

## MÓDULO 4

### Reciclando

---

#### 1. Repensando

##### Afectividad y comunicación emocional

- Discapacidad emocional
- Escenarios para las nuevas masculinidades
- Trabajo de cuidados

#### 2. Deconstruyendo

##### Relaciones afectivas

- El hombre en el cuento del amor romántico
- Algunos Mitos de la sexualidad masculina

#### 3. Como ser aliado de la igualdad

---

### Afectividad y comunicación emocional

- Discapacidad emocional

#### - Emociones y sentimientos. Cómo las vivenciamos y expresamos.

Cómo y a quién muestro mis sentimientos

- Comunicación afectiva, cuento cómo me siento. Nos encanta dar consejos, sin implicarnos emocionalmente.
  - Reconozco mis sentimientos
  - Los expreso
  - Respondo a ellos.
- Afectividad física, demuestro mis sentimientos y afectos físicamente (besando, abrazando, acariciando), me gusta cuando me los demuestran a mí.
- Afectividad personal. Me cuido.

#### - Autocuidado: Me conozco, me quiero, me cuido.

Las enfermedades y lesiones que causan el 75% de las muertes afectan a los hombres más que a las mujeres, en una relación en la mayoría de los casos de 2 a 1, y en algunos de hasta 7 a 1.

Afectan al sistema respiratorio, digestivo o urinario, también a lesiones y traumatismos auto-infligidos. La mayoría de las enfermedades tienen prevalencia a partir de los 50 años, pero provienen de hábitos adquiridos en los primeros 20 años de vida.

Muchas prácticas de autocuidado se consideran culturalmente “femeninas”

*“Una de las definiciones culturales de un “chico de verdad” o de un héroe es la de que siga adelante, ya sea en un partido de fútbol, una pelea o en sus actividades habituales, a pesar de sus heridas o síntomas. Esta es la condición sutil e inconsciente del hombre en nuestra cultura. Desde muy temprana edad aprende que estar enfermo es impropio de un hombre, que quejarse es impropio de un hombre, que pedir ayuda es impropio de un hombre” Golberg,H: Opus Cit*

**Courtney (2000):** *“Un hombre que actúa correctamente con arreglo a su género debe estar poco preocupado por su salud y por su bienestar general. Simplemente, debe verse más fuerte, tanto física como emocionalmente, que la mayoría de las mujeres. Debe pensar en sí mismo como en un ser independiente, que no necesita del cuidado de los demás. Es poco probable que pida ayuda a otras personas. Debe estar mucho tiempo en el mundo, lejos de su hogar. La estimulación intensa y activa de sus sentidos debe ser algo de lo que termine por depender. Debe hacer frente al peligro sin miedo, asumir riesgos a menudo y preocuparse poco por su propia seguridad.”*

Las mujeres, en muchos casos deben responsabilizarse del mantenimiento de la salud de los hombres además de la suya propia, lo cual puede suponer una carga injusta para las madres, esposas o compañeras.

### Todos ganamos

- **Salud.** Los hombres vivimos 7 años menos, de media, que las mujeres. Esto no es casualidad ni se debe a factores biológicos. Esta temprana mortalidad masculina es producto del estilo de vida y valores que se derivan del modelo tradicional machista de masculinidad.

Los hombres no nos cuidamos lo suficiente. Negamos cualquier manifestación de “debilidad” y, en consecuencia, no atendemos adecuadamente nuestras necesidades de salud física y mental.

También asumimos temerariamente muchas conductas de riesgo a lo largo de nuestra vida. Prueba de ello es que las estadísticas de accidentes laborales y de tráfico son manifiestamente masculinas en cuanto a las víctimas y quienes los provocan.

### Comunicación Afectiva, compasiva, empática.

- **Nos reencontramos con nuestro mundo emocional:** A los hombres nos faltaba una parte de nosotros mismos. Una parte fundamental: los sentimientos. Nuestra castración emocional, lo que denominados “el analfabetismo emocional masculino” es, quizás, el más grave efecto del patriarcado sobre los hombres. La explicación de cómo ha funcionado dicho mecanismo es sencilla:

Todos los mamíferos superiores tienen, al menos, las 4 emociones llamadas básicas: ira/rabia, alegría, miedo/dolor y tristeza. Sin embargo, a los hombres se nos ha inculcado la idea de fortaleza. Los hombres, ya desde niños, debemos ser, ante todo, fuertes. Esto excluye la posibilidad de mostrarnos –ante los demás, y lo que es más grave, ante nosotros mismos– débiles, temerosos o inseguros. Y creo que es muy importante hacer hincapié en la idea de que estamos todos incluidos, pues tenemos la tendencia a pensar que nosotros estamos por encima de estas deficiencias. Pero a poco que nos paramos, nos damos cuenta de cuán influenciados estamos en realidad.

