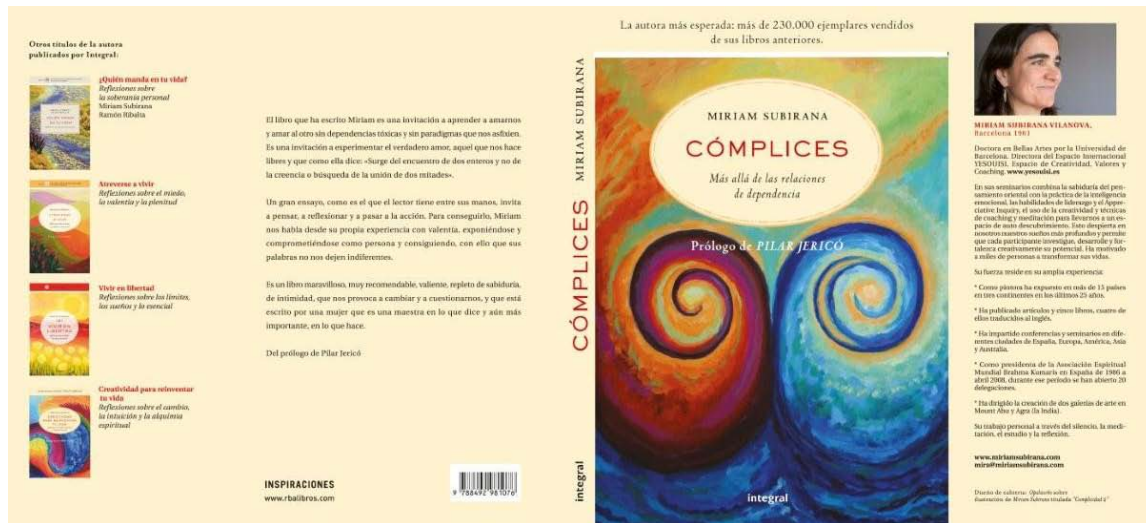


## CÓMPLICES. Más allá de las relaciones de dependencia



### PRÓLOGO de Pilar Jericó

#### INTRODUCCIÓN

Las relaciones  
¿Qué queremos?  
Mi experiencia  
Este libro

#### Capítulo I.

##### EL CONTEXTO

Compromiso y/o deseo  
Juntos y separados: la imagen del  
«para siempre» nos hace aguantar  
En el trabajo  
Búsqueda de modelos masculinos alternativos  
Hemos avanzado

#### Capítulo II.

##### LA NECESIDAD DEPENDIENTE

Sentirte víctima de tu propia obra  
¿Cuál es el deseo por el que  
vale la pena luchar y satisfacer?  
¿Necesidad, deseo, impulso o búsqueda?

##### FEMINIDAD DEPENDIENTE

La madre y la esposa dependiente

##### MASCULINIDAD DEPENDIENTE

#### Capítulo III.

##### LA MASCULINIDAD TÓXICA

Canalización tóxica de las emociones  
Analfabetismo emocional  
El lucro como fin en sí mismo  
Adicción al trabajo  
Arriesgarse en la salud  
Desvinculación afectiva  
Temor a las mujeres  
La dimensión trascendente

##### CAMBIAR EL PARADIGMA PATRIARCAL

Huérfanos de padre  
No podemos demorarlo más

#### Capítulo IV.

##### LAS RELACIONES

Discurso sobre la igualdad de género  
Relación como proceso de revelación propia

#### DESPERTAR DEL SUEÑO

El sueño  
El batacazo  
El punto de partida  
Enamorarse

### EL CORAZÓN DOLIDO

La decepción  
La tristeza  
La frustración  
La resignación  
La culpa  
El odio  
La soledad

### RELACIONES LÍQUIDAS

#### LA INSATISFACCIÓN PERMANENTE

¿Qué perpetúa esta insatisfacción tanto  
en la mujer como en el hombre?

