor.

También debemos hablar sobre como este mismo virus desdibuja la idea del matriarcado asignándole características y usándolo a su favor, así que la sociedad matriarcal, que no es en absoluto una lucha contra los hombres como a veces se interpreta, no se trata de imponer un poder sobre otro. No es un matriarcado donde las mujeres gobiernan y los hombres callan; ese es el mismo patriarcado disfrazado, el mismo virus bajo otro nombre. El verdadero matriarcado es algo mucho más profundo. Si bien a lo largo de la historia han existido sociedades matriarcales, esto no implica una simple inversión de roles de poder, sino una forma diferente de socialización.

En una sociedad matriarcal, las mujeres no ejercen un dominio sobre los hombres, sino que ocupan un lugar central por su inteligencia, amor y habilidades en la gestión de la economía, el trabajo y la organización social.

Pero esta centralidad se da en equilibrio con la complementariedad entre hombres y mujeres. No se trata de revancha, sino de colaboración.

La palabra «matriarcado» proviene del latín *māter* y del griego *arkhé*, que significa tanto «dominio» como «principio», siendo este último el significado más antiguo: el principio materno. Esto se refiere al cuidado, a la nutrición, a la colaboración. El matriarcado no es un sistema de poder sobre otros, sino uno que prioriza el bienestar común, especialmente el de los niños, quienes son educados en el consenso, no en la competencia o la lucha. Se busca impregnar la esencia del grupo con sabiduría y corazón, gestionando los asuntos de la mente y el corazón de manera equilibrada.

Lo que necesitamos es corazón. Necesitamos empatía, pero también equilibrio; vernos unos a otros sin perdernos en el proceso. El matriarcado no es una imposición de un sistema sobre otro, no es una lucha entre géneros. El matriarcado representa respeto, conexión con la tierra, el agua, los ríos, es una forma de honrar la vida. En este sistema, el hombre es una figura querida y respetada, y es hermoso reconocer que, cuando la energía complementaria dentro de nosotros y a nuestro alrededor tiene un talento especial, podemos fluir con ella sin necesidad de competir.

El matriarcado es cooperación, no competencia. Es un espacio donde alguien organiza, gestiona, decide con el corazón, y otro ayuda a mover, hacer y reconocer. Hombres y mujeres, con sus energías masculinas y femeninas, van de la mano en las cuestiones de la vida. Eso es el verdadero matriarcado: un sistema donde los hombres también tienen derecho a su sensibilidad, y donde las mujeres están abiertas a recibirla.

En este sistema, ambas energías, masculina y femenina, se entrelazan en una danza armoniosa, dando prioridad al «ser» por encima del «tener».

La energía masculina, en lugar de estar enfocada en conquistar o dominar, se alinea con el corazón. En este contexto, el matriarcado aporta profundidad y sabiduría, y aunque a veces sea necesario detenerse y reflexionar, lo hacemos desde el aprendizaje y la conciencia, no desde la destrucción. En este sistema, las casas y los hogares se convierten en espacios políticos donde se gestiona la economía, se enseña emocionalidad y se toman decisiones con la colaboración de ambas energías, sin competencia.

El matriarcado enseña que la unión de las energías masculina y femenina es la clave para la revolución interna y externa. Cuando estas energías están en equilibrio, se complementan y transforman el mundo. No son neuróticas ni destructivas, sino estables y unificadoras. Este es el camino hacia una revolución auténtica y, para lograrlo, primero debemos detenernos y comprender la profundidad del matriarcado.

Es crucial trascender los estereotipos patriarcales, esa mentalidad que enseña la acumulación, el dominio y la imposición de valores. La firmeza y la dirección deben ir acompañadas de corazón. De este modo, el «ser» reemplazará al «tener», y la revolución que deseamos se manifestará. Necesitamos al uno y al otro; no podemos permitir que el dominio, el egoísmo y la arrogancia nos atrapen, porque estos son síntomas del mismo virus patriarcal.

Esta metamorfosis, como algunos autores la han llamado, no es solo un cambio superficial de hábitos. Es un renacimiento profundo, un proceso

de transformación que va más allá de lo externo. La integración de lo masculino y lo femenino es el antídoto contra el veneno de la mente patriarcal. Este sistema ha moldeado nuestra manera de ser, pensar y actuar de manera distorsionada y destructiva durante milenios. No solo ha oprimido a las mujeres y glorificado a los hombres, sino que ha corrompido la esencia de lo que significa ser humano, imponiendo una división dañina de las energías que todos poseemos, independientemente de nuestro género.