De cuajo, el **patriarcado nos arrancó la posibilidad de sentir dos de las emociones básicas: el miedo/dolor y la tristeza.** Desde niños, como no podemos permitirnos a nosotros mismos el tener esos sentimientos, aprendemos a “no tenerlos”, tapándolos, haciendo como que no existen.

Pero claro, no se puede tapar una parte y la otra no, por lo que el resultado es que iniciamos un camino, que reforzamos a lo largo de nuestra vida, de distanciamiento de nosotros mismos, de nuestro mundo afectivo-emocional. Cuando llegamos a la adultez, nos da verdadero pánico de tantos años que llevamos tapando cosas y ocultándonos.

## CURSO: MASCULINIDADES PARA PRINCIPIANTES

Así pues, nuestro “**analfabetismo emocional**” no consiste, como se suele decir, en que no sabemos expresar nuestros sentimientos”. No, el problema es anterior. Llevamos tanto tiempo desconectados de nuestro yo interior, de nuestros sentimientos, que ya **ni siquiera sabemos identificarlos correctamente**.

Los hombres por la igualdad, en nuestro camino de identificación y modificación de aquellos elementos interiores impuestos por el Patriarcado, pasamos ineludiblemente por un proceso de descubrimiento de nuestro mundo emocional-afectivo, que incluye, entre otras cosas, la **aceptación de nuestra vulnerabilidad**. Es un laborioso trabajo de ir desenredando nudos, eliminando las capas que, herida tras herida, hemos ido acumulando para poder, así, seguir aparentando una fortaleza sin grietas que es absolutamente irreal.

Rechazamos la idea de tener que mostrarnos –a los demás y a nosotros mismos– constantemente como seres fuertes. **Aprendemos a identificar nuestros sentimientos**, a no anularlos en el caso de que sean de **miedo, dolor, inseguridad, frustración, tristeza o similares**, a no seguir autoengañándonos para poder mantener una imagen interior y exterior determinada y, por último, a expresarlos de una forma asertiva. Por todo ello, intentamos estar en disposición de aprender a mantener una relación sana y madura con nuestro mundo emocional.

### Derecho a la TERNURA

Estamos acostumbrados a reivindicar y opinar sobre los grandes derechos de la vida pública: libertad, trabajo, vivienda, educación, sufragio, sanidad...

Pero no hablamos casi nunca de los derechos de la vida cotidiana que están confinados a la esfera íntima. Derechos no menos importantes, no menos necesarios. A esta categoría de derechos relegados, casi vergonzantes, pertenece el derecho a la ternura. Ahora bien, lo privado, constituido por las rutinas de la vida cotidiana, impregnado en las dinámicas del afecto, es precisamente el espacio donde se desarrolla lo público y donde se manifiesta la ternura.

Todo está ordenado para que sólo lo público sea objeto de consideración y de valía. Lo demás son cuestiones menores, sin gran relevancia para la vida. Lo privado está condenado al anonimato cuando no al olvido. Relegada a la esfera de lo privado, la ternura nunca aparecerá en la esfera pública. O lo hará de forma vergonzante. “Perdón por la debilidad”, decimos cuando nos emocionamos en público.

Sería sorprendente ver a los señores parlamentarios discutiendo en el Congreso sobre la naturaleza y la necesidad de la ternura, elaborando un sesudo articulado sobre el derecho de todo ser humano a disfrutar de ella y promulgando luego una ley que garantizase ese derecho. Parece más lógico verlos preocupados por la alta política internacional y por las esenciales peculiaridades de la macroeconomía.

No creo que el derecho a la ternura sea un don generoso de gobernantes magnánimos, sino una respuesta a una necesidad imperiosa de los individuos. No me refiero sólo a los niños y a las niñas (a quienes por supuesto y en primerísimo lugar me refiero) sino a todos los seres humanos, incluidos los sapientísimos y poderosísimos varones que nos bendicen y gobiernan.