Mantener patrones  
Creencias  
Miedo al rechazo  
No decir no  
Ceder tu poder  
No soltamos: juntos en la revancha  
Prima el deseo sobre el compromiso  
Narcisismo  
Otros aspectos que perpetúan el vacío  
y la insatisfacción  
Comprendamos los mecanismos erróneos  
con los que intentamos satisfacer  
nuestras carencias

La rabia

El sentido del otro

«Venderse»

### LA OPORTUNIDAD

#### Capítulo V.

##### LAS NUEVAS RELACIONES

La comprensión  
Valorarse y amar, ¿realidad o espejismo?  
Cómplices, compañeros de camino, equipo, amistad  
Los acuerdos  
La escucha

#### Capítulo VI.

##### CÓMPLICES EN LA COMPLEMENTARIEDAD

##### LA IDENTIDAD

##### IDENTIDADES FEMENINAS

Identidad tradicional  
Identidad moderna  
Identidad eterna

##### IDENTIDADES MASCULINAS

La masculinidad eterna

### Capítulo VII.

#### CÓMPLICES PARA VIVIR EN PLENITUD

Cambia tu percepción  
¿Satisfacer las necesidades o  
trascenderlas?

Acepta  
Perdona  
Reconcilia  
Abraza la incertidumbre  
Desapégate y suelta  
Observa y revisa  
Renuncia. Deja de ser marioneta  
del deseo  
Reconstruye tu propia imagen  
Ámate  
Conecta con tu poder interior  
Atención  
Cuidate y encuentra la calma  
El despertar

### Capítulo VIII.

#### VIVE EN TU PODER INTERIOR

Las Diosas  
Abrir la conciencia: la comunicación  
con el origen  
El caudal de energía

### Capítulo XIX.

#### CREAR Y CONSTRUIR JUNTOS UN NUEVO PARADIGMA

Reinventarnos  
Una mente capaz de sanar el mundo  
Vivir en el ser  
Un mundo laboral creativo  
Una nueva visión

### BIBLIOGRAFÍA

## CÓMPLICES. Más allá de las relaciones de dependencia

En 1951 se realizó un inventario sobre las cualidades que debía reunir un administrativo para ser considerado como “excelente”. Se destacaron varias, como la pulcritud, la buena imagen personal o la puntualidad, aunque la más interesante era la última que decía textualmente: “contar con una esposa agradable en el caso de que se quisiera promocionar”. Evidentemente, no se contemplaba la alternativa de que el aspirante al ascenso fuera una mujer... Eran otros tiempos, no cabe duda. Podemos decir que el siglo XX en Occidente ha supuesto grandes avances en muchos terrenos y uno de los más importantes ha sido el de la incorporación de la mujer a las esferas del poder social y económico. En el pasado, hacia el 4.000 a.n.e., las figuras que representaban a las diosas tenían el mismo tamaño que las de los dioses, lo que hace deducir a los antropólogos que la mujer jugaba un papel protagonista e igualitario en las sociedades primitivas. Sin embargo el cambio climático o “saharización” -como denomina Steve Taylor, profesor de Cambridge- dio pie, entre otros factores, a una transformación radical de la sociedad. La necesidad de competir por el territorio, en un tiempo de gran escasez de recursos, dio lugar a la aparición de estructuras de poder basadas en la fuerza, provocó la aparición del patriarcado y, consecuentemente, la relegación de la mujer a roles dependientes de los hombres. Pero todo esto está cambiando. En la actualidad, la incorporación de la mujer a posiciones de autoridad está suponiendo una profunda transformación que obliga a buscar nuevos equilibrios en las relaciones de pareja y de familia. Los paradigmas con los que se movieron nuestros antepasados han quedado obsoletos y sustituirlos por otros requiere tiempo y esfuerzo tanto por parte de los hombres como de las mujeres como se deduce de los resultados de estudios científicos.

