

## YIN-YANG: LA ELECCIÓN ENTRE LO MASCULINO Y LO FEMENINO

Todos sabemos que el ser hombre o mujer responde a unas raíces biológicas con las cuales nacemos, pero ¿qué ocurre con la masculinidad y la feminidad? ¿Son las características femeninas como la sensibilidad o la intuición propias únicamente de las mujeres? **¿Pueden los hombres mostrar su tristeza o su miedo sin perder su identidad masculina?**

En primer lugar tenemos que **diferenciar el sexo del género**: el sexo puede ser varón o mujer, y está determinado por las características fisiológicas y biológicas con las que nacemos. Sin embargo, el género lo constituyen una serie de características psicológicas, emocionales y mentales que por convencionalismo se han considerado masculinas o femeninas. La sensibilidad, la competitividad, la asertividad, la visión estética, etc. son todas características psicológicas que cualquier ser humano puede tener. **El que una característica sea considerada como masculina o femenina es algo artificial que se nos impone a cada uno de nosotros desde el momento en que nacemos**: si eres niño, tendrás que ser fuerte y competitivo; si naces niña, la sensibilidad y obediencia serán muy valoradas en ti.

Las personas (tanto hombres como mujeres) **nacemos con una gama muy amplia de potencialidades, tanto masculinas como femeninas, pero mediante el proceso de socialización hiperdesarrollamos unas y atrofiarnos otras para acomodarnos al papel preestablecido que nos ha tocado vivir**: Reprimimos aquéllas características que no se ajustan al esquema de género y desarrollamos conscientemente las que sí lo hacen. Un ejemplo claro lo tenemos en la sensibilidad de los hombres, tan reprimida durante años, que llevó a la sociedad en su conjunto a decir: "los hombres no lloran", y lo que es peor, a creérselo. De modo que a un niño se le hacía modular su comportamiento desde pequeño reprimiendo su tristeza, su vulnerabilidad o su debilidad para adoptar una imagen de fortaleza y frialdad que no siempre se corresponde con la realidad. Al mismo tiempo, las mujeres tenían que fingir ser débiles y medio tontas para evitar el rechazo social.

Por ejemplo, una característica femenina es la debilidad, mientras que la característica masculina es la fortaleza. Independientemente de la fortaleza que pueda tener una mujer, si quiere ser absolutamente femenina tendrá que aparentar debilidad, incluso aunque sea fuerte. Ello la llevará a

tener una lucha interna entre lo que siente dentro de sí (fortaleza) y lo que debe aparentar (debilidad).

Paralelamente, **un hombre debe aparentar fortaleza, aunque en ocasiones se sienta desfallecer**. Ello le lleva a sobrecargarse por el esfuerzo, a competir obligatoriamente para aparentar ser muy macho, a fingir que no se siente herido, a disimular que está emocionado.

**Esta imposición en el desarrollo de nuestras potencialidades nos conduce a la construcción de un ser artificial** al que no se le ha permitido desarrollarse plena y libremente como ser humano completo y cuya forma de vivir y relacionarse no es sincera ni permite la libre expresión del individuo.

**Pero, ¿es posible combinar las características masculinas y femeninas sin perder la propia identidad?**

Los taoístas encontraron la respuesta hace miles de años: Para ellos, el Tao es la unidad, en la cual se desenvuelven el **Yin** y el **Yang**, que se combinan de múltiples maneras para crear la multiplicidad de formas existentes.

El Yin es lo receptivo, femenino, intuitivo, la noche, lo oscuro, lo inmóvil, la sustancia... El Yang es lo creativo, masculino, activo, el día, lo luminoso, en movimiento, la energía... Ambas características se combinan de múltiples formas en cada una de las cosas y los seres del Universo.

**Las cosas no son sólo blancas o negras**, sino que existe una multiplicidad de tonos de grises, que son más claros o más oscuros dependiendo de con qué otro tono sean comparados. De modo que todo es relativo y depende de con qué se lo compare. Un rosal es más alto que un trébol, pero mucho más bajo que un ciprés. Del mismo modo, una persona puede ser más fuerte (Yang) que alguien pero ser débil comparado con otra.

Además, **no existe algo puramente Yin o absolutamente Yang**, sino que todo es una combinación de características relativamente Yin entremezcladas con otras características relativamente Yang. La luna, relacionada siempre con la mujer, la noche, lo oscuro, húmedo y frío (todas ellas características Yin), es a la vez Yang cuando con su luz ilumina las noches. Una gran roca, fuerte e invencible (Yang), es a la vez Yin porque está inmóvil y su característica es la solidez y la frialdad, pero no pierde su identidad de roca por ello, sino que precisamente, parte de su fortaleza se la debe a su solidez.

Las características Yin (femeninas) y Yang (masculinas) se pueden entremezclar libremente sin que el resultado pierda su auténtica identidad. Así pues una mujer (que es Yin respecto al hombre), puede ser cariñosa, disciplinada, intuitiva (características Yin), y a la vez fuerte, eficiente, competitiva e independiente (características Yang).

