

CORAL HERRERA

MUJERES QUE YA NO SUFREN POR AMOR

TRANSFORMANDO EL MITO ROMÁNTICO



En este momento, mujeres de todo el mundo sufren por amor soñando con un modelo de hombre que no existe, con una pareja ideal como tabla de salvación. Gracias a la educación recibida, a la sociedad, a los cuentos de hadas, al cine de Hollywood, a la herencia religiosa, a un larguísimo etcétera han conseguido volvernó adictas a la droga del amor, al milagro romántico, a la satisfacción de esa utopía individual. Todos estos relatos parecen inocentes, pero en realidad no lo son. Como afirma Coral Herrera, al patriarcado le conviene que permanezcamos encadenadas a esta ilusión, porque mientras nos abracemos a ella, permaneceremos débiles y no volveremos la mirada hacia lo que verdaderamente importa: que las mujeres unidas, empoderadas en busca del bien común, pueden resultar muy peligrosas para el sistema. Este libro es una invitación a sufrir menos y a disfrutar más del amor. Una invitación a que hombres y mujeres se deshagan de sus antiguos roles, de sus viejas penas y, con ilusión y rebeldía, avancen decididos hacia su libertad. Desembarazarse del mito del amor romántico no es fácil: conlleva un proceso lento, un viaje interior convulso, pero también apasionante. Porque no, las mujeres no somos sufridoras por naturaleza y sí, otras formas de amarse son posibles.

Introducción

Las mujeres que no sufrimos por amor cada vez somos más. Todavía no nos hemos liberado del dolor ni hemos encontrado la fórmula para ser felices, pero somos conscientes de que lo romántico es político, y que otras formas de relacionarnos, de organizarnos y de querernos son posibles.

Las mujeres que no sufrimos por amor estamos haciendo la revolución amorosa desde los feminismos: estamos poniendo sobre la mesa la importancia de reinventar el mito romántico para sufrir menos, y disfrutar más del amor. Las redes sociales y afectivas, las emociones y los cuidados están en el centro de nuestro pensamiento, nuestros debates y nuestras luchas.

Las feministas hemos logrado muchos cambios a nivel legislativo y político, y estamos despatriarcalizando todo: la ciencia, la educación, las religiones, la medicina, la filosofía, el periodismo y la comunicación, el cine, el teatro, la democracia, los deportes, las instituciones, la familia... pero nos queda mucho trabajo por hacer en el nivel sexual, emocional y sentimental.

Aunque hace décadas que luchamos por alcanzar la autonomía económica, hasta hace poco se había hecho muy poco por la autonomía emocional, y cada una tenía que buscar las herramientas individualmente para poder trabajar la dependencia sentimental y despatriarcalizar sus emociones. Hoy, sin embargo, estamos trabajando colectivamente para fabricar esas herramientas para la revolución de los afectos.

Nuestra forma de amar es patriarcal porque aprendemos a amar bajo las normas, las creencias, los modelos, las costumbres, los mitos, las tradiciones, la moral y la ética de la cultura a la que pertenecemos. Cada cultura construye su estructura emocional y sus patrones de relación desde una ideología concreta, por eso nuestra forma de amar en Occidente es patriarcal y capitalista.

Las niñas y los niños recibimos mensajes opuestos y aprendemos a amar de forma diferente, así que, cuando nos encontramos en la adultez, resulta imposible quererse bien. Los niños aprenden a valorar y defender su libertad y su autonomía; las niñas aprenden a renunciar a ellas como prueba de su amor cuando encuentran pareja. Las niñas aprenden a situar el amor en el centro de sus vidas, mientras que los niños aprenden que el amor y los afectos son «cosas de chicas». Las niñas creen que para amar hay que sufrir, pasarlo mal, aguantar y esperar al milagro romántico; los niños, en cambio, no renuncian ni se sacrifican por amor. Las niñas aprenden a ser dulces princesas; los niños, a ser violentos guerreros. Ellas creen que su misión es dar a luz a la vida; la misión de ellos es matar al enemigo. Mientras ellas se hipersensibilizan y dibujan corazones por todos lados, ellos se mutilan emocionalmente para no sufrir y se preparan para ganar todas las batallas.

