

El camino hacia la plenitud



CARMEN ENGUITA

Experta
en feminidad
consciente.
Acompaña a
mujeres en sus
procesos de
empoderamiento.

EQUILIBRA TUS ENERGÍAS FEMENINA Y MASCULINA

La primera es una fuerza que nos nutre, nos conecta con los sentidos y nos guía a través de la intuición. La segunda nos da seguridad y concreción para actuar, para impulsarnos hacia nuestros objetivos. Si conseguimos que las cualidades femeninas y masculinas de nuestro interior colaboren en armonía, tendremos una vida más plena.

Todos guardamos en nuestro interior una parte femenina y otra masculina, cada una con sus propias cualidades. Estas no tienen que ver con el género, sino con la experiencia de lo que somos, una unidad en una danza de polaridades, la masculina y la femenina. Las cualidades de lo femenino representan el ser; las de lo masculino, el hacer. Lo femenino se relaciona con el agua, la fluidez, la profundidad, la tierra, los movimientos cíclicos, el cambio. Lo masculino, con el aire, el pensamiento, la lógica, el fuego, la conciencia, el orden, la estructura.

Cuando estas dos fuerzas están en equilibrio, la vida es armónica, intensa, activa; se da una cooperación entre ambas, una alternancia en la que cada una da paso a la otra según la necesidad del momento. En cambio, si una adquiere más presencia que la otra, el desequilibrio es inevitable. Así, cuando no desarrollamos la polaridad contraria, necesitamos proyectarla, es

decir, encontrarla en los otros. Ser conscientes de este extremo es fundamental para comprender que no estamos hablando de una batalla entre hombres y mujeres, sino de una comunicación interna entre lo masculino y lo femenino que están dentro y fuera de nosotros.

Como mujeres, nuestro soporte energético es femenino y las cualidades masculinas están apoyando y sirviendo a nuestra feminidad,

si bien es cierto que las hemos desarrollado con determinación: vivimos una vida independiente, tenemos y valoramos nuestros proyectos y objetivos, hacemos y deshacemos. Lo masculino en nosotras es una fuerza impulsora, orientada y precisa, una fuerza que nos empuja hacia delante: organización, concreción, estructura.

Lo masculino como dinámica interna nos da a las mujeres la posibilidad de abrimos, de confiar, porque nos aporta seguridad en nosotras mismas y nos permite poner límites. Nos

otorga un sentimiento de autoridad sobre nuestra vida. Cuanto más desarrolla una mujer su parte masculina al servicio de la femenina, más segura se siente para explorar su feminidad.

Si no desarrollamos estas habilidades masculinas, las mujeres tomamos actitudes de indefensión, de amargura y tristeza, de apatía interna y abandono... Y entonces buscamos esa autoridad fuera, porque necesitamos que alguien o algo nos oriente, nos valore, nos diga qué está bien. Tenemos dificultades para materializar nuestras ideas, nuestros anhelos.

Pero cuando es la polaridad masculina la que se expresa en exceso, las mujeres nos desconectamos de nuestra feminidad, perdemos la conexión con el agua y la tierra, con la vida y sus ciclos de regeneración. Perdemos fluidez, ligereza, el cuerpo se tensa y nos invade un cansancio que no sabemos muy bien a qué se debe. La actividad mental, el “hacer”, toma demasiado

protagonismo y el instinto enmudece. Y si nuestra polaridad actúa energéticamente como masculina (sustituyendo nuestro soporte femenino), actuaremos de manera demasiado exigente, sin tener en cuenta nuestros ritmos. Nos vemos sometidas a un tirano interno.

En este viaje intenso de búsqueda de nosotras mismas, de hacernos un lugar digno en la cultura y la sociedad, es posible que muchas mujeres hayamos dejado lo femenino aparcado, desarrollando esas cualidades masculinas tan importantes y necesarias para esta aventura. Ponerlas al servicio de nuestra feminidad es un desafío y una obra de arte que podemos realizar.

Lo femenino es apertura a la vida, una comunicación a la que llamamos amor, cuidado, atención tierna y cariñosa. Es sentir y permitir en el cuerpo la fuerza de la vida y todos sus registros: fluida, cambiante, suave, intensa, salvaje, radiante. Es una fuerza que nutre, vivifica, que nos conecta con los sentidos, con el gozo

de la vida, que fluye de una cosa a otra, que atrae, relaja, magnetiza, abre. Es una fuente de inspiración y sabiduría a la que necesitamos abrirnos, y es en la contemplación y el silencio profundo donde la sentimos. Esto puede desconcertar a las mujeres que han desarrollado mucho su lado masculino, siempre de un sitio a otro, siempre ocupadas...

