

RUPTURAS

Relaciones entre hombres y mujeres en el patriarcado

OLGA BARROSO

Shackleton
—books—

Rupturas. Relaciones ntre hombres y mujeres en el patriarcado

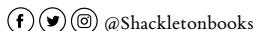
© de esta edición, Shackleton Books, S. L., 2026

© del texto, Olga Barroso

© del prólogo, Isabel Calderón

Shackleton

— b o o k s —



shackletonbooks.com

Diseño de cubierta: Ana Montero

Maquetación: reverté-aguilar

ISBN: 978-84-1361-747-3

B 1723-2026

Impreso por Elcograf (Italia)



Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento y su distribución mediante alquiler o préstamo públicos.

A todas las mujeres que me confiaron sus rupturas y sus sufrimientos dentro de las relaciones de pareja y en el amor en general.

Ellas son las verdaderas escritoras de este libro. Su inteligencia, valentía y honestidad pusieron palabras, mucho antes que yo, a todo lo que cuento.

Contenido

Prólogo	11
Aviso a navegantes: cómo se lee este libro y qué contiene	15
Mujeres que ya no aman demasiado	17
Deseos truncados	17
¿Qué les permite a las mujeres decir no?: no necesitar a los hombres	18
Una versión radical del deseo de no tener pareja	20
¿Existen los hombres igualitarios?	21
Los hombres y sus muros	22
Hombres individualistas y no igualitarios	23
Hombres y mujeres somos iguales	24
El patriarcado nos hace desiguales	27
La construcción cultural del deseo patriarcal	28
La organización psicológica del deseo patriarcal	32
Regatear el tiempo	37
Reflexiones: «Regatear el tiempo»	60
El final del cielo	67
Primer acto: Una cafetera	67
Segundo acto: Un sofá cama	69
Tercer acto: Un ramo de rosas amarillas	74

Reflexiones: «El final del cielo»	83
La cárcel	93
Reflexiones: «La cárcel»	105
El arte de escalar el Everest	111
Reflexiones: «El arte de escalar el Everest»	132
Un mosaico de muros	132
El eterno retorno de la misma patraña	140
¿Final feliz?	147
La lavandería de los corazones rotos	149
Reflexiones: «La lavandería de los corazones rotos»	163
¿Autonomía o independencia?	163
Mejor pensar en autonomía emocional que en dependencia	165
¿Qué le pasa a Alan? ¿Qué le pasó a Luis?	167
Los hombres y el desamor	170
Desconocidos	173
Reflexiones: «Desconocidos»	190
Monstruos domésticos	190
No todas somos Salma pero sí que todas somos Silvia	192
El patriarcado transforma el deseo de los hombres en desidia	193
Simetría	201
Reflexiones: «Simetría»	217
Si yo dejo de ser yo, ¿dónde queda mi amor por ti?	217
¿Quién comprende el sufrimiento de las mujeres?	218
Secretos	221
Reflexiones: «Secretos»	238
Vengar a una amiga para hacer justicia	240

Amores resbaladizos	241
Reflexiones: «Amores resbaladizos»	258
Prestigiar la soltería: esta no es igual a no tener una relación amorosa	258
El arte de amar y el arte de desamar	261
La revolución de los vínculos amorosos	264
Un poco de alegría para terminar	265
Agradecimientos	267
Bibliografía	269

«Quizá el amor sea como la lluvia. A veces suave,
a veces torrencial, inundando, erosionando,
gozoso, constante, llenando la tierra y reuniéndose
en manantiales subterráneos».

CAROL GILLIGAN

«Contar historias puede salvar vidas».

REBECCA SOLNIT

Prólogo

El amor no maltrata, así se titulaba el anterior libro de Olga Barroso. ¿Cuántas mujeres nos hemos dado cuenta de esto tan tarde? ¿Cuántas, a raíz de una relación amorosa que nos destrozó la vida y nos dejó heridas imborrables, estamos a la defensiva en el amor o directamente no queremos saber nada de él por miedo a seguir acumulando más fracasos y heridas?

Somos muchas las que hemos tenido que identificar con el tiempo, a base de ensayo y error, que la falta de comunicación afectiva, el miedo a la vulnerabilidad de muchos hombres, la creencia que tienen muchos de reforzar roles tradicionales, la falta de empatía o la dificultad para gestionar conflictos o expresar afecto son señales de incapacidad para querer bien y para sustentar un vínculo amoroso.

Estamos agotadas de sostener relaciones y a personas que no saben querer. Estamos agotadas de inventarnos relaciones en la cabeza que no son reales, por el mero hecho de aguantar porque estamos enamoradas y pensar que es transitorio que todo puede cambiar por nuestro amor incondicional. No es nuestro trabajo hacerle entender a nadie como se debe querer o simplemente ser

decente con quien tienes intimidad. El amor es la entrega de tus vulnerabilidades y herir a una mujer desde su entrega no es amor. Es dominación y abuso.

Los hombres deberían abandonar el deseo de dominar, y escoger la vida sobre la muerte. Esto nos provoca mucha frustración, porque amar, si no es desde la ternura no es amar. Pero esta frustración no es unilateral: sabemos que ellos también ansían amar, pero a lo mejor no saben cómo o directamente no quieren saberlo. Enfrentarse a sus carencias o a un cambio de paradigma tan brutal es un acto tan revolucionario que requiere actuar en la vida desde otra perspectiva que no es la universal, que da mucho miedo.