Así las cosas, no es de extrañar que cuando nos juntamos para amarnos el encuentro sea un desastre. En estas condiciones es imposible construir una relación basada en el respeto mutuo, el buen trato y la igualdad. Es imposible gozar del amor en una estructura de relación basada en la dominación y la sumisión, y en las luchas de poder que nos quitan gran parte de nuestro tiempo y energía: las guerras románticas que sostenemos nos impiden disfrutar del amor y de la vida.

Aprendemos a amar desde nuestra experiencia personal con la familia y el entorno más cercano, pero también con los relatos que mitifican el amor e idealizan unos modelos

determinados de masculinidad y feminidad. Mitificar el amor sirve para que las mujeres, movidas por la pasión amorosa, interioricemos los valores del patriarcado, obedezcamos los mandatos de género y cumplamos con nuestros roles de mujer tradicional, moderna y posmoderna a la vez.

Estamos disfrutando de un salto tecnológico impresionante que nos permite contar relatos en múltiples formatos y soportes, pero el esquema narrativo de las historias sigue siendo el mismo: «Mientras él salva a la humanidad, ella espera a ser rescatada de la pobreza, de la explotación, de un encierro, de un hechizo, o de una vida aburrida. Cuando él termina su misión, va a buscarla y se la lleva a palacio, donde ambos vivirán felices y comerán perdices».

Por culpa de estos cuentos, desde pequeñas nos convertimos en adictas a la droga del amor romántico, y así nos tienen entretenidas soñando con nuestra utopía romántica. Al patriarcado le conviene que permanezcamos encadenadas a esta ilusión, cada cual buscando la manera de ser rescatada por un príncipe azul. El milagro romántico nos aísla de las demás: para el patriarcado no hay nada más peligroso que las mujeres unidas, alegres y empoderadas trabajando en equipo en busca del bien común.

El romanticismo patriarcal es un mecanismo de control social para dominar a las mujeres bajo la promesa de la salvación y el paraíso amoroso en el que algún día seremos felices. La monogamia, por ejemplo, es un mito inventado exclusivamente para nosotras; ellos siempre han disfrutado de la diversidad sexual y amorosa y nos han prohibido que hagamos lo mismo. En el pasado, las leyes permitían a los hombres matar a sus esposas adúlteras. Hoy en día, la infidelidad femenina sigue siendo inaceptable, mientras se disculpan las «canitas al aire» de los hombres. Las mujeres seguimos sacrificándonos, renunciando, aguantando y sufriendo «por amor», seguimos trabajando gratis en casa y

en los cuidados «por amor», seguimos soñando con la salvación personal a través del amor.

El patriarcado sigue vivo en nuestros corazones y goza de una excelente salud, por eso es tan importante hablar en términos políticos de nuestras emociones y relaciones. Desde mi perspectiva, el amor es un arma muy potente para revolucionar nuestro mundo y cambiarlo de abajo arriba. Podemos liberarlo de toda su carga patriarcal y expandirlo más allá de la pareja, hacia la comunidad. Podemos eliminar las jerarquías y luchas de poder entre nosotros, y construir nuestras relaciones con los demás desde la ternura, la empatía, la generosidad, la solidaridad y el compañerismo.

¿Os imagináis cómo sería el mundo si las mujeres, en lugar de despilfarrar nuestro tiempo en el amor romántico, lo dedicásemos a la lucha por una sociedad más libre e igualitaria? ¿Os imagináis a millones de mujeres trabajando unidas por la defensa de la naturaleza y los derechos humanos? Yo sueño con el día en que el amor rompa la barrera del dúo y pueda expandirse para cambiar toda nuestra forma de organizarnos y de relacionarnos.

