

Crear algo nuevo y fresco funciona mucho mejor si «completamos» en nuestra conciencia lo que está acabado al mismo tiempo que soñamos lo nuevo.

Doctora CHRISTIANE NORTHRUP

Introducción

En primer lugar te pido que tengas presente que todos los profesores y profesoras que encuentres en tu vida representan sólo una etapa en tu camino de crecimiento. Esto también me incluye a mí. No soy sanadora; no sano a nadie. Estoy aquí para ayudarte a que te capacites por ti misma, haciéndote partícipe de mis ideas. Te insto a leer todos los libros que puedas y a estudiar con muchos profesores, porque ninguna persona sola ni ningún sistema por sí mismo pueden abarcarlo todo. La vida es demasiado compleja para comprenderla en su totalidad; además, la propia vida siempre está creciendo, expandiéndose, haciéndose más vida. Así pues, coge de este libro lo que te parezca mejor. Asimílalo, utilízalo y pasa a las ideas de otros profesores. No dejes

EL MUNDO TE ESTÁ ESPERANDO

de expandir y profundizar continuamente tu propia comprensión de la Vida.

A todas las mujeres, entre ellas tú y yo, las han hecho sentirse avergonzadas y culpables desde la infancia. Nuestros padres y la sociedad nos han programado para pensar y comportarnos de cierta manera; para ser mujeres, con todas las normas, reglamentos y frustraciones que eso comporta. Algunas mujeres se sienten muy contentas desempeñando ese papel. Pero muchas no.

La vida viene en oleadas, en experiencias de aprendizaje y períodos de evolución. Ahora estamos en un período de maravillosa evolución. Durante muchísimo tiempo las mujeres hemos estado sometidas a los caprichos y sistemas de creencias de los hombres. Se nos decía qué podíamos hacer, cuándo hacerlo y cómo.

Recuerdo que cuando era pequeña me enseñaron que debía caminar dos pasos detrás de un hombre, tomarlo como guía y preguntarle: «¿Qué debo pensar, qué debo hacer?». Es evidente que no me lo dijeron con esas palabras, pero yo observaba a mi madre y eso era lo que ella hacía, de forma que ese fue el comportamiento que aprendí. Su ambiente y experiencias le habían enseñado a obedecer totalmente a los hombres, por lo que los malos tratos le parecían algo normal, y a mí también. Este es un ejemplo perfecto de cómo aprendemos nuestros

Introducción

comportamientos: aceptando y repitiendo los comportamientos y creencias que hemos aprendido de nuestros padres.

Tardé muchísimo tiempo en comprender que ese comportamiento no era normal, y que tampoco era lo que yo me merecía como mujer. Por eso, a medida que fui cambiando lentamente mi sistema de creencias (mi conciencia) comencé a adquirir dignidad y autoestima. Al mismo tiempo, mi mundo exterior cambió y dejé de atraer a hombres dominantes y abusivos. La conciencia de su dignidad, su valor y su autoestima son las cosas más importantes que puede poseer una mujer. Si se carece de esas cualidades, habrá que desarrollarlas. Cuando nuestro sentido de la dignidad está fortalecido, no aceptamos que nos sitúen en una posición de inferioridad ni que nos maltraten o abusen de nosotras. Sólo nos sometemos al dominio de otras personas cuando aceptamos y creemos que «no valemos» nada o que somos indignas.

Ahora deseo concentrar mi trabajo en ayudar a las mujeres a que sean todo lo que pueden ser y a que encuentren realmente una posición de igualdad en este mundo. Deseo contribuir a que todas las mujeres tengamos amor propio, dignidad, conciencia de nuestra valía, autoestima y un lugar poderoso en la sociedad. Esto no significa, ni mucho menos, menospreciar a los hombres, sino todo lo

EL MUNDO TE ESTÁ ESPERANDO

contrario, conseguir la igualdad entre los sexos, lo cual beneficia a todos.