Como dice bell hooks: «El asalto patriarcal a la vida emocional de los chicos comienza en el momento de su nacimiento». Reducirse es cuestión de voluntad, y es imprescindible querer hacerlo, sobre todo si se quiere ser feliz. ¡Sí! El feminismo aporta felicidad y no tendrían que temerle. Las normas que muchos hombres asumen, esas normas que valoran el éxito material o la intención por encima de la conexión emocional en una relación les hace infelices. Es abrumador. Las influencias sociales y personales pueden ser trabajadas y superadas, solo así se promoverán relaciones saludables y sanas. No debería ser un desafío cambiar los patrones culturales arraigados, debería ser un alivio cambiar más que resistirse, debería ser un alivio la autoconciencia para evitar roles de poder, eso solo lleva al sufrimiento para las dos partes. ¡Adelante! ¡No os rindáis! ¡Seréis más felices!

Dejad atrás la ley del hielo, la luz de gas, que el cuidado recaiga unilateralmente sobre las mujeres; dejad de culpar nuestras reacciones a vuestras provocaciones, de no asumir responsabilidad afectiva, de invalidar o minimizar nuestros sentimientos porque no entendéis nuestra reacción. No seáis leales al patriarcado, no

Prólogo

os mutiléis emocionalmente. Dejad atrás la falta de iniciativa y la desgana en la pareja. Vivir en la superficie de las emociones es la muerte en vida. Es un alto precio a pagar para nosotras, pero también para vosotros. No queremos un mundo podrido. Queremos reciprocidad, respeto, comunicación bidireccional y reconocimiento. Queremos relaciones equilibradas y vínculos justos.

En resumidas cuentas, este libro también es para vosotros. Para nosotras es comunidad; es saber, una vez más, que no estamos locas. Que hemos vivido en pareja con sobrecarga emocional, gestionando solas la mayoría de las parejas llevándonos al agotamiento y a la ansiedad. Encontraremos en los relatos la falta de reciprocidad en nuestras parejas creando en nosotras sentimientos de injusticia. A su vez, la autora ahonda en el papel de cuidadoras, dejando de priorizar nuestro bienestar en pos del amor y la otra persona y la dificultad que tenemos para poner límites para no sentirnos culpables.

En estos cuentos, encontraremos tantas situaciones vividas y sufridas y ¡nos sentiremos tan identificadas y acompañadas! Este libro es otro apoyo más para sentir que no nos hallamos solas, que nos ha pasado a todas, y que hoy es más urgente que nunca que los hombres tengan una intención real de romper con su educación emocional heredada por siglos y siglos. Todas, todes, todos nos lo merecemos. Por fin.

ISABEL CALDERÓN

Rupturas

Aviso a navegantes: cómo se lee este libro y qué contiene

El patriarcado impone unas normas injustas para las mujeres en el ámbito del amor. Esto hace que, en muchas ocasiones, el funcionamiento de las relaciones afectivas les resulte insatisfactorio y les exija un esfuerzo constante para visibilizar esta falta de equidad y para reestablecer la justicia. Este libro se compone de nueve relatos que narran la historia de mujeres que han sufrido en el amor por este motivo y que han roto las normas inaceptables del juego. Son historias que no han sucedido pero que, al mismo tiempo, son reales. Están construidas a partir de historias muy parecidas, que sí han ocurrido, que muchas mujeres me han compartido. Por tanto, aunque sean historias inventadas son historias de verdad, que cuentan lo que muchas de nosotras hemos vivido de diferentes maneras. Son historias que nos cuentan, que tratan de dejar escritas nuestras propias vidas, contrarrestando el borrado histórico y cotidiano de las mujeres que el patriarcado también trata de imponer. Aviso a navegantes: lectoras, puede que en muchos momentos del libro os sintáis identificadas. Por este motivo, los relatos están escritos para que sean terapéuticos. Es decir, para

que, aunque en algunos momentos escuezan, eliminén una parte del sufrimiento que estas injustas normas del amor causan.

El libro se puede leer de muchas maneras, ahora te toca decidir a ti cómo quieras leerlo. Tenéis que disculparme, soy una autora ochentera, que crecí con la colección de libros «Elige tu propia aventura» y he quedado, como veis, marcada por ello. El libro tiene diez capítulos. El primero contiene una explicación teórica, sociológica y psicológica, sobre por qué los hombres no muestran un comportamiento equitativo en el amor. Los nueve capítulos restantes se componen de un cuento, con la historia basada en hechos reales, y después una explicación teórica de lo que les ha sucedido a los personajes. Puedes ser ortodoxa y leer el libro en orden. Puedes leer primero los cuentos, en el orden que quieras, y después el primer capítulo y las explicaciones teóricas de cada cuento. O puedes ir leyendo los capítulos salteados, en el orden que quieras según lo que te sugieran los títulos de los cuentos. Toma la decisión de hacerlo como a ti te apetezca. Pocas veces a las mujeres nos dejan decidir o decidir con total libertad. Este libro no podía dejar de ser una oportunidad para practicar tomar nuestras decisiones de acuerdo a lo que realmente deseamos.

Mujeres que ya no aman demasiado

Los niños aprenden pronto que la vulnerabilidad amenaza su masculinidad.