Ese día aún está muy lejos: las ideas evolucionan a toda prisa, y somos geniales a la hora de imaginar nuevos modelos amorosos y nuevas formas de relacionarnos, pero las emociones avanzan lentamente a lo largo de las décadas, y no podemos cambiar en dos semanas nuestra forma de sentir. Son muchos siglos de patriarcado los que llevamos a cuestas, y no tenemos herramientas aún para gestionar nuestras emociones. Seguimos con la misma madurez emocional de los primeros *Homo sapiens*: sentimos las emociones más básicas (alegría, ira, tristeza, miedo) de manera similar. La mayor parte de la humanidad resuelve sus conflictos con violencia, porque no nos educan para hacer frente a los tsunamis emocionales que nos invaden cada vez que sufrimos y hacemos sufrir a los demás. En las escuelas no nos enseñan a querernos bien, y cuesta mucho trabajo

aprender a relacionarse con amor con nosotras mismas, con nuestro entorno y con la gente a la que queremos.

Sin embargo, estamos... en ello. Cada vez somos más mujeres pensando y debatiendo sobre nuestra forma de querernos y relacionarnos, cada vez somos más las que queremos liberar al amor del patriarcado, y las que reivindicamos nuestro derecho al bienestar, al placer y a la felicidad.

Las mujeres que ya no sufrimos por amor estamos analizando nuestra cultura amorosa para transformarla de arriba abajo, buscando otras formas de querernos, fabricando colectivamente herramientas para aprender a usar nuestro poder sin hacer daño a nadie, y para construir relaciones bonitas con los demás. Relaciones desinteresadas, relaciones basadas en el amor compañero, relaciones basadas en el placer, la ternura y la alegría de vivir.

Estamos con la imaginación activada, buscando nuevas formas de relacionarnos con nosotras mismas y con los que nos rodean. Queremos un mundo mejor para todos y todas, un mundo sin violencia. Nuestro objetivo común es parar la guerra contra las mujeres y entre las mujeres, y contra nosotras mismas: queremos aprender a querernos bien para poder amar a los demás de la misma manera.

La revolución amorosa es a la vez personal y colectiva: lo romántico es político, pero también es social, económico, sexual y cultural. Queremos que el amor deje de ser un instrumento de opresión para utilizarlo como el motor de la revolución sexual, afectiva y de cuidados en la que estamos trabajando desde los feminismos.

Las mujeres que ya no sufrimos por amor nos estamos cuestionando todo: ¿cómo desmitificamos el amor?, ¿cómo vamos a trabajar los patriarcados que nos habitan?, ¿cómo acabamos con las relaciones de dominación y sumisión?, ¿cómo nos liberamos de las masculinidades patriarcales?, ¿cómo aprendemos a amar sin hacernos la guerra?, ¿cómo podemos construir relaciones placenteras, hermosas, respe-

tuosas, e igualitarias?, ¿cómo aprendemos a resolver nuestros conflictos sin violencia?, ¿cómo tejemos redes de cuidado, de trabajo cooperativo, de solidaridad con la gente?, ¿cómo vamos a trabajar desde el feminismo para reapropiarnos del placer, para reinventar el amor, para liberar al deseo de la culpa y los miedos?

Estamos en un momento apasionante. Por fin el amor ha dejado de ser un asunto íntimo y privado para convertirse en un debate social y político. Ahora hablamos de amor en las redes sociales, en las asambleas, en los bares, en las tesis doctorales, en los blogs, en los congresos y en las fiestas populares.

Las mujeres que ya no sufrimos por amor aún lo pasamos mal, pero no nos sentimos solas. Todas queremos vencer al monstruo de la soledad que nos tiene muertas de miedo, queremos superar la dependencia emocional, y aprender a amar desde la libertad, no desde la necesidad.

Es mucho el trabajo que tenemos por delante: queremos construir un amor compañero en el que nos sintamos libres e iguales. Queremos relaciones basadas en el buen trato, en el placer compartido, en la honestidad y la ternura. Queremos cambiar nuestra relación con nosotras mismas, y entre nosotras. Y queremos acabar con el patriarcado, la desigualdad, la pobreza y la violencia. Se trata de reinventar el amor para que nos alcance a todos y a todas.