Mientras lees y trabajas con este libro, recuerda que cuesta mucho cambiar las creencias y las actitudes. ¿Cuánto tiempo se necesita? Es como preguntar: ¿Cuánto tardaré en comprender y aceptar nuevas ideas? Eso varía según cada persona. Así pues, no le pongas limitaciones a tu progreso, no te fijas un tiempo determinado; simplemente haz el trabajo lo mejor que puedas y el Universo, con su infinito conocimiento, te guiará en la dirección correcta. Paso a paso, momento a momento, día a día, la práctica nos llevará adonde queramos ir.

1

Para comenzar: Nos queda mucho por hacer y mucho por aprender

Quiero ofrecerte un ejemplo perfecto de cómo antes se programaba a las mujeres. A continuación puedes leer un fragmento de un texto copiado de un manual de economía doméstica que corría por un colegio de segunda enseñanza en los años cincuenta. ¡No es broma!

1. *Ten la cena lista.* Planifica con anticipación, incluso la noche antes, una deliciosa comida. Es una buena manera de hacerle saber que has estado pensando en él y te preocupas de su bienestar. La mayoría de los hombres tienen hambre cuando llegan a casa, y la perspectiva de encontrarse una succulenta comida ya preparada, forma parte de la acogedora bienvenida que necesitan.

EL MUNDO TE ESTÁ ESPERANDO

2. *Prepárate.* Tómate 15 minutos para descansar, de modo que estés renovada cuando llegue. Maquíllate, ponte una cinta en el pelo y ten un aspecto animado. Tu marido ha estado tratando con muchas personas agotadas por el trabajo; por eso tú debes mostrarte alegre y algo más interesante. Tal vez necesita animarse después de un día aburrido.
3. *No olvides ordenar la casa.* Poco antes de que llegue tu marido haz un último recorrido por las principales habitaciones de la casa, recoge los libros del colegio, los juguetes, papeles, etcétera. Después quita el polvo de los muebles. De este modo, él sentirá que ha llegado a un refugio de reposo y orden, y eso te animará a ti también.
4. *Prepara a los niños.* Dedicar algunos minutos a arreglar a los niños, lavarles las manos y la cara (si son pequeños), peinarlos y, si es necesario, cambiarles la ropa. Ellos son pequeños tesoros y a él le gustará verlos de este modo.
5. *Procura que en la casa reine el silencio.* En el momento de su llegada elimina todos los ruidos: el de la lavadora, la secadora, el lavavajillas o el aspirador. Intenta que los niños estén callados. Muéstrate feliz de verle. Salúdalo con una cariñosa sonrisa y alégrate de que haya llegado.

Para comenzar: Nos queda mucho por hacer...

6. *Algunos noes.* No lo recibas con problemas ni quejas. No te enfades si llega tarde a cenar. Considéralo una insignificancia comparado con todo lo que él tal vez ha tenido que hacer durante el día. Ocúpate de que se sienta a gusto. Hazlo sentarse en un cómodo sillón o echarse en el dormitorio. Tenle lista una bebida fría o caliente. Arréglale la almohada y ofrécete a quitarle los zapatos. Habla en voz baja, dulce, tranquilizadora y agradable. Déjalo que descanse y se relaje.
7. *Escúchalo.* Tienes un montón de cosas que decirle, pero cuando acaba de llegar no es el momento adecuado. Deja que hable él primero.
8. *Haz la noche suya.* Nunca te quejes si no te lleva a cenar fuera o a otra salida agradable. Trata de comprender su mundo de esfuerzos y apremios, su necesidad de relajarse y descansar.

No hay nada malo en estas recomendaciones si eso es lo que la mujer desea hacer. El problema estaba en que casi todas las jóvenes de ese tiempo eran programadas para negarse totalmente a sí mismas y agradar así a sus maridos. Esta era la manera como debía comportarse una «mujer buena». Fabuloso para los hombres, pero no tanto para las mujeres. Sin embargo, en la actualidad somos nosotras las que debemos recapacitar sobre nuestras vidas.