The Washington Post publicaba hace dos años las conclusiones del análisis realizado por Babcock y Bowles de la Universidad de Harvard según el cual las valoraciones que obtienen las mujeres más asertivas son peores que las de aquellas que juegan un papel más pasivo en un proceso de negociación de salario. Analizaron la opinión de hombres y mujeres que habían observado la grabación de más de un centenar de procesos de negociación de personas de ambos sexos. Tanto mujeres como hombres alabaron a aquellos hombres que protagonizaron una negociación más agresiva, argumentando que tenían claro lo que querían; al tiempo que penalizaron a las mujeres que jugaron el mismo rol porque habían sido “less nice” (menos agradables) y a las que, por tanto, no contratarían. Las conclusiones son escalofriantes. Más allá de la falta de oportunidades laborales, parece que existe un prejuicio social o paradigma hacia las mujeres que tienen claro lo que quieren. Por ello, si queremos cambiar una situación tan enraizada en nuestra cultura, muy probablemente hemos de empezar nosotras mismas a liberarnos de estos clichés tóxicos tanto en lo que pensamos como en lo que decimos cuando una mujer asciende a un puesto de responsabilidad o, en el terreno afectivo, cuando deseamos vivir una relación de pareja pretendiendo encontrar al príncipe azul. Podemos culpar a la historia, a la cultura o a los otros, pero mucho me temo que el trabajo empieza en cada uno de nosotros, tal y como nos invita a explorar Miriam.

El libro que ha escrito Miriam es una invitación a aprender a amarnos y amar al otro sin dependencias tóxicas y sin paradigmas que nos asfixien. Es una invitación a experimentar el verdadero amor, aquel que nos hace libres y que como ella dice: “Surge del encuentro de dos enteros y no de la creencia o búsqueda de la unión de dos mitades”. Miriam sabe que no podemos amar si no nos sentimos plenos como personas, por ello, sus primeros capítulos los dedica a desmenuzar las auténticas cadenas que nos aprisionan. Es imposible encontrar la realización en la pareja si estamos esperando a que el otro nos rescate; si anhelamos las relaciones perfectas, que no reales; o si tenemos tal miedo al rechazo que nos hace arrastrar relaciones muertas. Por ello, este libro es una carta de navegación para todas las personas que queramos tener una vida plena y auténtica, no sólo en la relación de pareja sino en la relación con nosotros mismos.

Un gran ensayo, como es el que el lector tiene entre sus manos, invita a pensar, a reflexionar y a movernos a la acción. Para conseguirlo, Miriam nos habla desde su propia experiencia con valentía, exponiéndose y comprometiéndose como persona y consiguiendo, con ello, que sus palabras no nos dejen indiferentes. Todos hemos podido vivir situaciones de dependencia emocional de uno u otro tipo y sabemos que en esas espirales se nos escapa la autoestima entre los dedos. Desde esos espacios no somos capaces de construir relaciones sólidas en las que ambos crezcamos con plenitud, porque en demasiadas ocasiones nos movemos por hábitos automáticos, necesidades mal resueltas y un largo rosario de motivos que nos esclavizan a nosotros mismos y al otro. Miriam nos habla de que otro tipo de amor es posible, aquel que nace de la plenitud, de la libertad de ser uno mismo y de convertirnos en cómplices de la libertad del otro. Su libro nos da pistas de gran valor en el apasionante mundo de las relaciones humanas, nos ofrece rutas de navegación, estudios que corroboren sus palabras y nos acompaña en ese viaje siempre difícil pero fructífero, el viaje interior. Es un libro maravilloso, muy recomendable, valiente, repleto de sabiduría, de intimidad, que nos provoca a cambiar y a cuestionarnos, y que está escrito por una mujer que es una maestra en lo que dice y aún más importante, en lo que hace. Es un regalo aprender de ella, de su amistad, de su forma de entender la vida y las relaciones afectivas. Gracias por este regalo.