Este desequilibrio ha generado una alienación interna que se refleja en nuestras relaciones, instituciones y culturas. La integración de las energías masculinas y femeninas es el camino hacia la sanación. Pero ¿por dónde empezar? Primero, por nosotros mismos. La lucha entre hombres y mujeres que vemos en el mundo es un reflejo de la lucha interna que llevamos dentro.

Cuando estas energías coexisten en equilibrio dentro de nosotros, la acción no estará divorciada del corazón ni del sentimiento; la fuerza no estará separada de la compasión, y la racionalidad no excluirá la intuición. Este trabajo interno es crucial para salir del sistema patriarcal, porque nos permite actuar desde un lugar auténtico y conectado, en lugar de un espacio de control o dominación.

Para los hombres, o más bien para la energía masculina, este proceso puede significar aprender a sentir, a cuidar, a ser vulnerable sin miedo a ser percibido como débil. Para la energía femenina, implica recuperar su poder personal y su capacidad de tomar decisiones sin sentirse culpable o inadecuada. Todos estamos aprendiendo a relacionarnos de manera diferente, tanto con nosotros mismos como con los demás. No somos

enemigos ni competidores; somos compañeros en este camino de la vida. La civilización pospatriarcal, basada en la integración de las energías y los matriarcados bien entendidos, sería una revolución radical. Veríamos el mundo como algo que debemos cuidar y colaborar, no como algo que controlar o explotar. Compasión, empatía y servicio serían los pilares. No será fácil. La mente patriarcal está profundamente enraizada en nuestra cultura, en nuestras ideas, incluso en las nuevas formas de espiritualidad. La autoexplotación ahora se traduce en «sé tu propio jefe». Pero el camino hacia la revolución comienza con corazón y con la integración de estas energías. Nos hemos hecho mucho daño, por eso debemos reconocerlo para avanzar.

Un verdadero matriarcado no debe ser una simple oposición ni un sistema más con otro nombre; debe surgir desde el corazón, de modo que la acción también provenga del corazón.

¿Cómo reconocer el virus patriarcal?	¿Qué es y qué no es el matriarcado?	¿Cual sería la metamorfosis?
<p>Autoritario Individualismo enfermizo</p>	<p>No es una lucha en contra de los hombres</p>	<p><i>Procesos profundos</i></p> <p>Comprender que la lucha entre hombres y mujeres que vemos fuera, es un reflejo de nuestra lucha interna</p>
<p>Violento Fuerza convertida en autoritarismo y muerte</p>	<p>No es que gobierne uno y el otro obedezca ciegamente</p>	<p>Visionar un sistema donde los hombres tienen derecho a su sensibilidad y las mujeres están abiertas a recibirla</p>

¿Cómo reconocer el virus patriarcal?	¿Qué es y qué no es el matriarcado?	¿Cual sería la metamorfosis?
		<i>Procesos profundos</i>
<p>Manejo del dúo Dominio-sumisión</p>	<p>No se impone un poder sobre otro</p>	<p>Entender que la acción no estará divorciada del corazón ni del sentimiento</p>
<p>Suprime la emocionalidad No es la naturaleza humana, ni la genética</p>	<p>Implica una organización social centrada en valores de cuidado, reciprocidad y respeto por el entorno y los vínculos familiares</p>	<p>Concebir que el «ser» reemplazará al «tener» porque nos necesitamos el uno al otro</p>
<p>Explotación Promoviendo la dominación, el control y la opresión</p>	<p>No es inversión de roles</p>	<p>Lograr ser el espacio donde alguien organiza, gestiona, decide con el corazón y otro ayuda a mover, hacer, y reconocer. Hombres y mujeres, con sus energías masculinas y femeninas</p>
<p>Insensibilidad Fomenta la desconexión emocional y la represión de sentimientos</p>	<p>Es inclusión, no competencia neurótica</p>	<p>Guiar pasos hacia el cuidado, la nutrición y la colaboración</p>