EL MUNDO TE ESTÁ ESPERANDO

Podemos reinventarnos aprendiendo a ponerlo todo en tela de juicio, incluso aquellas cosas que hacemos por rutina: cocinar, limpiar, cuidar de los hijos, hacer recados, hacer de chófer. Es necesario reexaminar todas las cosas que hemos hecho automáticamente durante mucho tiempo. ¿Queremos vivir el resto de nuestra vida como lo hemos hecho hasta ahora, perdiendo trozos a medida que pasa el tiempo?

Fortalecer a las mujeres no significa tener que debilitar a los hombres. El maltrato es tan malo de una parte como de la otra. No nos conviene caer en eso. Ese tipo de conducta nos mantiene a todos atascados, y creo que ya hemos tenido atascamiento suficiente por ahora. Culparnos a nosotras mismas o culpar a los hombres o a la sociedad de todos los males de la vida no nos ayudará a mejorar la situación; sólo nos mantendrá impotentes, ya que culpar es siempre un acto de impotencia. Así pues, lo mejor que podemos hacer por los hombres de nuestro mundo es dejar de ser víctimas, tener claros nuestros actos, organizarnos y cuidar de nosotras mismas. Todo el mundo respeta a quien se respeta a sí mismo.

Siento una enorme comprensión y compasión por los hombres y por las dificultades con que se enfrentan a lo largo de sus vidas. Ellos también están atascados en sus papeles y soportan inmensas cargas y enormes agobios. Desde que son pequeños

Para comenzar: Nos queda mucho por hacer...

se les enseña que no han de llorar para expresar sus emociones. Se les enseña a guardarse sus sentimientos. En mi opinión, esa es una forma de maltratar y torturar a los niños. No es de extrañar que cuando llegan a adultos expresen tanta ira. Además, la mayoría se quejan no haber tenido una relación con su padre. Si de verdad quieres ver llorar a un hombre, ofrécele un ambiente en el que se sienta seguro y pídele que hable de su padre. Generalmente es enorme la tristeza que aflora en ellos cuando hablan de todas las cosas que nunca se dijeron, de lo mucho que deseaban que su infancia hubiera sido diferente, de cuánto anhelaban que su padre les hubiera dicho que los amaba y los valoraba.

Culturalmente a las mujeres se nos ha lavado el cerebro haciéndonos creer que para ser «buenas» tenemos que anteponer las necesidades de todos los demás a las nuestras. Muchas hemos vivido cumpliendo las obligaciones impuestas por lo que «deberíamos» ser en lugar de atenernos a la realidad de lo que realmente «somos». Hay muchísimas mujeres que van por la vida con un profundo resentimiento porque se sienten «obligadas a servir» a los demás. Con razón tantas mujeres están agotadas. Las que trabajan suelen tener dos trabajos a jornada completa: uno en la oficina y otro que empieza en cuanto llegan a casa: atender a la familia. El sacrificio de uno mismo mata a quien hace el sacrificio.

EL MUNDO TE ESTÁ ESPERANDO

Pero no tenemos por qué ponernos enfermas para conseguir un poco de descanso. En mi opinión, muchas de las enfermedades que aquejan a las mujeres son una manera de conseguir una tregua. La enfermedad es la única excusa que se permiten para tener un poco de tiempo libre, la mujer tiene que estar enferma en cama para poder decir no.

Por eso es necesario que las mujeres sepamos, y lo sepamos de una vez por todas, que no somos ciudadanos de segunda clase. Eso es un mito perpetuado por ciertos sectores de la sociedad, y además, una tontería. El alma no entiende de clases, ni tampoco de sexos. Hemos de aprender a valorar nuestras vidas y nuestras capacidades igual como hemos aprendido a valorar las de los demás. Cuando nació el movimiento feminista, las mujeres estaban tan furiosas por la injusticia con que se las trataba que culpaban de todo a los hombres. Eso estuvo bien en su momento. Era necesario airear la frustración durante un tiempo, a modo de terapia: cuando se va a un terapeuta para solucionar los maltratos sufridos en la infancia, es necesario expresar todos esos sentimientos primero, para poder sanar después.