CAROL GILLIGAN

Deseos truncados

Las personas, a veces, nos encontramos con la apetencia de construir relaciones de pareja con un nivel mayor de profundidad, intimidad y compromiso que los idilios meramente regidos por el deseo de sexo ocasional o por la diversión romántica esporádica. Ambos sin altas dosis de responsabilidad afectiva. En algún momento podemos querer construir un porcentaje de nuestra vida de manera compartida con alguien. O nos puede pasar que nos guste tanto alguien que no nos satisfaga estar fundamentalmente en paralelo con él o ella y coincidir solo cuando la casualidad lo permita. Queremos que no sea un suplemento en nuestra vida, sino un miembro titular. Se nos hace atractiva la idea de estar

para alguien y sentir que hay alguien que está para nosotras. Esto conlleva la construcción de «un nosotros» con la pareja. Hay un yo, un tú y también ese nosotros desde el que tomar decisiones, organizar el tiempo, crear metas compartidas y asumir ciertas obligaciones emocionales. Cuando este anhelo lo sentimos las mujeres heterosexuales, muchas hemos constatado que hacerlo realidad es, en bastantes ocasiones, radicalmente truncado por un muro invisible que el patriarcado ha construido entre hombres y mujeres. No se puede ver, pero la mayoría de nosotras tenemos la certeza de haberlo notado, sentido enfrente, rozándonos la nariz, incluso oido alguna vez (¿que a qué huele?, a colonia Brummel, por supuesto).

Esta imposibilidad de vivir una relación más profunda y equitativa con un hombre, desde la perspectiva de un nosotros, cada vez lleva a más mujeres a decidir no tener pareja o a romper una relación insatisfactoria. Pueden elegir tener relaciones sexuales y uniones afectivas puntuales, pero no una pareja estable, duradera y desde la que organizar su vida. Esto lo reservan solo para amigos y familia. Lo hacen al no haber encontrado en el colectivo individuos con quienes compartan una misma visión de estar en pareja. Porque sienten que no es fácil hallar hombres que cumplan con lo que ellas consideran que son los mínimos para compartir.

¿Qué les permite a las mujeres decir no?: no necesitar a los hombres

Las sociedades cambian constantemente. En relación a los cambios del siglo xx y xxi, hay una certeza clara e incontestable. Las mujeres cada vez necesitan menos a los hombres, tanto material como emocionalmente. La socióloga Eva Illouz, en el último capítulo de *El fin del amor*, analiza datos sociológicos sobre el

divorcio y muestra que en Estados Unidos, Europa y Australia las mujeres son las principales iniciadoras del mismo. En el siglo xx, la independencia económica lograda por las mujeres, gracias a su incorporación masiva al mundo laboral, incrementó las probabilidades de divorcio. Las mujeres ya no necesitaban a un hombre para ser autosuficientes económicamente. En el xxi el progreso de las mujeres ha continuado, sobre todo, en el plano emocional. En este siglo las mujeres han dado un paso de gigante en la conquista de su independencia emocional. Lo han hecho prestigian-
do su soltería para que tenga la misma consideración positiva que tiene la de los hombres. Lo han hecho defendiendo el valor del amor propio; tomando conciencia de que no es necesario unirse afectivamente a un hombre para sentirse completa. Lo han hecho llenando el ser mujer de identidad. Durante mucho tiempo, en la historia, las mujeres tenían identidad por ser «la mujer de»; em-
pezaban a dejar de estar vacías por quien tenían al lado. Las mu-
jeres no eran nada, comenzaban a ser en relación a otro, no a las cualidades que poseían por sí mismas. En el siglo xxi ser mujer es una forma de ser ante, no por, los demás, algo que los hombres ya tenían conquistado desde el origen de nuestra civilización. Y lo han hecho desenmascarando el fraude que es el amor romántico y su principal baluarte, el que conseguir una pareja es el eje de la identidad de una mujer. La independencia económica y emocional permiten a las mujeres no aceptar una relación o salir de ella si no cuenta con un equilibrio en el poder, en la conexión y en los cuidados que la hagan satisfactoria.

Una versión radical del deseo de no tener pareja

La versión radical de esta decisión de no tener relaciones con hombres es la del movimiento 4B en Corea del Sur, que comenzó en 2016 y se consolidó en 2019. Las coreanas, al encontrar que sus compatriotas hombres, en general, buscan que las relaciones sean espacios de sometimiento de las mujeres a sus necesidades y deseos, iniciaron este fenómeno basado en «los cuatro no». Las mujeres que secundan este movimiento dicen no a: tener citas con hombres (*biyeonae*), tener sexo con hombres (*bisekseu*), casarse con hombres (*bihon*) y tener hijos (*bichulsan*). Muchas mujeres, tras haber comprobado que aceptar casarse o iniciar una relación sentimental (por efímera que fuera) suponía verse obligadas a asumir una desproporcionada carga de cuidados, de atención a las necesidades de la pareja, de trabajo doméstico, renunciar a su carrera académica o profesional, a su autonomía personal y a su independencia económica, deciden organizar su vida desde estos cuatro noes. Lo están haciendo desde una resistencia silenciosa, con el objetivo de tener una vida satisfactoria, que no es posible al lado de un hombre. Se han cansado de que los hombres esperen que ellas sean sus madres, cuidadoras, enfermeras, psicólogas, asistentas... Por otro lado, este tipo de reflexiones no son recientes, han estado presentes en muchas pensadoras feministas a lo largo de la historia. Por poner solo un ejemplo, en 1892, Sofía Tolstaia, casada con Tolstoi, escribió la novela *¿De quién es la culpa?* Esta es una respuesta a la novela de su marido escrita en 1889, *Sonata a Kreutzer*. Trata de un hombre que termina asesinando a su esposa, por celos y miedo al deseo sexual. A Tolstaia no le gustó el libro, al que respondió con una novela en la que ponía en entredicho la posibilidad del amor si la voz de las mujeres

permanecía sepultada. Sofía describe la posición de la mujer en la Rusia del siglo XIX igual que las coreanas: el matrimonio las condenaba a quedar atrapadas en relaciones desiguales y les arrebataba su emancipación. Para ella, el ideal del amor entre iguales había sido derrotado.

¿Existen los hombres igualitarios?