### Algunos obstáculos dificultan el desarrollo de este derecho.

1. El primero es nuestra **concepción del mundo como un campo de batalla**. El guerrero piensa en la conquista, en el poder, en la victoria, en la lucha, en la destrucción. La caricia será, en todo caso, una recompensa o un consuelo posterior. Nos hemos acostumbrado a que los personajes que triunfan en el ámbito público sacrifiquen el mundo de los afectos en aras de un triunfo que exige dureza y agresividad.

2. El segundo obstáculo es la **separación radical que se ha hecho entre lo cognitivo y lo afectivo**. Esa separación radical es muestra clara de nuestro analfabetismo afectivo. Afortunadamente, cada vez estamos viendo de forma más clara que lo típicamente humano, lo verdaderamente humano es la afectividad. Las máquinas pueden llegar a ser más inteligentes, pero nunca tendrán la capacidad de expresar afecto y ternura.

3. El tercero es la **estrategia educativa** que nos ha alejado a los varones de los valores más ricos de la sensibilidad. “Los niños no lloran”, se nos decía casi con violencia.

Dice Luis Carlos Restrepo en su pequeño y a la vez apasionante libro ‘El derecho a la ternura’: “Las aulas, tan propicias a la formulación de una verdad abstracta y metafísica, no parecen serlo al tema de la ternura. Los profesores, como se decía del gran Charcot, actúan como auténticos mariscales de campo, sea al momento de enunciar su verdad o cuando se aprestan a calificar el aprendizaje”.

La reflexión sobre la ternura nos pone de bruces ante el tremendo problema del maltrato, de la intolerancia, de la violencia y del odio tan extendidos en nuestra sociedad. **Hemos sido educados para la competitividad, para la lucha, para la defensa, no para la ternura.**

La educación para la ternura exige la revalorización del mundo afectivo. Y exige también el desarrollo de estrategias que permitan dar y recibir ternura.

CUENTO:

Cuenta **Enrique Mariscal** en su libro ‘Cuentos para regalar a las personas que no leen’ que un anciano llega a una consulta médica para curarse una herida. Tiene mucha prisa. Mientras el médico le asiste le pregunta cuáles son las razones de su urgencia. El anciano cuenta que tiene que ir a una residencia de ancianos para desayunar con su mujer. Ella padece Alzheimer. El médico le pregunta si ella se alarmaría si no llegara.

–No, doctor, ella no sabe quién soy, pero yo sé muy bien quién es ella. Siempre disfruté de que le leyera cuentos y poesías en el desayuno

**Necesitamos ser acariciados para crecer.** Los franceses tienen una simpática y significativa expresión para designar a las personas ásperas, hostiles, torpes en la relación social. Los llaman ‘osos mal lamidos’.

**Necesitamos también acariciar.** La caricia no ‘agarra’. El poder, sí. El poder sujeta, inmoviliza. La caricia libera. Dice Jean Paul Sartre: “La caricia no es un simple roce de epidermis; es, en el mejor de los sentidos, creación compartida, producción, hechura”.

Dice Restrepo en la obra anteriormente citada: “**La caricia es una mano revestida de paciencia que toca sin herir y suelta para permitir la movilidad del ser con quien estamos en contacto**”. Es imposible acariciar a otra persona sin estar, a la vez, acariciándonos. Somos tiernos con los otros cuando lo somos con nosotros mismos.

Hemos de ser tiernos con las personas, con los animales, con las cosas, con el mundo. La ternura sólo es posible en el marco del respeto a los otros. No se puede acariciar a la fuerza. El niño quiere tanto al pollito que lo mete con él en la cama hasta asfixiarlo.

“Ser tierno es afirmarse como un insurgente civil que ante la violencia cotidiana dice tajante como los gatos: ¡No!”, dice Restrepo, que elige al gato como el mejor símbolo para hablar de la ternura. Cuando le acaricias se queda quieto, pero cuando le atacas saca las uñas y las emplea con fuerza casi salvaje.