El amor es una herramienta maravillosa para la transformación individual y colectiva. Cuando el amor no se reduce a la pareja y llega al vecindario, al barrio, al pueblo, entonces es un motor para construir una sociedad libre de explotación, violencia, jerarquías y dependencias.

La revolución amorosa que estamos llevando a cabo las mujeres feministas pone en el centro la alegría de vivir, los afectos, los cuidados y el placer. Sabemos que otras formas de quererse y organizarse son posibles, y aquí estamos: unidas, creativas y combativas, reivindicando el disfrute y el placer. Somos las mujeres que ya no sufren por amor.

Capítulo 1

Qué bonito es el amor

Una de las experiencias más hermosas y alucinantes de la vida es enamorarse de alguien y ser correspondida. Querer y que te quieran, estar en el mismo momento, en la misma onda, con la misma energía puesta en el amor, con la misma curiosidad y fascinación que la otra persona. Tener el mismo ritmo, las mismas ganas, la misma ilusión, y parecidas ideas sobre el amor y la pareja. Que nos apetezca a los dos lo mismo, que nos pase a los dos lo mismo, que nos veamos los dos inundados de la borrachera del enamoramiento a la vez.

Es bien difícil que esto ocurra, porque todos llegamos al amor con nuestros miedos, resistencias, intereses y deseos, y con nuestro pasado a las espaldas. Y lo más complicado es que dure: cuando nos vamos conociendo mejor y va disminuyendo la intensidad de la borrachera, empiezan los problemas.

A mí me ha pasado algunas veces en mi vida y lo he disfrutado mucho. Lo más delicioso para mí es ese tiempo en el que aún no hemos puesto palabras a lo que sentimos, ni hemos definido qué somos, ni necesitamos hacerlo. Me siento muy libre para amar cuando solo nos mueven las ganas de estar juntos y nada nos condiciona: no hay normas, no hay pactos, no hay horarios, no nos sometemos a ninguna estructura predefinida sobre cómo debemos comportarnos. No hay límites, no hay miedos, no hay obligaciones, no hay futuro ninguno: nuestro único deber es disfrutar al

máximo el presente, saborear el aquí y el ahora, y olvidarnos del mundo para entregarnos al placer.

Después de este breve y extraordinario tiempo de felicidad desbordante y colocón permanente, generalmente se impone la realidad, a veces de un modo aplastante. Es cuando nos sentamos a hablar de lo que nos está pasando, de cómo nos sentimos, y de cómo nos apetece definir la relación que está comenzando.

Si las dos personas sienten lo mismo y les apetece lo mismo, entonces simplemente se trata de disfrutar del romance. La fiesta del amor se acaba cuando cada uno tiene una concepción diferente sobre el amor y la pareja, cuando colocamos a la otra persona en una posición inferior a la que querría ocupar en la jerarquía afectiva, cuando las intensidades y los ritmos son dispares, cuando uno le impone al otro su modelo amoroso idealizado o cuando damos espacio al miedo y construimos muros defensivos.

Lo curioso es que en lugar de acabar la fiesta con cariño, despedirnos con un beso e irnos a dormir a casa a pasar la resaca, lo que hacemos es empezar la relación con la esperanza de que el manantial de oxitocina, serotonina y dopamina vuelva a brotar con mayor intensidad a medida que se profundice en la relación.

Los humanos nos juntamos para probar, pero en lugar de vivir con alegría esa incertidumbre de no saber si la relación funcionará o no, solemos sumergirnos en la ilusión de haber encontrado «por fin» a nuestra media naranja. Y sufrimos mucho cuando nos damos cuenta de que con esa persona tampoco logramos la fusión romántica ni alcanzamos el amor absoluto.

Lo realmente extraño es cuando sí lo alcanzamos. Cuando podemos seguir la fiesta del amor sin muros, sin obstáculos, sin *peros*, sin miedos. Cuando la cosa en vez de disminuir se hace más grande, cuando ambos permanecemos desnudos y con el corazón abierto, cuando nuestra vida sigue inundada de risas, de caricias, de juegos, de conver-

saciones profundas, de abrazos, de sesiones increíbles de sexo... entonces no queda otra que disfrutar de la historia de amor.