La socióloga Maike Van Damme en su artículo «Desajustes en la búsqueda de pareja: educación y valores de género en el mercado matrimonial español», publicado en 2024, muestra los datos su investigación en este ámbito. En él, saca como conclusión que existe un déficit de hombres con valores igualitarios con los que las mujeres puedan emparejarse. En terapia es común que las mujeres expresen su malestar derivado de estar o haber estado con un hombre no igualitario. Comparten situaciones como esta:

Mi pareja era político, yo acostumbraba a ir a muchos actos en los que participaba. Me agradaba apoyarle y me entusiasmaba ver que estaba consiguiendo cosas muy relevantes. Sin embargo, cuando él venía a acompañarme a alguna cuestión profesional mía, no se le veía tan contento, a veces ni siquiera animado. Yo trabajo como investigadora oncológica y he recibido diferentes premios y reconocimientos. Cuando yo acudía a sus quedadas familiares procuraba estar participativa, aunque no me apeteciera nada. Estaba atenta a lo que contaban y a lo que sucedía. Él, por el contrario, cuando venía a comer con mi familia, muchas veces sacaba el móvil en la mesa y se ponía a escribir mensajes, o a leer algo en él. Me molestaba. Sé que no eran cosas graves, que para lo importante luego él estaba, pero me generaba un pequeño dolor sordo el que continua-

mente estuviera presente este ligero nivel de injusticia. El que, en definitiva, él estuviera más cómodo si hacía cosas importantes y yo iba detrás, apoyándole, que si era yo quien hacía cosas importantes y él tenía que ocupar el lugar del escudero. Yo entendía que estos papeles, héroe y escudero, nos correspondían por igual a los dos y que la relación consistía en ser capaces de intercambiarnos los roles y asumirlos equitativamente. Se me hizo insopportable no poder quitarme la sensación de que para él la relación estaba bien si, aunque fuera solo un poco, él ocupaba más tiempo su papel de héroe.

Los hombres y sus muros

El patriarcado educa a los hombres de tal manera que hace que estos sientan malestar si no pueden priorizar libremente su vida personal por tener una relación. Hace que los hombres no acaben de entender que estar para el otro no supone renunciar a ser uno mismo. La socialización patriarcal les genera problemas serios con la intimidad y limitaciones severas en poder desarrollar un comportamiento interdependiente. Todo esto hace que los hombres que asimilan los valores de esta socialización (no todos, afortunadamente hay hombres maravillosos que no funcionan de acuerdo a los principios patriarcales), sean incapaces de mantener una actitud igualitaria en las relaciones afectivas. Esta imposibilidad de generar y desear un funcionamiento igualitario es ese muro que el patriarcado construye entre hombres y mujeres.

Hombres individualistas y no igualitarios

En este libro, a través de las historias que suceden en los cuentos, vamos a mostrar el comportamiento de hombres que quieren

vivir una relación de pareja desde una actitud individualista. Y cómo, aunque algunos no lo quieran, la organización social patriarcal facilita, empuja a que funcionen desde ella. Vamos a analizar el funcionamiento emocional de hombres que no desean que sus relaciones presenten interdependencia afectiva. La interdependencia afectiva es un ingrediente fundamental para que las relaciones sean ecuánimes y justas; para que estén ponderados el poder, los cuidados y la atención que cada miembro de la pareja da y recibe, la importancia que se otorga a los proyectos y relaciones de cada uno y la accesibilidad afectiva, es decir, el grado en el que cada miembro muestra las emociones y necesidades que le mueven. La interdependencia afectiva supone que no hay un miembro de la pareja que es siempre el que dirige, el que es cuidado y atendido por el otro, sino que estos roles se alternan e intercambian. Se acaban ocupando por los dos en un porcentaje equilibrado. ¿Qué produce que muchos hombres deseen situarse en esta actitud radicalmente individualista en las relaciones y que no quieran asumir un funcionamiento interdependiente con sus parejas? ¿Qué produce que haya más mujeres capaces de dar un funcionamiento interdependiente? ¿Qué produce este desfase entre deseos que genera insatisfacción a ambos? Cada vez más hombres están insatisfechos y frustrados porque, afortunadamente, el feminismo da sus frutos y facilita que las mujeres no acepten estar en las relaciones actuando en una *performance* en la que ellos son héroes y ellas escuderas. Lo primero que me parece esencial destacar es que esta diferencia no tiene nada que ver con la biología.

Hombres y mujeres somos iguales

Esta afirmación, si bien cada vez tiene más aceptación, aún genera incomodidad. Sin duda, hablar de igualdad entre personas aparentemente distintas resulta muy controvertido. Cómo decir rotundamente que una persona que tiene características diferentes a otra es igual que ella a pesar de estas visibles diferencias. En primer lugar, creo que es imprescindible ponernos de acuerdo en los términos para reflexionar sobre la igualdad. Si no, como en la torre de Babel, no podremos entendernos. En mi opinión, la razón principal que impide que nos pongamos de acuerdo en relación a la igualdad entre hombres y mujeres es que no partimos de una definición consensuada de la palabra igualdad. El diccionario de la Real Academia de la Lengua Española define igualdad como: «Conformidad [es decir, semejanza] de algo con otra cosa en naturaleza, forma, calidad o cantidad». De acuerdo a esta definición podemos establecer que hombres y mujeres somos iguales porque idéntica es nuestra naturaleza, ambos somos seres humanos y semejante es nuestra calidad. Igualdad no es ser idénticos. No defiendo que hombres y mujeres seamos idénticos, defiendo que somos iguales. Si establecemos que dos cosas o dos personas son iguales si y solo si son exactamente coincidentes en todo, entonces negaremos la igualdad entre hombres y mujeres. Pero caeremos en un error porque igualdad no se refiere a ser copias exactas, sino a poseer la misma naturaleza. Imaginemos dos pedacitos de cuarzo rosa, muy probablemente presenten diferencias, uno puede ser más grande que otro, uno puede ser un poco más brillante, uno tener el tono rosa más acentuado, pero ambos pedacitos son cuarzo. Hombres y mujeres presentamos diferencias entre nosotros, las personas africanas y las europeas no son copias exactas del

