

intro PSICOLOGÍA

CÓMO SER UN NUEVO MODELO DE *Hombre*

La masculinidad impuesta históricamente tiene cura. La clave: dejar a un lado las etiquetas y crear una imagen propia en la que compartir y sentir no sean sinónimo de menos virilidad.
Por *Miriam Subirana*. Ilustración de *José Luis Ágreda*



La identidad masculina se ha visto influida por la reafirmación de la mujer y la liberación homosexual, que han cuestionado el modelo tradicional del varón. En las últimas décadas, algunos hombres se han feminizado, aunque son muchas más las mujeres que se han masculinizado. La masculinidad ha ido ganando terreno en los espacios, las vidas y las conductas de muchas mujeres. Una masculinidad que no ha sido siempre la mejor, ya que ha vuelto a muchas mujeres más duras y agresivas. Podríamos afirmar que el paradigma masculino tradicional sigue presente en nuestros espacios, en nuestra vida privada y pública, en nuestros países.

Existe una masculinidad emocional

y físicamente sana e integradora, necesaria para construir un mundo mejor a todos los niveles. Sin embargo, en el mundo sigue predominando una masculinidad tóxica que se expresa en las guerras, violaciones, accidentes, muertes, conductas deportivas y sociales, actitudes sexuales, en la corrupción, en los negocios desprovistos de ética, en un consumismo inmoral y en la multiplicación de las adicciones. Todo ello ¿para qué? ¿Serán formas de esconder la angustia y el vacío existencial? Sin duda, ello influye en que vivamos relaciones insatisfactorias, condicionadas por el lastre social, cultural e histórico que nos ha llevado a un vacío interior.

Hombres y mujeres buscamos modelos masculinos alternativos al mode-

lo cultural impuesto socialmente de lo que, durante siglos, ha significado ser hombre.

LA AUTÉNTICA CUESTIÓN
“¿Qué hacer con el bagaje de valor y arrojo que debieron acumular para estar a la altura del papel real?” (Marina Subirats)

Por miedo a perder una imagen social viril, muchos hombres se aíslan de sus propias emociones. Se centran en la acción hasta que son adictos al hacer, hacer y hacer. La acción llega a convertirse en una huida de sí mismos. Para reencontrarse, el hombre tiene ante sí una tarea urgente: aceptar su mundo de sentimientos y no por ello sentirse menos hombre. >

“Para reencontrarse, el hombre tiene ante sí una tarea urgente: aceptar su mundo de sentimientos sin sentirse menos hombre”

PSICOLOGÍA



“Fortalecer valores como la tolerancia, la aceptación y la flexibilidad le ayudarán a vivir en paz en tiempos de turbulencia”

EL PODER DEL SER

“Aquellos que desean crear un nuevo estado de cosas deben comprenderse a sí mismos en su relación con otro” (Krishnamurti)

La verdadera identidad del hombre está conectada con la esencia de la masculinidad que prevalece más allá de los modelos patriarcales impuestos, más allá de lo que ha significado ser hombre durante siglos. A esta esencia la denominaríamos la masculinidad eterna, en la que el hombre vive todo su potencial en su ser. Para ser hombre no necesita demostrar, vencer ni triunfar. Cambia su visión y su enfoque: en vez de competir con armas adquiridas, coopera con sus armas innatas, con sus talentos y valores, cultivando su inteligencia emocional y espiritual. Vive una masculinidad madura, con raíces emocionales y espirituales propias.

Recuperar el poder interno implica tener un mayor dominio de su mundo interior y de sus facultades, como son la mente, el intelecto, los condicionamientos y los hábitos. La práctica del control mental, del pensamiento positivo y de la meditación le ayudará a conseguirlo. Fortalecer valores como la tolerancia, la aceptación y la flexibilidad le ayudará a vivir en paz en tiempos de turbulencia y cambios como los que vivimos. Cualquier debilidad, dispersión, falta de enfoque y fluctuación interna le robará la energía necesaria para sentirse pleno. Liberarse de cualquier aspecto que le haga sombra le permitirá gozar de una vida más plena. Para superar una debilidad es necesario aceptarla sin vergüenza, reconocerla con sinceridad, entender por qué está ahí y empezar a trabajar el valor o fortaleza que contrarreste esa debilidad y le ayude a vencerla. >

> Robert Moore, doctor en psicología y teólogo, y Douglas Gillette, fundador del Institute for World Spirituality en Chicago, dicen que hemos llegado a “pensar que los sentimientos, y en particular *nuestros* sentimientos, son obstáculos molestos e inadecuados para ser hombres”.

Afortunadamente, cada vez son más las personas de género masculino que intentan conectar con su identidad libres de los condicionamientos externos y abriéndose a su verdadero ser. De esta manera se encaminan hacia la liberación de lo que durante milenios ha significado ser “hombre” en su sentido castrante y destructivo.

La cuestión que se plantea es cómo logra uno conectar con su verdadera identidad. Para vivir una vida emocionalmente inteligente, sin adicción al poder de dominar ni a la acción, es bueno parar y hacer introspección, es decir, mirar hacia dentro. Es una mirada que busca el sentido y conecta con lo esencial, aquello para lo que merece la pena vivir. A este fin, la práctica de la meditación y la búsqueda de espacios de silencio pueden ser muy beneficiosas. En el silencio, uno aprende el arte de escuchar, tan necesario para relacionarse y a veces tan olvidado. Escuchar lo que se siente y dejarse sentir. Escuchar lo que se quiere y oírlo. Al meditar, uno viaja al encuentro de sí mismo y recupera el poder del ser.

