

Desnudando al hombre que habita mi ser

Madrid, 11 de enero de 2016

Juan Manuel Morillo Velázquez
www.sencillamente-ser.org

Durante los últimos meses, me encuentro en un proceso de toma de conciencia y aceptación de lo que ha significado y significa aún el miedo en mi vida. Ha sido duro reconocermé a mí mismo que la mayor parte de decisiones que he tomado en mi camino, y la mayor parte de mis patrones de conducta vienen condicionados por un miedo, que ahora comprendo cómo fui adquiriendo en mi infancia, pero del que en este momento, ya como adulto, me responsabilizo para aceptarlo, sentirlo y trascender a él, de modo que pueda aprender a vivir cada día más desde la coherencia con mi ser, reconociendo mi vulnerabilidad y abriéndome a la confianza y al amor como motores de vida.

De entre todos los miedos que han convivido conmigo a lo largo de los años, aquellos relacionados con mi propio cuerpo y mi sexualidad han sido los que me han conllevado un mayor sufrimiento. Durante toda mi vida me he sentido bastante invisible a los ojos de los demás, y realmente es una proyección de lo que yo realmente veía de mí: nada. Me he sentido físicamente torpe, poco atractivo, con poca capacidad para el trabajo y la expresión física, algo que compensé volcándome en toda la parte intelectual. No verme iba de la mano con rechazarme, e incluso no reconocermé totalmente como hombre, en cuanto a género. Cierto es que no he sentido una figura masculina clara como modelo en mi vida, y lo digo no como realidad en cuanto a si la ha habido o no, sino a cómo lo he podido vivir. En cambio, sí he percibido figuras femeninas fuertes, por las que me he sentido muy influido, y en cierto modo, considero que ello ha pesado mucho en el hecho de que me identifico habitualmente más con el sentir y la forma de pensar de las mujeres que con el de los hombres. Es más, siempre me ha costado socializarme mucho con otros hombres, crear lazos de amistad profundos (e incluso superficiales) con ellos, cuando con las mujeres es algo que me fluye de forma natural.

Leyendo el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, una de las acepciones de "sexualidad" es "apetito sexual, propensión al placer carnal". Realmente cada día tengo menos claro qué es la sexualidad como concepto. Es más, creo que nos perdemos en un océano de ideas, y realmente no nos permitimos sentir. En mi caso, cada vez voy tomando más conciencia de que he sentido durante toda mi vida una gran necesidad de contacto físico. Sin embargo, me la he negado, no sabía qué forma dar a ese contacto, vivía dentro de mi burbuja y han sido los años, las experiencias y la apertura a reevaluar lo vivido lo que me está permitiendo dar forma y sentido a lo que verdaderamente me sucedía.

Siempre sentí una gran atracción física hacia otros hombres. Tomando ahora conciencia de ello, me doy cuenta de que veía en ellos aquello que no era capaz de ver en mí mismo. Incluso, sentía admiración a la vez que miedo, por sentirme inferior, y vergüenza porque no llegaba a sentirme totalmente “hombre”, en cuanto a la vitalidad, fuerza, virilidad, etc, que se presupone habitualmente a este género. Esto no quiere decir que me sintiera mujer, no es cuestión de identidad de género, sino de sentirse o no acorde a unos patrones fuertemente marcados desde cada sociedad o cultura. Respecto a las mujeres, sentía una gran atracción emocional, era capaz de conectar de forma profunda, tener esa sensación de compañera en el camino de la vida, y también sentía atracción física, pero menor que hacia los hombres. Cuando hablo de atracción física hacia otras personas, ahora tomo conciencia de que no se trataba de una atracción sexual tal cual se entiende habitualmente en nuestra sociedad, sino de una necesidad de contacto afectivo desde la ternura, de roce de piel con piel, de caricias, de abrazos, de sencillamente estar desde nuestros cuerpos para trascenderlos y llegar a conectar nuestras almas. Reconozco que nunca he sentido un gran morbo sexual, entendido como la necesidad de mantener relaciones donde la genitalidad fuera el motor principal, y donde el coito fuera la culminación de ello. Es más, cuando para conseguir la ternura que buscaba accedía a este tipo de sexualidad más genitализada, y desde mi punto de vista, poco conectada con el ser y mucho con la utilización del otro como herramienta para el placer físico inmediato, sentía después un gran vacío, una sensación inmensa de tristeza.