Del mismo modo, una persona nacida hombre, puede tener características Yang y otras Yin sin perder su identidad, sino al contrario, desarrollándola más todavía.

Como las características de género femenino son muy limitantes para las mujeres y les impiden desarrollarse como personas y ejercer sus derechos, hace más de un siglo se inició un movimiento social que buscaba el cambio. Al tratar de salir de esa situación, consiguieron liberarse de las ataduras de género, y se han permitido vivir aquellas características masculinas que le ha interesado desarrollar en cada momento, como la independencia, capacidad de decisión, autonomía, etc.

La recuperación de las características de género masculino por parte de la mujer ha significado para ella la liberación de un rol que la constreñía, y se han hecho evidentes las ventajas de esta expansión personal. Aunque todavía queda mucho por hacer, las mujeres han dejado claro hasta ahora que es posible ser femeninas a la vez que competitivas, asertivas y autónomas. En la actualidad todos conocemos mujeres que han desarrollado sus características Yang sin perder su feminidad, su estado básicamente Yin. Son buenas esposas, madres cálidas y educadoras, que trabajan fuera de casa y han triunfado en su profesión.

Sin embargo, los hombres no están luchando por la recuperación de sus características femeninas debido quizás a que las desventajas de su papel son menos evidentes. Por eso nos encontramos en la actualidad que las mujeres se empiezan a sentir mucho más satisfechas y desarrolladas como personas mientras que los hombres siguen sufriendo sin entender muy bien lo que está pasando en el mundo y lo que les sucede a sí mismos.

El hombre se está planteando ahora el precio de su papel absolutamente masculino: exceso de responsabilidades, cargar con todas las decisiones importantes, reprimir el miedo o la ira, fingir invulnerabilidad... lo que le ha llevado a tener una esperanza de vida 5 años menor que en el caso de las mujeres. El hombre como único responsable del sustento familiar, se ve privado de lo lúdico e intrascendente, mientras que la mujer se ve sometida a un segundo plano a la hora de tomar decisiones que le afectan, y la

dependencia económica limita su libertad hasta el punto de soportar vejaciones porque no puede sobrevivir por su cuenta.

La emocionabilidad es un problema muy importante para el hombre. **La no aceptación de sus propias emociones le lleva a negar una parte de sí mismo: su propio mundo emocional.** Cuando rechaza el derecho a llorar, o a expresar debilidad, o desasosiego, el derecho a expresar que no puede más, etc., está rechazando las características Yin que forman parte de su ser. La fuerza utilizada internamente en anular su propio Yin se refleja en el exterior en los intentos de control de las mujeres, sobre todo si éstas intentan expresar su Yang reclamando libertad o independencia. El desasosiego y la agresividad contenida que conlleva la anulación de una parte de sí mismo, empuja a algunos hombres a la agresión y los malos tratos.

**Los hombres que son capaces de aceptar sus propias emociones, sean éstas de tristeza, vulnerabilidad, miedo, dependencia, etc, pueden expresarse íntegramente, sin necesidad de fingir características de tipo Yang ni de ocultar su sensibilidad y otras características Yin. Son hombres libres y completos y desde esta condición pueden amar a mujeres que no se sienten atrapadas por su feminidad.**

**En la actualidad la relación de pareja ofrece a cada uno de sus miembros la posibilidad de desarrollar la totalidad de sus capacidades tanto masculinas como femeninas.** Cada uno de los integrantes, tiene libertad plena para compartir las responsabilidades hogareñas y para expresarse en cada momento sin necesidad de fingir o disimular. Ambos pueden desarrollar la totalidad de sus capacidades masculinas y femeninas, racionales y emocionales, activa y pasivo, etc.

Desde esta transformación personal, el vínculo amoroso deja de estar condicionado por el guión habitual: hombre-protector, mujer-sumisa, para convertirse en una relación enriquecedora basada en la aceptación y el deseo de estar con el otro.

Se crea así la unión entre dos seres que expresan su propia identidad plenamente y donde ambos se sienten libres. **Porque la libertad no es masculina ni femenina, sino ambas cosas a la vez.**

YIN	YANG
Femenidad	Masculinidad
Intuición	Razón
Debilidad	Fortaleza
Pasividad	Actividad
Colaboración	Competición
Dependiente	Dominante
Confía en los demás	Autonomía
Cuidar el aspecto físico	Cuidar su profesión
Miedo	Valentía
Sensibilidad	Poder
Confianza en los demás	Autoconfianza
Obediencia	Responsabilidad
Busca el cariño	Busca el poder
Tareas de cuidado	Tareas de dirección

Todos tenemos características de ambos Polos: Yin y Yang. La combinación especial de estos atributos es lo que nos convierte en seres únicos.



**Antarayame<sup>®</sup>**

GABINETE DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y DESARROLLO INTEGRAL  
**María José Zamora: Psicóloga y Psicoterapeuta**