Hemos de abandonar la lógica y la estrategia de la guerra, hemos de practicar la ternura familiar, escolar, social, laboral. **Porque así podremos ser y hacernos más felices.**

### Todos ganamos:

- **Descarga de las responsabilidades que nos abruman:** los hombres hemos recibido el mensaje de que hemos de hacernos responsables de dar **soporte en los aspectos económicos y de seguridad**, al conjunto de nuestros seres queridos. Este es un mandato que en sí mismo, nos constriñe a nosotros y vicia todas nuestras relaciones. No nos permite, en muchos casos, mirar con el necesario sosiego a la vida y, además, nos impide situarnos en posiciones de plena igualdad en nuestras relaciones con las mujeres; si yo soy el que tiene que aportar la base del sustento, de alguna manera soy imprescindible y el más fuerte y, por tanto, tengo derecho a cosas por ello.

Liberarnos de esas pesadas alforjas con las que nos cargó desde pequeñitos el patriarcado nos hace más libres y más propicios a la igualdad. Ya no hemos de hacernos cargo de responsabilidades que, a menudo, nadie nos pide.

- **Descubrimos las relaciones de complicidad con otros hombres:** factores ya reseñados como la falta de habilidades para la comunicación y nuestro *analfabetismo emocional*, con otros añadidos, como el tipo de relación competitiva que habitualmente se construye entre los hombres, hacen que sean escasísimas las relaciones entre hombres en las que se entra en planos de complicidad e intercambio personal.

Las **relaciones** que se establecen entre los hombres **suelen ser superficiales**, habitualmente articuladas a través de **grupos**, bien en **estructuras formales** (trabajo, familia, clubs, etc.) o **informales** (grupos de amigos). Y los temas que se tratan, rarísimas veces, se adentran en cuestiones personales. Nosotros hablamos de **deportes, política, trabajo, coches, mujeres** y poco más.

Es habitual que los **hombres** que nos definimos como **igualitarios**, hayamos pasado por periodos personales en que hayamos **sentido soledad**, como resultado de la dificultad para encontrar otros hombres con los que intercambiar nuestros pensamientos y sentimientos. De hecho, este es uno de los primeros y mayores descubrimientos que hacemos cuando nos encontramos, en nuestras vidas, con otros hombres con inquietudes y planteamientos similares.

Y no resulta fácil. Aparecen rápidamente temores ancestrales relacionados con el miedo a la cercanía de otros hombres. Nos da miedo mostrarnos débiles entre nosotros o, simplemente, mostrarnos. **Rechazamos visceralmente la desnudez entre hombres**, aunque sea la de nuestros corazones. Por supuesto, mucho tiene que ver con todo esto, el **miedo a la homosexualidad** y a toda situación de contacto entre hombres que pudiera, tan siquiera, presentarnos alguna similitud, aunque fuera lejana, con ella.

Cuando superamos estos miedos iniciales, todo un **esplendoroso mundo de complicidades, cercanías y apoyos** mutuos se abre ante nuestros asombrados corazones.

- Escenarios para las nuevas masculinidades

### YO PAREJA.

Afectividad, sexualidad, Corresponsabilidad.

Expectativas de género en la pareja, Afectividad, comunicación de pareja.