Sin embargo, no todo el mundo lo logra: hay gente que no sabe qué hacer cuando se presenta la felicidad así como así, sin avisar. Pienso, por ejemplo, en esas parejas adictas al drama que, aunque se aman locamente, se inventan problemas para no aburrirse y entran en un círculo vicioso de peleas y reconciliaciones con el único objetivo de mantener la intensidad de las emociones.

Disfrutar del amor es un arte que requiere de mucho entrenamiento. Para poder vivirlo con alegría y placer necesitamos herramientas que nos permitan querernos bien, cuidar y alimentar nuestra relación el tiempo que dure, y cerrar la historia con el mismo amor con el que la empezamos.

Capítulo 2

El amor total: incondicional y para siempre

Las mujeres que ya no sufrimos por amor nos juntamos en el año 2015 en un grupo de estudio internacional en el que estudiamos el amor, el sexo y las emociones mezclando lo personal con lo político. Mi idea al crear esta comunidad virtual de mujeres era poder trabajarnos lo romántico en buenas compañías, compartir recursos, ideas, reflexiones y experiencias personales para elaborar herramientas que nos permitan explorar otras formas de querernos.

En el Laboratorio del Amor hablamos mucho sobre la necesidad de tener pareja, y sobre lo difícil que es no soñar con un compañero o compañera con la que compartir la vida. Muchas de nosotras somos mujeres autónomas y empoderadas, vivimos solas y somos independientes económicamente, pero no renunciamos al sueño de encontrar el «amor verdadero». Muchas de nosotras somos feministas, y vivimos la contradicción de querer un mundo mejor y a la vez seguir soñando con el paraíso romántico.

Sabemos que las relaciones de pareja no son tan maravillosas, ni tan fáciles, ni tan perfectas como en los mitos. Pero seguimos soñando con el amor total, y fantaseamos con encontrar a alguien que nos quiera incondicionalmente, y para siempre. Ese alguien que nos haga compañía hasta el final de nuestros días, que esté en las buenas y en las malas, que nos apoye en todo, que nos acune y nos sostenga cuando el mundo se nos venga encima. Anhela-

mos una relación que nos proporcione estabilidad, que nos haga sentir seguras, protegidas, y cuidadas. Que nos auto-realice como mujeres, que nos haga sentir plenas y nos permita dar lo mejor de nosotras mismas.

Es un deseo muy íntimo y a veces nos cuesta reconocernos a nosotras mismas cuán profundamente arraigado está en nuestros corazones. Sabemos que el amor de pareja no es inmutable, ni puro, ni absoluto. Está vivo y cambia, evoluciona, se transforma, a veces se estropea de golpe, otras veces se va desgastando con el tiempo. En la realidad, el amor de pareja dura un ratito, un mes, diez años, y no es tan maravilloso como nos cuentan en las películas. Pero claro, son muchos años escuchando el mismo cuento sobre las mitades que se encuentran y se fusionan en el amor.

Somos conscientes de que el amor hay que trabajarlo, hay que alimentarlo, hay que construirlo, y para mantener una pareja se necesitan toneladas de generosidad, de ternura, de empatía, de solidaridad. Todas las parejas tienen que elaborar sus pactos para convivir, para formar equipo frente al mundo, para criar hijos e hijas, si los hay. Estos pactos se van revisando conforme vamos evolucionando. A veces no se encuentran motivos suficientes para seguir con ellos, a veces la ruptura de esos pactos por parte de uno de los dos miembros de la pareja hace que la relación estalle en mil pedazos.

El romanticismo patriarcal nos hace creer que el amor es fácil, una energía mágica e inagotable que surge por sí sola y se mantiene igual en el tiempo. En este sentido, el amor es como las religiones, porque nos seduce con el paraíso del amor total. Nos hace creer que hay alguien superior a nosotras que nos ama y nos cuida en la distancia, que nunca nos falla, que siempre nos protege, que nos concede todos los deseos, nos vigila y nos castiga si no nos portamos bien, y no deja de amarnos jamás, hagamos lo que hagamos. Si tenemos fe, el amor nos llevará a la vida eterna; si

aguantamos los sufrimientos de este valle de lágrimas, algún día podremos vivir felices en el paraíso romántico.