El hecho de sentirme dividido en cuanto a mi atracción física y afectiva hacia hombres y mujeres, y de vivir la sexualidad de una forma poco convencional lo he vivido como un gran obstáculo en mi trayectoria de vida, pero me ha permitido rechazar cualquier forma de etiqueta para identificarme y que me podría haber facilitado una seguridad que realmente no buscaba. Desde una visión ajena podría ser visto como homosexual, bisexual, incluso asexual, podría pensarse que tengo una homofobia interiorizada, y ofrecer otros tantos diagnósticos que, a estas alturas de mi vida, ya me resultan indiferentes y, sobre todo, prejuiciosos, pues todos ellos parten de que la forma particular de sentir de cada uno puede entrar o no dentro de una norma que ni siquiera estoy seguro que sea lo habitual, dado que se trata de un tema en el que todos opinan pero pocos se abren desde el corazón para compartir de forma sincera cómo se vive. A esto añadido, en el mundo de los hombres, esa coraza afectiva que aprendemos a desarrollar a lo largo de nuestra infancia para sentirnos fuertes, para sentirnos opacos y nada transparentes ante los ojos de los otros, esa discapacidad emocional para permitirse sentir de forma sana y compartir desde la vulnerabilidad, y que siento que al final nos lleva a que los espacios íntimos sean muchas veces los lugares donde aparecen conductas de agresión y sumisión, de descarga emocional sin regulación, donde la empatía ha desaparecido tras esa coraza, y en donde disociarse para llevar vidas paralelas muchas veces es más la norma que una excepción. Aunque sé que todo esto puede sonar a juicio, realmente me nace del dolor de ver en el otro algo que también he visto en mí y ante lo cual voy aprendiendo a responsabilizarme, fruto de lo cual surge esta manifestación que estoy compartiendo.

Hace algo más de un año, vi a través de Internet una conferencia de una terapeuta estadounidense, Brené Brown, acerca de la vulnerabilidad y la vergüenza. Me impactó enormemente, pues puso palabras a algo que realmente es evidente en cuanto nos paramos a pensarlo, pero supuso un motor para que a lo largo del último año haya dado muchos pasos exponiéndome, y aceptando la vulnerabilidad que ello implica. En un momento de su charla, Brené habla acerca de por qué los hombres sienten vergüenza. Es cierto que una parte puede venir condicionada por la presión de otros hombres acerca de la masculinidad, de mostrarse fuerte, etc., pero su mayor hallazgo fue que una gran parte de hombres sienten que no pueden mostrarse débiles, limitados, ante las mujeres de su vida ... sean madres, parejas, hijas, etc. ... quizá porque las mujeres, en el fondo de su ser, buscan de una u otra forma el apoyo incondicional de un hombre. Esta declaración me impactó y resonó completamente con mi ser. Reconozco que durante toda mi vida me he sentido muy juzgado por las mujeres, a pesar de mi conexión con ellas. Imagino que no deja de ser una proyección de lo que la mayor parte sentimos respecto a nuestras propias madres. Pero el hecho de sentir que no puedes mostrar tu propia vulnerabilidad de forma sincera con las mujeres y los hombres que forman parte de tu vida por temor a ser juzgado condiciona bastante que finalmente esa coraza aparezca ya desde etapas muy tempranas de la vida. Lo típico de “los niños no lloran”, “eso no es nada”, y las típicas frases donde el término “marica” es habitual, creo que nos lleva a confundir lo que es la sensibilidad masculina con una orientación sexual hacia personas del mismo sexo que aún hoy no creo que esté plenamente aceptada, cuando tan necesarias son las clasificaciones y los estereotipos donde encasillar a cada uno para darnos la falsa seguridad de que cada uno está en su sitio. Reconozco rabia en mis palabras, y lo confieso, pues quizá lo que más me ha hecho rechazarme a mí mismo era pensar que lo que sentía podía conducir a que me rechazaran, o a que se me encasillara, pues daba mucho peso a esa visión del otro respecto a cómo yo me situaba en el mundo.