Pero ahora ya hemos tenido tiempo suficiente para expresar esos sentimientos, por lo que el péndulo ha llegado a un punto más equilibrado y eso es, precisamente, lo que les está ocurriendo actualmente a las mujeres. Ha llegado el momento de de-

Para comenzar: Nos queda mucho por hacer...

jar atrás la rabia y las acusaciones, la actitud de víctimas y de la impotencia. Ya es hora de que las mujeres reconozcamos y recuperemos nuestro poder. Es el momento de que nos hagamos cargo de nuestros pensamientos y comencemos a crear el mundo de igualdad que decimos desear.

Cuando aprendamos a cuidar de nosotras mismas de modo positivo, a respetarnos y a valorarnos, la vida de todos los seres humanos, incluidos los hombres, habrá dado un salto cuántico en la dirección correcta. Habrá respeto y amor entre los sexos, y hombres y mujeres nos honraremos unos a otros. Nos daremos cuenta de que hay abundancia para todos y que podemos bendecirnos mutuamente y prosperar juntos. Creo que podemos crear un mundo seguro donde reine el amor, y donde todos podamos ser felices, sanos y completos.

Durante mucho tiempo las mujeres hemos deseado tener más dominio sobre nuestras vidas. Ahora tenemos la oportunidad de ser todo lo que podemos ser. Sí, aún hay muchas desigualdades entre hombres y mujeres, en particular respecto a sueldos y a nuestra situación ante la ley. Aún tenemos que conformarnos con lo que logramos conseguir en los tribunales de justicia. Las leyes están hechas por hombres; incluso en los casos de violación, los tribunales hablan con la lógica de un hombre.

Deseo alentar a las mujeres a que comiencen una

campana para reformar las leyes, de modo que favorezcan por igual a hombres y a mujeres. Las mujeres tenemos un inmenso poder colectivo cuando nos unimos para un fin. Pero necesitamos que se nos recuerde que lo tenemos. La energía de las mujeres unidas en una causa común puede ser sorprendente. Hace setenta y cinco años, las mujeres se unieron para obtener el derecho de sufragio. Actualmente podemos presentar nuestra candidatura para puestos de gobierno.

Animo a las mujeres a presentarse para ocupar cargos políticos. Nuestro puesto está en la política, ya que es un campo abierto para nosotras; allí no hay ninguna de las limitaciones del mundo empresarial. Si deseamos reformar nuestras leyes y gobiernos para que favorezcan igualmente a las mujeres, hemos de entrar en esos campos. Podemos comenzar por el nivel más elemental. No es necesaria toda una vida de formación para entrar en la política. Una carrera política es un lugar de poder para las mujeres.

¿Sabías que en 1935 Eleanor Roosevelt consiguió que el Congreso aprobara la ley de que todas las casas nuevas que se construyeran contaran con un cuarto de baño «dentro» de la casa? Una de las objeciones de muchos de los congresistas varones fue: «Si todo el mundo tiene cuarto de baño en casa, ¿cómo se distinguirán los ricos de los pobres?». Ac-

Para comenzar: Nos queda mucho por hacer...

tualmente consideramos tan natural tener un cuarto de baño en casa que nos olvidamos de que una mujer poderosa luchó en el Congreso para que se aprobara esa ley. Cuando las mujeres logremos unirnos, moveremos montañas, y haremos que el mundo sea un lugar mejor para vivir.

Aunque hemos avanzado muchísimo, no hemos de perder de vista aquellos tiempos pasados en que el hombre era el monarca indiscutido de su casa, y cualquier desobediencia por parte de su mujer, hijos o sirvientes se castigaba con azotes. En la década de 1850 ninguna mujer respetable podía permitirse disfrutar del acto sexual. Sí, hemos avanzado mucho, y sólo estamos al comienzo de esta nueva fase de nuestra evolución. Tenemos mucho por hacer y mucho por aprender. Ahora tenemos un nuevo horizonte de libertad y necesitamos soluciones creativas para todas las mujeres, entre ellas las que viven solas.

