LA AMARGA VERDAD:
La mayoría de los hombres no han sido criados para la intimidad

Terrence Real[1]

La conexión auténtica -la intimidad-- es el estado natural para los seres humanos, el estado en el que comenzamos nuestra vida y la condición por la que languidecemos a pesar de nuestras heridas y defensas.)Por qué, entonces, son tan difíciles las relaciones?)Por qué tantos hombres y mujeres --que tienen éxito como trabajadores, como padres y como amigos-- fallan tan miserablemente unos con otros? Nuestra cultura equipa a hombres y mujeres con la habilidad para enamorarse, pero no con la destreza de permanecer en el amor.

En los últimos 40 años los roles de las mujeres -y la forma en que las mujeres se ven a ellas mismas-- han cambiado radicalmente. El problema es que no se puede decir lo mismo de los hombres. Las mujeres, por primera vez en la historia, insisten en mantener una intimidad emocional real en sus matrimonios... y los hombres no podemos responderles. La "descripción de trabajo" de los hombres ha cambiado y no estamos preparados para el cambio. No criamos -nunca lo hemos hecho-- muchachos y hombres para ser compañeros íntimos, sino para ser actores (*performers*) fuertes y competitivos. Las presiones para ser duros, independientes y estoicos con frecuencia han producido seres distantes, arrogantes, anestesiados hacia sus propios sentimientos y desapercibidos de los sentimientos de los demás, a la vez que desdeñadores de toda vulnerabilidad y debilidad. Y estas no son aberraciones patológicas, sino características definitorias de lo que significa ser hombre en nuestra cultura. Los valores y las características que fueron destiladas en nosotros cuando niños -sea que lo quisimos o no- aseguran que lleguemos a ser pésimos esposos.

Cuando somos consultados como terapeutas, son las mujeres las que por lo general toman la iniciativa. Los hombres no se perturban con el estancamiento de su relación de pareja. La mayoría ni siquiera se sienten infelices con sus matrimonios, sino con el hecho de que sus esposas se sientan infelices con ellos.

Los terapeutas participan en este juego porque -al igual que las mujeres-- hemos sido enseñados a proteger a los hombres de la verdad acerca de ellos mismos. Los hombres traen a la terapia el mismo privilegio que han llevado al dormitorio: el privilegio de escapar. Históricamente, la participación de las mujeres en la vida doméstica -tanto logística como psicológicamente-- ha sido obligatoria, mientras que la del hombre ha sido discrecional. Y en la terapia, bajo el pretexto de "ganar la confianza del hombre" se nos ha enseñado a coaccionar, razonar, nutrir y seducir. En otras palabras, se nos ha enseñado a replicar el rol tradicional de la esposa. El temor ha sido que si el hombre es empujado demasiado, puede explotar, deshacerse o desintegrarse.

---

[1] Terrenace Real lleva más de 20 años como Terapeuta Familiar, autor de varios libros y maestro. Este artículo fue publicado por Psychotherapy Networker, Nov.-Dec. 2002. Reseña hecha por Jorge E. Maldonado

Necesitamos aprender a formar una relación de confianza con los hombres por comprometerles, desde el principio, con la dura verdad, ¡Yo no sé cómo enseñar a un hombre una relación auténtica sin ser yo mismo auténtico con él!.

Para evitar sentirse achicados e inútiles, los hombres suelen escaparse a una grandiosidad defensiva. Su conducta se vuelve algo por lo que no sienten vergüenza. Si uno no sabe cómo trabajar con la grandiosidad, uno no sabe cómo ayudar a los hombres. Las mujeres en nuestra cultura tienden a inclinarse hacia la vergüenza. Su grandiosidad -que es encubierta-- se manifiesta por manejar a los hombres de maneras manipuladoras y condescendientes. Los hombres, por el contrario, tienden a liderar con grandiosidad mientras luchan con una vergüenza encubierta. La mayoría de las mujeres en nuestra cultura luchan contra el desempoderamiento (*desempowerment)* y su sanidad consiste en re-empoderarse. Los hombres, por el contrario, luchan con la desconexión, y su sanidad se centra en la re-conexión.