La necesidad de ser amadas de una manera absoluta surge en el mismo momento en el que salimos del vientre materno: nos pasamos la vida queriendo volver a entrar en ese espacio en el que estamos seguras, calentitas, acompañadas. Cuando nacemos nos convertimos en crías muy vulnerables, frágiles y dependientes de la madre o de las personas que nos cuidan. Nos mueve el instinto de supervivencia: nos aterra quedarnos solas porque, cuando nos dejan en una habitación, no sabemos si van a ser solo dos minutos o si nos van a abandonar para siempre. Todos necesitamos sentirnos queridos y acompañados, y si no logramos cubrir nuestras necesidades básicas (comer, beber, amar, dormir...), nuestro cerebro y nuestro sistema emocional se dañan.

La mayor parte de los problemas emocionales tienen que ver con el sufrimiento que nos causa la falta de amor. Pero no les damos importancia porque nos hacen creer que estos son problemas individuales a los que tenemos que hacer frente solas y solos, cuando en realidad es un problema colectivo de extrema gravedad. Vivimos en un mundo cada vez más individualista y deshumanizado.

Los adultos seguimos siendo bebés que necesitan desesperadamente que los cuiden y los amen. La carencia de afecto es el mayor de los sufrimientos que experimenta el ser humano, junto con las pérdidas de seres queridos. El miedo al abandono, al rechazo y a la soledad es un miedo universal.

Dependemos de los demás al principio y al final de nuestras vidas: somos seres sociables cuya supervivencia depende de las redes humanas de cuidado y afectos.

El romanticismo nos hace creer que es posible volver a sentir la fusión total que experimentamos en el vientre materno y durante algunos meses más de vida, en los que creíamos que éramos la misma persona que mamá. No im-

porta si lo vivimos durante cinco minutos o durante cinco años de nuestra vida: todas, todos soñamos con ser queridos así, sin condiciones, sin límites, sin miedos.

Este anhelo de fusión es muy humano, pero es un espejismo. El amor no es incondicional, o no debería serlo: si no hay condiciones para amar, si amar duele, si no nos tratan bien, si abusan de nosotros, entonces no es posible construir una relación amorosa.

No somos seres perfectos, y nuestra forma de querernos tampoco lo es. Nada es eterno, y el amor tampoco lo es, porque es una energía viva que crece, disminuye, desaparece o se multiplica. Por eso el amor no es inmutable, ni tampoco es mágico: no es fácil quererse bien. Las relaciones humanas son conflictivas y, a veces, muy dolorosas, y requieren de mucha empatía, asertividad, generosidad y habilidades sociales para elaborar pactos de convivencia y para resolver problemas.

Todas las relaciones humanas pasan por periodos difíciles, luchas de poder, desencuentros, conflictos... y no todas las historias tienen un final feliz. A veces estamos mejor separados que juntos. El sufrimiento nunca nos lleva al paraíso, aunque la cultura cristiana nos haga creer que para ser felices tenemos que pasarlo muy mal y aguantar todo lo que nos pase. Este mecanismo de compensación está pensado para que las mujeres creamos que cuanto más suframos, mayor será el premio que nos espera.

Muchas mujeres viven en un ciclo de ilusión-decepción-ilusión del que es muy difícil salir. Cuanto más idealizamos el amor, cuanto más le pedimos al amor, más nos decepcionamos. La espera nos sitúa siempre en otro lugar que no es el presente, para que podamos evadirnos de él y así no nos resulte tan dura la realidad en la que vivimos. Si siempre estamos soñando con lo que no tenemos, al final experimentamos una pérdida total de sentido de la vida. Si vivimos siempre en un futuro idealizado en el que seremos felices, el presente está vacío. Si creemos que el amor está en el