prototipo de persona, presentan diferencias (meramente físicas) entre sí, pero pertenecen a la misma naturaleza, a la de los seres humanos. Hombres, mujeres, europeos, asiáticos, africanos somos lo mismo, somos personas, somos iguales. Hombres y mujeres tenemos algunas características diferenciadas que básicamente se limitan al fenotipo sexual, pero estas diferencias no nos hacen ser dos tipos de seres, no hacen que cada sexo pertenezca a una naturaleza distinta. No, ambos pertenecemos a la naturaleza de los seres humanos. Y, por tanto, como ambos sexos somos personas, tenemos las mismas cualidades, capacidades, emociones, necesidades: las humanas. Si a dos trocitos distintos de cuarzo se les echa por encima un ácido, o cualquier otra solución, reaccionarán de la misma manera, no generarán dos tipos de repuesta, no, generarán la misma. De igual manera, si a un hombre, si a una mujer, si a un europeo o a un africano les echamos por encima la misma educación, reaccionarán de la misma manera. Desarrollarán las mismas capacidades: las humanas. Por supuesto que europeos y africanos no somos idénticos, las células de la piel de los africanos generan una cantidad mucho mayor de melanina y de ahí su color de piel mucho más oscuro. Esto supone una diferencia biológica, es decir, sus genes, en lo que tiene que ver con la producción de melanina, son distintos, sí, ahí hay una diferencia genética. También la hay en la proporción de masa muscular que tienen, en líneas generales son mucho más atléticos y fibrosos que los europeos. Aun así, no sacamos a los blancos de la NBA ni de las olimpiadas. Por la misma razón, no deberíamos sacar a los hombres de los cuidados porque no puedan, por ejemplo, dar de mamar a un bebé. Ni defender que, porque las mujeres pueden engendrar una vida, están más capacitadas para los cuidados. La capacidad para cuidar, para la ternura, para la empatía, es humana, no más de mujeres.

Las capacidades cognitivas y emocionales no están en la melanina, ni en los músculos, ni en los genitales, están en el cerebro, en un cerebro igual en todos los seres humanos, a pesar de sus diferencias. Un cerebro igual en su potencialidad para desarrollar las capacidades humanas, igual en su naturaleza y valor, aunque quizás no idéntico, en hombres, mujeres, en personas zurdas, diestras, blancas, negras, no binarias, transexuales o cisgénero.

El patriarcado nos hace desiguales

Es el sistema patriarcal en el que vivimos, no la genética, quien hace que hombres y mujeres terminemos deseando cuestiones diferentes en una relación y expresando de una manera diferente nuestra igual naturaleza. Es el machismo, que envuelve nuestro cerebro mientras este se desarrolla, durante todo su periodo de construcción, lo que acaba organizando y dando estructura a nuestro deseo. Mayoritariamente tenemos nuestro sistema de deseo organizado por el patriarcado. Por este motivo, la solución pasa por deconstruir creencias. El feminismo es quien nos libera de desear ser escuderas en una relación. Si esto fuera una fatalidad biológica no sería posible desprendernos de este deseo y querer otras dinámicas y funcionamientos. El feminismo nos permite experimentar una incomodidad coherente con ser empujadas a aceptar cierto nivel de subordinación. Malestar que acaba siendo el revulsivo e impulso para salir de una estructura relacional no equitativa y para buscar un mundo relacional nuevo; para sentir la convicción de que las relaciones de pareja serán igualitarias o no serán. Expliquemos ahora los dos procesos, el cultural y el psicológico, con los que el patriarcado consigue organizar nuestro sistema de deseo. Los dos procesos que hacen que los hombres

heterosexuales no quieran adoptar una actitud igualitaria e interdependiente en las relaciones de pareja.

La construcción cultural del deseo patriarcal

Desde nuestro nacimiento y a lo largo de toda la infancia, hombres y mujeres, recibimos una socialización diferenciada. Nuestra cultura aún no considera plenamente iguales a los niños y a las niñas. Por este motivo no les decimos que lo son. Y, además, no nos relacionamos igual con unos que con otras. No les reforzamos ni castigamos las mismas acciones, ni lo hacemos de la misma manera. No les damos afecto al mismo nivel de intensidad y frecuencia, ni en las mismas situaciones. No les transmitimos que esperamos lo mismo de ellos que de ellas. A los niños varones les decimos que son fuertes, audaces, valientes, duros, intrépidos, capaces, resolutivos, importantes e independientes y que para ser considerados «ejemplares masculinos correctos» tienen que mostrar comportamientos que encajen en esta descripción. Les transmitimos que estamos orgullosos de ellos, que nos agrada lo que hacen, cuando se comportan acorde con estas cualidades. Les mostramos que vamos a devolverles cariño y reconocimiento, que, en definitiva, los vamos a querer cuando adoptan estas cualidades. Por el contrario, a las niñas les decimos que son sensibles, cuidadoras, proclives a lo emocional, obedientes, cariñosas, conciliadoras y comprensivas. Y también les transmitimos que para ser consideradas «ejemplares femeninos correctos» tienen que mostrar comportamientos que encajen con esta descripción. En general, a los niños y niñas les acaba gustando hacer aquello que les hemos dicho que esperamos de ellos y se sienten bien cuando hacen aquello que pensamos que es correcto que hagan;