¿Qué le aporta a un hombre desarrollar su polaridad femenina? Conocimiento intuitivo, sentimientos profundos, apertura, fluidez, flexibilidad, relajación... Le da el regalo de poner sus cualidades masculinas al servicio de la vida, de realizar sus acciones con corazón teniendo en cuenta a los demás, incluyéndolos.

La polaridad femenina le da alegría al alma, disposición al juego, vitalidad, capacidad de disfrute, erotismo. Puede dejar descansar su faceta mental y cultivar las partes sensibles que hay dentro de él. Por otra parte, en las

Si la parte masculina se expresa en exceso, la mujer actúa de manera demasiado exigente, su instinto enmudece

relaciones amorosas, el desarrollo de sus cualidades femeninas internas le proporciona la comprensión auténtica de lo que es el compromiso y la entrega sin perder la libertad.

Este es, en definitiva, el juego de las polaridades, en el que las cualidades masculinas y femeninas están conectadas. Si una mujer despliega las habilidades masculinas sin un nexo con su parte femenina –o si un hombre desarrolla poco las cualidades “opuestas”–, se desconectará de sus ciclos, de su ritmo, sobrepasará sus límites mediante el control, la exigencia, el hecho de no escuchar las necesidades

Cuando desarrollamos todos esos atributos, ya no dependemos de los demás, pasamos de la carencia a la ofrenda

internas –no detectando cuándo y de qué ha de nutrirse–, la crítica, la rigidez, la exigencia de ser perfectos, el nunca es suficiente...

En cambio, cuando hombres y mujeres desarrollamos armónicamente las polaridades internas, nuestro cuerpo emocional deja de depender de la otra persona. Reconocerlas y crear con ellas implica un cambio fundamental en las relaciones con los otros: pasamos de la carencia a la ofrenda.

Las mujeres y los hombres evolucionamos hacia la completud. En los últimos años hemos dado grandes pasos en ese sentido: los

hombres han desarrollado cualidades femeninas y las mujeres, masculinas. Pero no siempre hemos tenido en cuenta que debemos mantener y cultivar de manera consciente el soporte energético de cada uno de nosotros, donde se va a sustentar todo el conjunto, un soporte que no depende de la opción sexual que elijamos.

Si observamos detenidamente nuestra sociedad, la cultura, el mundo empresarial, las relaciones entre las personas... nos daremos

cuenta de que se han desarrollado sistemas de valores con predominio de cualidades masculinas. Pero todos los sistemas, también el de poder –que no es otra cosa que la capacidad de acción, de creación–, necesitan un equilibrio. Faltan las cualidades que ofrece lo femenino, esa parte que nos sitúa en el cuidado de la vida. Así pues, necesitamos hacernos la sabia y mágica pregunta: ¿A quién sirvo? Y si no es a la vida, ¿a quién o a qué sirven mis acciones? ☞

PON EN JUEGO TUS CUALIDADES

- **Potencia tu feminidad**

Cuando expreses cualidades masculinas, no dejes de sentir las curvas de tu cuerpo, la apertura de tu corazón. Permanece en contacto con el interior de tu sexo, con tus raíces; de este modo te mantienes en tu soporte energético femenino. Eres mujer, si pierdes la conexión con tu cuerpo, no puedes irradiar lo femenino.

- **Crea una figura de apoyo**

Como en un juego, resume todas las cualidades masculinas en la figura de un “amante interior”, al que incluso puedes dar un nombre. Deja que te recuerde tus atributos femeninos cuando estás ejerciendo tus cualidades masculinas. Deja que te impulse a la acción si vagabundeas en exceso por el caos femenino

diciéndote: “Ánimo, tú puedes”, “¡Ahora, no lo dejes para mañana!”, como haría un amante, un amigo o un compañero en el que confías.

- **Respira para abrirte**

En el día a día, no importa lo que estés haciendo, observa si tu cuerpo se cierra. Inspira profundamente y, al exhalar, irradia la sensación que estés teniendo. No te la guardes, ofrécela.

- **Revitalízate al final del día**

Si durante la jornada has expresado intensamente tus cualidades masculinas, dedícate un tiempo a sentir, a revitalizar tu cuerpo. Danza, pinta, escribe, teje, date un baño o un masaje, pasea por el parque o el campo, toca tu cuerpo, ponte ropa que te conecte con tu femineidad. Practica algunas cualidades femeninas para restaurar tu equilibrio y vitalidad, ofrécete atención tierna y cariñosa, experimenta el amor y la apertura de tu cuerpo.