CONSTRUIRLA PROPIA IMAGEN

1. LIBROS

- ‘Masculinidad tóxica’, de Sergio Sinay.
- ‘Sobre las relaciones’, de Krishnamurti.
- ‘Mujeres y hombres, ¿un amor imposible?’, de Manuel Castells y Marina Subirats.

2. PELÍCULAS

- ‘Lost in translation’, dirigida por Sofia Coppola.
- ‘La chica del adiós’ (‘The goodbye girl’), dirigida por David Gates.
- ‘El príncipe de las mareas’, dirigida por Barbra Streisand y protagonizada por Nick Nolte.

3. MÚSICA

- ‘Harvest’, de Neil Young.
- ‘Dreams’, de Fleetwood Mac.



PSICOLOGÍA

“Los hombres deben ser conscientes de que el poder no se pierde cuando se comparte y que ser fríos no les hace más viriles”

Reconstruye tu propia imagen

“El concepto de uno mismo es el destino. El peligro es que nos volvamos prisioneros de nuestra imagen negativa, que le permitamos dictar nuestras acciones”. En esta frase de Nathaniel Branden se puede encontrar una clave para salirse de la masculinidad impuesta históricamente: reconstruir tu propia imagen. Una imagen de ti mismo independiente de los estereotipos culturales de género. Eso implica desaprender lo aprendido. Dejar de lado tus personajes, tus etiquetas, lo que se espera de ti. Así clarificas tu camino. Consiste en desaprender, soltar, conocer y construir. Cada hombre tiene que saber lo que está bien o lo que está mal para él. Lo que te acerca a tu plenitud y lo que te vacía. Lo que te conecta con tu ser y lo que te desconecta de lo esencial. Tener tus propios criterios de valor y, a partir de ahí, valorarte. Valorarte no solo por lo que ocurre en tu mundo sentimental o laboral, sino por lo que ocurre en la totalidad de tu mundo. Tener una imagen completa del ser. Se trata de conocer la masculinidad emocionalmente madura y tus cualidades innatas, conectarte con ellas y serlas, vivirlas para compartirlas. Reencontrar tu eje, tu columna vertebral, en ti y no buscarlo en el otro. Así reconstruyes tu propia imagen en la esencia de tu ser más allá de identidades limitadas por cuestión de género.

> LA NUEVA HOMBRÍA

“Es una masculinidad sostenida en el coraje del espíritu y del compromiso y en la valentía de la compasión” (Sergio Sinay)

No se trata simplemente de pasar de un modelo machista a ser un hombre políticamente correcto que limpia en casa, cuida del niño, la pareja lo alaba y la sociedad lo apoya. La transformación necesaria es más profunda, más de raíz. Implica replantearse los valores, las actitudes y la conducta. Es necesario reformular las creencias acerca de lo que es ser hombre.

Fundamentados en su poder interior, los hombres cambiarán los mandatos que configuran la identidad de género en nuestra cultura. Hasta que no se transformen, en el mundo laboral tampoco entrarán la compasión, la fraternidad, la trascendencia, la espiritualidad, el humanismo y un espacio para la alteridad, la condición de ser otro.

Con autoestima, asentado en su valor interior, el hombre puede ser sin necesidad de imponer, forzar ni presionar. Esta es la condición imprescindible para el encuentro con el otro. Aprender a relacionarnos sin dañarnos, a amarnos sin atarnos, a ser cómplices recuperando y preservando nuestra identidad original y eterna, a experimentar la unidad en la diversidad. Esta es mi propuesta de transformación integral para que sea posible la armonía en las relaciones.

Cuando un hombre aprende a verse a sí mismo en la integridad de su ser, es amoroso y sabe amar. Desde esa conciencia, va al encuentro del otro partiendo de un lugar diferente: no desde el conquistador que elude la entrega y la intimidad sentimental, sino desde el ser abierto y comprensivo que sabe comprometerse con sinceridad. Para él, el compromiso no significa atadura, sino complementariedad y enriquecimiento. Sabe tener al lado a una mujer como persona con los mismos derechos, obligaciones y necesidades que él, sin envidiar sus logros profesionales, su inteligencia o su ingenio.

Reconoce que ser varón no es sinónimo de ser más inteligente, más fuerte ni más poderoso. Es consciente de que el poder no se pierde cuando se comparte; que las decisiones asumidas a medias son más fáciles de tomar; que compartir el cuidado de los hijos es fundamental en su papel de padre; que ser frío no le hace más viril; que los hombres se expresan y lloran..., y no pasa nada.

Para llegar a disfrutar la complementariedad que armoniza a hombres y mujeres, y a estos entre sí, tenemos que emprender una tarea conjunta si lo que deseamos es lograr una transformación de raíz, cambiando el punto de partida y el eje desde el que miramos y percibimos la realidad. Así podremos despojarnos del lastre que arrastramos para ver el futuro con visión renovada. La recuperación de nuestra identidad auténtica pasa por redescubrir valores como el amor, la paz, la sinceridad, la empatía, la escucha, y despojarnos de todos los estereotipos que nos alejan de la posibilidad de lograr armonía y plenitud.

De esta manera, los hombres de hoy serán referentes para las nuevas generaciones como ejemplos de coraje con corazón, de empatía y escucha, de entrega y servicio; serán guías que ofrecen herramientas para un modelo de mundo deseable y una participación pedagógica en esa transformación. Padres que ofrecen una referencia válida a sus hijas en la búsqueda de un compañero. Modelos válidos de hombre para que sus hijos crezcan libres de condicionantes por razón de su sexo y contribuyan a la construcción de un mundo más saludable, desintoxicado de masculinidad machista. ●