así como cuando esgrimen un comportamiento que lleva a que les demostremos que los queremos. Este trato diferenciado está producido por el machismo desde el que se ha organizado, desde el surgimiento de nuestra civilización, el pensamiento sobre las personas y su manera correcta de estar en el mundo. El machismo ha sido el contenido cultural principal para definir la naturaleza de los seres humanos, estableciendo que la «especie persona» contiene dos tipos de individuos, con idiosincrasias diferentes y opuestas en función de su sexo biológico: los hombres y las mujeres. Esta asunción ha sido asimilada como la verdad revelada y se ha mantenido en la mente colectiva de nuestra sociedad hasta la actualidad. Además, es el contenido con el que se han definido tanto los roles que hombres y mujeres deben ocupar en la sociedad como las actitudes que deben mantener ante el mundo y en sus relaciones. Por supuesto, tanto el feminismo como el activismo no binario han logrado grandes y valiosísimos avances en extender una descripción más científica y objetiva de la pluralidad de expresiones humanas y en la derogación de esta visión reduccionista y arbitraria del ser humano. Sin embargo, la manera de definir a las personas considerada, de forma mayoritaria, correcta, sigue siendo, lamentablemente, la machista. El machismo tiene las mismas propiedades que los plásticos hechos de polímeros sintéticos, ambos tardan mucho en degradarse completamente, permanecen por cientos de años. Lo aún vigente es la definición de los hombres como individuos superiores, porque tienen las capacidades intelectuales para crear ciencia, cultura, arte y política, para hacer cosas importantes en la sociedad; y la definición de las mujeres como los seres que no poseen estas capacidades de forma natural, de condición débil y con capacidades privilegiadas para las tareas orientadas a construir vínculos afectivos y a cuidarlos

(tanto los vínculos como a los otros). Esto hace que continuamente a los niños varones se les transmita que su realización pasa por actuar en la sociedad, por desarrollar al máximo estas competencias innatas. Y, si la socialización que han recibido ha sido extremadamente machista, se les habrá enseñado también que su realización pasa por evitar estar en el mundo «del modo femenino». Es decir, que su realización pasa por evitar estar en el mundo creando y cuidando un vínculo afectivo y a la persona con quien lo tenemos. Esto que se les ha enseñado a los niños que es para ellos, que supone una correcta expresión de sí mismos, es lo que les apetece y les apetecerá. Es lo que les gusta hacer y, por tanto, lo que les gustará hacer y querrán hacer en el futuro. Aquello con lo que se sentirán a gusto, si lo hacen, en el presente y en el futuro. Además, como es lo que los lleva a recibir amor y cercanía de quienes los cuidan, se asociará a bienestar, porque los niños solo sienten bienestar cuando son queridos y valorados por sus figuras de cuidado. Motivo por el cual, hasta la extensión de la cultura del *crossfit* los que disfrutaban de ir al gimnasio eran mayoritariamente los hombres. Mientras, las discípulas de Jane Fonda, si disfrutaban poniéndose los calentadores para hacer ejercicio en el salón de su casa era para estar más atractivas ante los ojos de los hombres, prioritariamente de los maridos.

El machismo sigue siendo implacable en transmitir a los hombres que lo que se espera de ellos, lo que los lleva a recibir *likes* por parte de su contexto social y familiar es funcionar desde estar para ellos y para incidir en la sociedad. Y esto es también lo que evita que reciban una devaluación. Los niños que han sido radicalmente socializados de este modo machista serán adultos que solo se sentirán bien si viven desde un plano individualista y, si tienen una relación afectiva, solo se sentirán bien si huyen de

la interdependencia, si, aunque tengan pareja, siguen «el camino solitario del guerrero», si están centrados en ser más fuertes, más sabios y en vivir el mayor número de aventuras, siendo la máxima compañía íntima permitida la superficial de sus *bros*. Y si no pueden conseguir grandes hazañas, al menos alcanzarán la que supone vivir desde esta actitud de guerrero o de héroe. En resumen, a los niños se les enseña a separarse y a las niñas a vincularse. Annie Ernaux escribía en *Memoria de una chica* que hay personas que se ven anegadas por la realidad de los otros, yo añadiría que hay hombres que están anegados por el deseo de vivir desde el individualismo.

Si la socialización no ha sido tan extrema, pero ha existido a un nivel basal y el adulto no ha hecho un proceso de deconstrucción para analizar qué puede tener impregnado en sus deseos, expectativas y formas de funcionamiento de esta educación machista, puede tener pequeños dejes individualistas. Lo psicológicamente saludable sería poder tener un equilibrio entre independencia e interdependencia, que ninguna de las dos actitudes fuera excluyente. Es decir que tener plena autonomía, proyectos personales propios, esferas al margen de la pareja no impidiera poder crear algo compartido con una pareja si esto se desea. Que tener un proyecto compartido no supusiera ni se sintiera como renunciar a nuestra libertad individual. El machismo extremo impide este equilibrio, produce un desajuste en el porcentaje de interdependencia con el que están cómodos hombres y mujeres. Y en los casos más exagerados impide el amor. Para amar, la pareja tiene que ser concebida como un objeto de deseo. Si los hombres solo pueden sentirse bien en un ejercicio individualista extremo, lo que aman es no estar limitados a nada. Esto les hace no poder amar a alguien concreto, impide que el objeto de su amor sea una

persona. Hace que su deseo carezca de un objeto y esto les impide el amor «humano». Además, si el machismo les ha hecho creer que las mujeres son inferiores, tampoco pueden ser concebidas como objeto de amor, puesto que para amar hay que poder sentir algo de admiración y no se puede sentir amor por alguien que se considera una expresión fallida de lo valioso.