### Algunos MITOS

1. Las tareas de la casa son, primordialmente, cosas de mujeres. Nosotros ya cumplimos sobradamente si ayudamos e algo o, incluso, haciendo nuestra parte de las tareas (bricolaje, seguridad, jardín, coche, etc.) y a lo más, sacar al niño de paseo o, incluso, hacer la compra. (Y siempre podrás refugiarte en la idea de que eso ya es asumir tu parte en la corresponsabilidad).
2. El mantenimiento de la casa y los cuidados personales-familiares, no son un elemento importan en la vida. No influyen-determinan para conseguir más o menos éxito personal.  
INVISIBILIZACIÓN
3. A ellas les cuesta menos esfuerzo... es casi como algo que se lleva en los genes. Las mujeres están mejor preparadas para encargarse de las tareas domésticas-familiares, por tanto, es normal que ellas se ocupen más del tema. A las mujeres les llena más cuidar de las criaturitas.  
NATURALIZACIÓN
4. Mi papel con respecto a mi hijo es muy importante (autoridad, respeto, guía) pero secundario con respecto a la madre, especialmente, en muestras de cariño y afectividad y en los cuidados.  
DIFERENCIACIÓN DE ROLES POR SEXO.
5. Haz mal las cosas y acabará por dejarte por imposible y haciendo ella las cosas. Al final, verá con sus amigas que todos los hombres somos iguales y lo irá aceptando.  
ACEPTACIÓN SOCIAL / NORMALIZACIÓN
6. Es algo natural que ella haga las cosas a las que se han dedicado las mujeres toda la vida (cocinar, limpiar, lavar la ropa, etc.) y yo las cosas que hemos hecho los hombres desde siempre (trabajar, dar seguridad, hacer las reparaciones de la casa, cuidar del jardín, bajar la basura...).  
TRADICIÓN
7. He sido educado/criado así, no es culpa mía. La culpa es de mi madre que me educó. Yo ya no puedo cambiar... en todo caso, mis hijos (y es responsabilidad de su madre que así sea).  
RESISTENCIA AL CAMBIO.
8. Está mal visto por mis amigos /compañeros que yo haga determinadas cosas /transija por determinadas cosas. Si se supiera que hago esto o aquello, sería tachado de poco hombre (calzonazos) y se reirían de mí. CONTROL SOCIAL
9. Si cedo en esto, perderé poder en la pareja. Y luego vendrán más peticiones. Esto es el cuento de nunca acabar. Así que lo mejor es resistirme a todo lo nuevo. PODER
10. Mi pareja/mujer es una histérica de la limpieza, una perfeccionista. Yo tengo otro modo de hacer las cosas (simplemente). TAREAS Vs RESPONSABILIDADES

Hay un fuerte control social de los hombres que se salen de la norma

- Aquellos que asumen la corresponsabilidad doméstica y familiar, son tachados de vendidos, blandengues, calzonazos, traidores.

- Son considerados elementos peligrosos, porque ponen en evidencia a los demás hombres. Ponen en peligro el estatus quo.

- Se instruye en habilidades para escaparse/evadirse de la obligación.
- Se transmite la idea de ser privilegiado que no tiene que ocuparse de esas cosas.

El ámbito doméstico y familiar se está erigiendo en el último reducto del sexismo y de los privilegios de los hombres. Los datos son estremecedores. Las mujeres dedican muchas más horas a estas responsabilidades que los hombres y los avances en los últimos años, apenas si pueden contabilizarse en unos pocos minutos de mayor dedicación masculina.

Y todo esto no es gratuito. Por cada hombre que se escabulle de su responsabilidad y no asume sus obligaciones, hay una mujer que se sobrecarga de su parte en las tareas, con el resultado de que la población femenina, especialmente la que trabaja fuera de casa, sufre elevadísimos niveles de estrés y la aparición de diferentes enfermedades relacionadas con esta situación.

**Y, curiosamente, otra vez más el peso de la discriminación recae sobre las personas que tenemos más cercanas, sobre las mujeres a las que supuestamente, amamos y, según el modelo masculino tradicional, protegemos.** Cuando un hombre no asume la corresponsabilidad doméstica y familiar, no discrimina a una mujer indeterminada y lejana. Está aprovechándose de su madre, esposa, hermana, amiga, compañera, hija, etc.

Pero, ¿Por qué todo esto? ¿Realmente es que no lo vemos? ¿Tan egoístas somos los hombres que no nos importa? ¿No sería mucho más fácil colaborar y asumir la propia responsabilidad? ¿Qué ejemplo estamos dando a nuestros hijos e hijas? ¿Cuántos problemas podrían evitarse en muchas parejas si esto se solucionara?...

Estas y muchas otras preguntas no tienen una respuesta lógica en el tema de la corresponsabilidad doméstica y familiar. Claramente no hay una proporción entre lo que se gana –quizás un poco de comodidad- y lo que se pierde, que conforma una larga lista en la que aparecen elementos tan importantes para la vida de una persona, como son la autoestima y autosatisfacción, la tranquilidad, la armonía, la autonomía personal o el respeto y la consideración.

- Yo PADRE. Mi relación con mis hijos/as. Deconstrucción inducida por la paternidad.

Cada vez están apareciendo más hombres que se quieren implicar, y lo están haciendo, plenamente en el cuidado y responsabilidad hacia sus hijos, con una nueva visión de la paternidad que se contrapone a esa papel de segundón (en protagonismo y responsabilidad) con respecto a la madre y que es el que, en el mejor de los casos, asumíamos en tiempos pasados.