En mi labor desde la musicoterapia trabajando con niños, he podido comprobar su necesidad de contacto físico, en cuanto a juegos donde hay movimientos de baile compartidos, dinámicas donde hay cosquillas u otra forma de contacto directo, intercambios de miradas muy directas, abrazos que surgen espontáneamente de los niños cuando tras una actividad se han sentido muy conectados contigo, etc. Trabajar con niños me ha hecho tomar conciencia de mi propio niño, de mi infancia, y darme cuenta de que tengo pocos registros de contactos de ese tipo, de afecto auténtico manifestado de una forma física. Con los padres de los niños con los que trabajo comparto lo que hago, y por qué lo hago para evitar malos entendidos respecto a posibles abusos sexuales. Vivimos en un mundo en que se confunden términos, y para evitar situaciones comprometidas, creo que los adultos nos ponemos corazas emocionales para así no ser acusados de algo mal visto, a costa de negar algo tan humano y natural como ofrecer un afecto inocente y auténtico a un niño que lo está demandando, quizá porque los propios padres no se sienten conectados emocionalmente a él. Ahí radica mi labor en este momento, en sentirme nexo de unión entre las necesidades del niño y las barreras afectivas de los padres, para intentar hacer que estos amplíen su visión y reconozcan su responsabilidad, que no es otra que la de dar amor incondicional a sus hijos, y ahí están las miradas cómplices, los abrazos y las caricias inocentes y auténticas que salen del corazón, y el

reconocimiento de la propia vulnerabilidad ante los hijos para que estos puedan aprender que la perfección no existe, que todos hacemos lo que podemos, que son aceptados de forma incondicional tal cual son, y que solo desde ahí es posible vivir de forma plena. Planteo aquí esta experiencia con los niños, porque siento que quizá muy pocas veces recibimos ese amor incondicional. Pienso que esa falta de afectividad física nos lleva a querer saciar con el sexo, ya de adolescentes o adultos, esa carencia que arrastramos. Es más, tendemos a enmarcar las caricias y abrazos como parte de una relación de pareja, e incluso los sexualizamos, cuando siento que es una manifestación pura de afectividad entre humanos. En mi caso, creo que mientras no me permita sentir esa afectividad así, de forma pura, sin más expectativas, poco instinto sexual, tal cual lo solemos entender, podré desarrollar, si me toca realmente vivirlo en mi camino de vida.

Y ahora lanzo una pregunta que siento importante, ¿por qué me estoy exponiendo en este momento? Si algo he ido aprendiendo en esta trayectoria de autoconocimiento y de acompañamiento de otros es que, por mucho que uno haga avances respecto a sí mismo, consigo mismo, es en la interacción con los demás donde realmente se afianza nuestro ser. Para mí, abrirme y desnudarme supone sencillamente dejar que mi ser se manifieste tal cual siento en este momento de mi vida, aplicando la coherencia que cada día siento más sin dejar de reconocer mis propias contradicciones, permitiendo que el aire recorra y oxigene todo mi ser, sin recovecos ocultos que al final nos terminan llevando de nuevo a la vergüenza. Mis palabras podrán ser interpretadas de tantas formas diferentes como personas las lean ... a estas alturas puedo decir que ya me pesa poco (pero aún algo) a lo que lleven ... quizá puedan llevar a esas etiquetas de las que hablaba, a hablar de “salidas de armarios”, a susceptibilidades respecto a cómo llevo a cabo mi trabajo, etc. En el fondo, todas estas posibilidades no son más que la forma de mis propios miedos, y la verdad es que me alegra en este momento darme cuenta de que los veo, me los permito sentir, y dejo puertas abiertas para que se vayan cuando deseen, mientras mi ser sigue su camino respirando con la libertad de sentirse algo más transparente cada día.

Gracias por darme la oportunidad de ser visto al leer o escuchar estas palabras.