La organización psicológica del deseo patriarcal

Muchos personajes de este libro, que vais a ir conociendo, podrían presentar lo que conocemos como un apego evitativo muy exacerbado. ¿En qué consiste esto? Los adultos que muestran este tipo de apego han sido niños que cuando se acercaron a sus figuras de cuidado, fundamentalmente padre y madre, para pedir apoyo emocional, para pedir cariño al sentirse solos, tristes o asustados, o para pedirles acompañamiento ante algo importante para ellos, se encontraron con que estas figuras de apego les devolvían rechazo. Este rechazo puede ejecutarse de diferentes maneras. Una de ellas es ignorando al niño. Por ejemplo, marchándose de su lado al verlo llorar, dejándole solo y regresando y retomando la interacción con él únicamente si deja de llorar. Otra forma es devaluando la expresión de emociones como la tristeza, el miedo o la inseguridad y la posterior petición de ayuda emocional. Por ejemplo, diciéndole: «No es para tanto que tu amigo se haya enfadado contigo. Eres un chico, tienes que ser fuerte, no te me pongas a llorar por esto. No me pidas consuelo, tienes que poder tu solito con esto. En cuanto vuelva te quiero ver bien». Y, la más grave, devaluándolo a él por expresar emociones y por buscar cercanía emocional ante ellas: «Eres un memo y un blando por llorar porque un amigo se enfade contigo. Pensaba que tenías

agallas, me has decepcionado». También pueden generar un estilo de apego evitativo crianzas en las que se da muy poco afecto, cariño o compañía a lo largo del desarrollo del niño. Algo que sucede en crianzas como las siguientes: aquellas en las que los padres pasan muy poco tiempo con los niños, aquellas en las que se está a su lado, pero mostrando muy poca interacción con ellos, crianzas en las que se solo se interactúa con los menores a través de la realización de tareas, crianzas en las se muestran reacciones emocionales incoherentes en relación a lo que les pasa, por ejemplo, reírlos o sonreírles cuando les pasa algo triste y crianzas hiperestimulantes donde se fuerza que los niños estén todo el tiempo, que no sea de descanso, haciendo actividades. El aprendizaje que queda en el cerebro de estos niños es que, si expresan lo que sienten y piden cercanía, que es la mayor muestra de intimidad que puede realizar un niño, van a recibir rechazo. Esto hace que se asocie mostrar intimidad con el dolor que causa el ser ignorados, devaluados o rechazados. En neurociencia, decimos que las neuronas que se excitan juntas se entrelazan. Tocar una superficie muy caliente y quemarnos nos lleva a apartar rápidamente el brazo y a aprender que no hay que acercar la mano a superficies incandescentes. De la misma manera, estos niños aprenden que la intimidad quema y que, por tanto, mejor «quitar la mano» de las tesituras íntimas o de las situaciones que pueden acabar en intimidad. Estos niños se quedan con el aprendizaje, implícito y, por tanto, a veces no consciente, de que bajo ningún concepto es bueno crear mucha intimidad.

Además, se produce la siguiente paradoja. Cuando estos niños buscaban cercanía, obtenían rechazo y perdían la conexión emocional con sus figuras de cuidado. Por tanto, estaban conectados con sus figuras de cuidado cuando no buscaban cercanía. Cuando

no buscaban cercanía era cuando se sentían queridos. Esta experiencia deja a estos niños el siguiente aprendizaje: para conectar con los demás hay que evitar conectar con ellos, hay que evitar la cercanía. Esto puede derivar en que los adultos en los que se convertirán estos niños quieran estar al lado de los otros para rechazar la intimidad con ellos, porque solo de ese modo pueden sentir conexión, que no van a ser rechazados, que son amados y que van a recibir amor. Este aprendizaje es implícito e inconsciente. La persona no sabe que tiene las neuronas entrelazadas de este modo. No sabe que tiene entrelazado el alcanzar un alto grado de intimidad con rechazo, con dolor y con no ser querido por el otro. La persona con apego evitativo no sabe que tiene estas asociaciones, pero las tiene. Por tanto, alcanzar un nivel de intimidad fuerte con una pareja hace que vuelva a sentir lo que sintió de niño cuando buscó esa intimidad con sus figuras de apego y fue rechazado. Pero si no se ha hecho consciente de esta asociación, algo que se consigue con terapia, pensará que el dolor o malestar que siente tiene que ver con que a él no le agrada tanta intimidad. Pensará que está sintiendo algo desagradable porque en realidad no le apetece tener esa relación, porque no le gusta tanto la persona o porque tener una relación en esos términos no va con él.

Ahora bien, podríais preguntarme qué tiene que ver esto con el patriarcado. Pues todo. A los niños varones, por la consideración machista que sostiene que son fuertes, duros e intrépidos, etcétera, y que lo adecuado es tratarlos para que se comporten de este modo, con una mayor probabilidad que a las niñas, les vamos a tratar de un modo que fomente un estilo de apego evitativo muy marcado. Porque las familias que tengan este machismo incorporado para definir a sus hijos precisamente mostraran hostilidad cuando estos muestren sus emociones, cuando se muestren

asustados, inseguros, tristes, cuando pidan cariño, cuando quieran intimidad. Porque los hombres no lloran, porque si les das demasiado cariño los haces unos blandos o, peor aún, aquí la homofobia entrando en escena, «les haces maricones» (como si ser homosexual en lugar de ser otra maravillosa orientación sexual fuera malo). Porque hay que tratar a los hombres duro para hacerlos fuertes, para que asuman su papel que es el de los que no tienen miedo, los que saben qué hay que hacer en cada momento. La creencia de que a los hombres no hay que permitirles llorar o emocionarse porque les hacemos débiles causará que hagamos débil su capacidad de establecer relaciones con altas dosis de intimidad y de interdependencia.