¿Cómo reconocer el virus patriarcal?	¿Qué es y qué no es el matriarcado?	¿Cual sería la metamorfosis?
<p>Femenino neurótico: Es una energía que, en lugar de fluir y nutrir, se convierte en una fuerza de introspección sin acción = pérdida de sentido, espíritu y una muerte en el ser.</p> <p>Masculino neurótico: Dirección = opresión</p>	<p>No da definiciones absolutas porque hay muchas formas de hombres y mujeres, de feminismos y de contextos</p>	<p><i>Procesos profundos</i></p> <p>Para la energía masculina: Este proceso significa aprender a sentir, a cuidar, a ser vulnerable sin miedo a ser percibido como débil.</p> <p>Para la energía femenina: Implica recuperar su poder personal y su capacidad de tomar decisiones sin sentirse culpable o inadecuada</p>

¿ESTAMOS PREPARADOS PARA DESMANTELAR EL SISTEMA QUE SUPRIME LA EMOCIONALIDAD, LA SENSIBILIDAD Y LA INCLUSIÓN?

Un nuevo equilibrio no implica inversión de roles ni el gobierno de uno sobre otro, sino **una integración profunda de las energías** masculina y femenina, donde hombres y mujeres reconozcan sus propias sombras y potencialidades. Te dejo con algunas preguntas confrontativas para que profundices en este proceso de transformación:

- ¿Puedes identificar en ti tu energía complementaria y tu energía principal?
- ¿Te atreves a mirar hacia adentro y comenzar tu propia metamorfosis?
- ¿Cuál es tu «virus patriarcal»? ¿Cómo lo replicas en tu vida diaria y cómo puedes empezar a **responsabilizarte** de tus acciones, sin importar tu género?

Te invito a seguir en esta reflexión profunda que no solo es espiritual, sino también mental, cognitiva y emocional. Aquí empieza el verdadero cambio, uno que no tiene definiciones absolutas ni respuestas fáciles, pero que te abre el camino hacia un nuevo equilibrio entre el ser y el sentir.

TERAPIA NARRATIVA

(*Michael White y David Epston*)

Ejercicio: «Reescribiendo la historia de tus energías»

Objetivo: Reescribir la narrativa que has construido sobre tu relación con lo masculino y femenino.

Instrucciones:

- 1. Escribe tu historia actual:** Tómame el tiempo para escribir una narrativa sobre cómo has experimentado tu energía masculina y femenina. Incluye experiencias clave de tu vida, desde la infancia hasta la edad adulta.
- 2. Identifica patrones:** Subraya los patrones repetitivos que identificas en tu historia, particularmente en cómo has vivido y comprendido ambas energías.

- 3. Reescribe la historia:** Reescribe la historia desde un lugar de sanación y colaboración. Imagina cómo sería tu vida si ambas energías trabajaran en armonía.

Visualización:

Cierra los ojos y comienza a respirar profundamente, sintiendo cómo con cada inhalación, tu cuerpo se relaja un poco más. Imagina que te encuentras caminando por un sendero rodeado de naturaleza. Este sendero refleja tu vida hasta ahora, la historia que has vivido con tus energías masculina y femenina. Observa el paisaje a tu alrededor. ¿Es árido y difícil de recorrer? ¿Es un lugar tranquilo y lleno de vida? ¿Cómo te sientes caminando por este camino?

A medida que sigues caminando, te encuentras con dos figuras. Una está a tu derecha y representa tu energía masculina, mientras que la otra, a tu izquierda, representa tu energía femenina. Obsérvalas detenidamente: ¿Cómo se ven? ¿Hay conflicto entre ellas o una distancia emocional? ¿Se comunican entre sí o se evitan?

Conforme sigues avanzando por el camino, las figuras masculina y femenina comienzan a acercarse. Visualiza cómo, poco a poco, comienzan a caminar junto a ti. A medida que lo hacen, el paisaje a tu alrededor empieza a transformarse. Las flores comienzan a brotar, el aire se vuelve más ligero y hay una sensación de paz en el ambiente.

Finalmente, llegas a un hermoso lago de aguas cristalinas. Este lago representa la nueva historia que estás creando para ti, una historia de colaboración y equilibrio entre lo masculino y lo femenino. Observa

cómo ambas figuras se sumergen juntas en el lago, fusionándose en una única corriente de energía armoniosa. Siente cómo esta integración fluye hacia ti, trayendo consigo una profunda sensación de paz y plenitud.

Preguntas de autoindagación profunda:

- ¿Cómo era el paisaje de mi vida al principio de la visualización? ¿Qué refleja sobre mi historia?
- ¿Cómo interactúan mis energías masculina y femenina en mi vida actual?
- ¿Qué nueva narrativa quiero crear para integrar y equilibrar ambas energías en mi vida?