La auto-estima saludable es un bien poco común en nuestra cultura anti-relacional, particularmente para los hombres. No es que los hombres teman la intimidad; simplemente no saben lo qué es una intimidad real. Los hombres no le temen a la intimidad; le temen a la subyugación. Muchos hombres leen la receptividad emocional como una invitación a ser pisoteados. Pero vergüenza y grandiosidad son incompatibles con el amor.

El nombre para una "vergüenza apropiada" es remordimiento. Cuando sentimos remordimiento nuestra atención está en las personas a quienes hemos herido y en sus sentimientos. Estamos, entonces, motivamos para hacer cualquier cosa a nuestro alcance para enmendar y reparar los daños. Para la mayoría de los hombres aprender los pasos para una nueva manera de estar en una relación es como aprender un segundo idioma. La práctica de la intimidad requiere de esfuerzo consciente.

El comienzo de la recuperación está en poder abrigar un "dolor limpio" por lo que no le ha podido dar a su compañera. Sin embargo, su compañera no se arroja inmediatamente en sus brazos en amante gratitud; por lo general, se atrinchera en la ira y la queja, tal como su esposo probablemente lo predijo. Es importante dar lugar a la expresión saludable de esos sentimientos y a la expresión de ese "dolor limpio". Luego hay que reconstruir la relación ladrillo por ladrillo. Para ello, se puede utilizar cuantos recursos estén disponibles (talleres, grupos de crecimiento, retiros de parejas, cursos, etc., etc.)

La grandiosidad impide el buen juicio y hace que uno se sienta bien, como si estuviera intoxicado. Por eso es que todos somos propensos a buscarla como una auto-medicación. Los que andan en su nube de grandiosidad no están en dolor; los que lo rodean lo están. La grandiosidad nos pone en condiciones de choque con los demás. Por eso, el mito de alcanzar la grandiosidad de una persona a través del "niño herido" sólo ha conseguido confortar, pero no sanar. Se puede empatizar con una persona grandiosa por década sin lograr ningún cambio. El terapeuta necesita re-orientar esa empatía hacia otros, resaltando los efectos de su conducta en los que han sido heridos. Se puede enseñar a los grandiosos una "empatía remedial".

Es poco exitoso tratar al hombre grandioso solo; está emocionalmente insensible. Es mejor traer a terapia a su esposa, a sus hijos, a sus colegas, a sus amigos. Los grandiosos sólo pueden recuperarse en forma relacional, trabajando en la reparación de sus relaciones reales y concretas.

El secreto de la Terapia Relacional consiste en ayudar a los hombres a apropiarse de la vergüenza sin sentirse abusados por el terapeuta. ¿Cómo lo podemos lograr? El autor nos ofrece algunas líneas directrices:

$ Normalice las limitaciones de sus clientes. Nadie les enseñó cómo ser íntimos a los hombres. Al contrario, se nos robó el derecho a nutrir, se nos armó para funcionar según los estándares disfuncionales de hoy.

$ Es importante que el terapeuta esté también en recuperación. Eso le ayudará a hablar la verdad en amor.

$ Cuídese de no decirles a los hombres lo que deben hacer. No es cuestión de controlarlos. Nuestra responsabilidad es sólo anunciarles, lo más claramente posible, las consecuencias.

$ El terapeuta puede abrirse y hablar como un ser humano imperfecto. No somos mejores que nuestros clientes. Si la intimidad es una práctica diaria demandante para ellos, lo es también para el terapeuta. Si ellos vienen de familias disfuncionales, así también los terapeutas. ¡Si nosotros podemos recuperarnos, también ellos!.

Trabajar así es una forma de insurrección. Es ir en contra de la cultura que premia la grandiosidad en los hombres y la acomodación en las mujeres. Es construir una nueva subcultura que les sostenga en su nuevo caminar. Nadie se recobra relacionalmente en forma solitaria. Es tiempo de que todos juntos construyamos una nueva comprensión de las formas tradicionales que nos dañan a hombres y mujeres y espacios para construir la intimidad en la pareja donde se conjuguen la verdad y el amor.