Este libro tiene el firme propósito de contribuir a que las relaciones entre hombres y mujeres sean más satisfactorias y justas. La causa de no encontrar la misma visión de la pareja no está en los hombres, no está en las mujeres, ni ellos ni ellas son el problema. Como se ha empezado a explicar en este capítulo, la causa y el problema está en la ideología patriarcal y en quien la asume como el modelo correcto de pensamiento y comportamiento.



Regatear el tiempo

Desde niña, los viajes me causaron una profunda fascinación, tal vez porque vivía en una ciudad pequeña, con pocas calles y muchas personas que parecían la misma. Mis padres solo habían salido de nuestra provincia en su luna de miel. Fue el único dinero que invirtieron en algo no estrictamente necesario durante sus vidas. El otro gran gasto que se permitieron fue restaurar la casa del pueblo de mis abuelos maternos para que pasáramos allí los veranos. Les costó mucho esfuerzo ahorrar lo suficiente para restaurarla y evitar que se echaran a perder, como ellos decían, tanto la casa como el poco arraigo que aún les quedaba con sus orígenes. Desde que nació mi hermana, ocho años menor que yo, nuestros veranos, de finales de junio a septiembre, transcurrieron en el pueblo. Muchas menos calles y mucha más gente repetida. No pude viajar por primera vez hasta que estuve en el instituto. Pero encontré cómo hacer para que recorrer otras ciudades y países formara parte de mi vida. Describía las maravillas del mundo en las redacciones que nos mandaban en el colegio. Mis muñecos hacían las maletas todas las tardes, cogían aviones y barcos hasta que llegaban a lugares desconocidos. Encontraba revistas en la biblioteca con reportajes sobre personas

que habían vivido en varios países. Las leía una y otra vez hasta sentirme un poco como ellas mientras yo permanecía siempre en los dos mismos sitios.

La puerta del bar se abrió con un ruido áspero, pero no lo suficientemente intenso como para sacarme de mi lectura. Al cerrarse de un golpe seco, el aire cargado del local se refrescó ligeramente. Siempre llevaba un libro conmigo cuando quedaba con ella. La puntualidad no era su fuerte.

—Buenas —me saludó Julia dándome un abrazo por la espalda.

Me asustó, estaba profundamente metida en la historia que estaba leyendo.

—Pero, ¡qué pronto has llegado! No me ha dado tiempo a terminarme ni el capítulo ni el café —respondí bromeando.

—He podido escaparme antes del trabajo y mira, por una vez, no me he entretenido charlando con nadie —me respondió animada.

Habíamos quedado para hacer los últimos preparativos; al día siguiente nos marchábamos de viaje a Fez. Empezaba el puente de San Isidro e íbamos a pasar casi una semana allí. Estábamos impacientes por perdernos por su medina, por llenarnos de olores exóticos a especias, hierbabuena y almizcle, por rodearnos de sus colores humildes pero arrogantes.

—Mi amiga nos ha conseguido finalmente el mejor alojamiento. De los tres que le dijimos, nos ha reservado el Riad con *spa* all lado de la plaza Seffarine. Estamos en el mismísimo corazón de la medina. ¿Te acuerdas? El de la atmósfera de las mil y una noches, espera, lo busco y lo vemos otra vez. Y ha conseguido además que nos hagan una rebaja. Todo perfecto, Anita —me explicó acelerada.

—Y eso que a esta amiga tuya no le gusta mucho Marruecos, ¿no?

—Bueno, lo que no le gusta es que considera que es uno de esos lugares en los que, fuera de las zonas turísticas y mercados, parece que tienen escondidas a las mujeres. Pero dejemos las opiniones de mi amiga porque si no, no vamos. Ahora voy a enseñarte el alojamiento, mira que espectacular es —dijo, mostrándome las fotos del sitio.

Por un momento, me transporté a ese palacio marroquí organizado alrededor de un patio interior rodeado de columnas vestidas de azulejos geométricos. Me vi disfrutando del ambiente misterioso que crea la combinación de grandes macetas de barro húmedo con plantas exuberantes, arcos con enormes puertas de madera labrada sobre las que brillan cristales azules, una fuente central y ventanas envueltas en filigranas imposibles de escayola. Toda esa atmósfera parece estar siempre a punto de desvelar algún mensaje secreto. Me senté en uno de sus rincones, sobre grandes cojines con bordados de colores, en el momento más sugerente del día. Cuando el sol ya casi no brilla fuera y encienden las lámparas de latón para que derramen su luz a través de miles de diminutos orificios que arrojan estrellas sobre las paredes. Ese en el que se crea un universo de tonalidades ocres, de destellos dorados, de rojos tierra profundos, de luz tenue pero densa y envolvente. Me entregué a esa reconfortante convicción de que no existe un lugar capaz de generar más fascinación.

—Vuelve, Ana, vuelve aquí. Aún no hemos llegado a Marruecos. Todavía nos queda hacer las maletas y llegar a tiempo al avión mañana, que el vuelo es muy temprano. ¿Quedamos entonces en mi casa y vamos juntas al aeropuerto o nos vemos allí?

—Voy a tu casa, así me aseguro de que sales con tiempo, que por nada del mundo quiero perder ese avión, y nos conocemos...

—Vale, entiendo que no te fíes de mí...