Sin embargo, estos hombres no lo tienen nada fácil. Todo un mundo de estereotipos de género se revuelve contra ellos. Familia, vecindario, grupos de iguales, las conductas aprendidas o las propias situaciones de conflicto con la pareja, se alían al grave hecho de que carecemos de modelos positivos de masculinidad-paternidad. Y todos estos elementos juntos, consiguen un pérfido resultado; dificultar enormemente algo que, a priori, es constructivo y maravilloso, como es el desarrollo de una paternidad responsable y con una verdadera implicación en y con nuestros/as hijos/as.

### **Dificultades expresadas para el desarrollo de la paternidad:**

- Escasa validación social
- Se espera a tener estabilidad personal
- Llenar primero otras dimensiones
- Expectativas aprendidas, más que sentidas
- “Cuando seas padre te ocurrirán cosas” se nos dice a los hombres

## CURSO: MASCULINIDADES PARA PRINCIPIANTES

---

- Muchas veces las demandas vienen de fuera, de la exigencia familiar
- Saber si soy fértil, simplemente como prueba
- Satisfacer o cumplir el deseo
- Cuando nos sentimos maduros
- La relación con nuestro propio padre
- Faltan referentes sociales nuevos y diversos
- Dificultad de conectar con los beneficios
- No se suele tener redes de apoyo social
- Cumplir tareas de mujeres
- Ser sustituto de la madre
- No aprendemos a ser cuidadores
- Eco de mujeres, sobre “lo apañados que somos”
- Escaso reconocimiento de los iguales
- Dificultad para implicarse y disfrutar

### Elementos para una nueva paternidad:

#### 1. Tiempo compartido

- Compromiso
- Acompañamiento
- Cuidado
- Paciencia

#### 2. Comunicación

- Escucha
- Da afecto
- Buen tono verbal
- Buen humor

#### 3. Cercanía

- Accesibilidad
- Favorece la autonomía
- No crea dependencia
- Da ánimo

#### 4. Respeto

- Crea confianza
- Comprensivo
- Leal y no arbitrario en la disciplina
- Igualdad en el trato

#### 5. Buen ejemplo

- Ambiente sereno
- Tranquilo
- Agradable
- En el hogar y fuera de él

#### 6. Capacidad de negociación

- Realista
- No pide lo imposible
- Ayuda a resolver los conflictos
- Cumple y respeta sus propias normas



### **Igualdad entre hombres y mujeres, algunas premisas actuales:**

La igualdad es que los hombres tengan los mismos derechos para poder ocuparse de sus hijos/as cuando nacen (y aún antes de nacer).

La igualdad es que los/las niños/as vean que su papá les cuida igual que su mamá.

La igualdad es que las mujeres puedan dedicarse a su trabajo asalariado, a su profesión y a sus hobbies en la misma medida que los hombres.

La igualdad exige que los empresarios tengan las mismas obligaciones cuando contratan a un hombre que cuando contratan a una mujer.

**La paternidad nos brinda a los hombres una preciosa oportunidad de abandonarnos al mundo de las emociones y los sentimientos.** Asumir nuestra responsabilidad durante el embarazo y en la crianza de nuestras criaturas, y nos ayuda a crecer como personas y a alcanzar mayores cotas de felicidad.

Cuando nos dejamos guiar por el sinfín de consejos sobre la paternidad que nos llueven de todas partes, los padres corremos el riesgo de pasar por alto algo sumamente crucial: nuestros hijos aprenden de nuestro ejemplo.

Hay tres virtudes que constituyen la clave tanto para ser unos padres más eficientes como para ser mejores personas (Shirley Yuen), pues:

**La bondad** nos enseña a amar de veras a nuestros hijos, a guiarlos con disciplina y respeto, a ser generosos con el tiempo y con los afectuosos cuidados que les dedicamos.

**La sabiduría** nos muestra cómo actuar acertadamente para obtener los resultados adecuados y comprender así los problemas de nuestros hijos, reconocer los errores cometidos y aprender de ellos.

**El valor** nos ayuda a perseverar cuando las cosas nos salen mal, a no entrometernos en la vida de nuestros hijos si no es necesario y a atrevernos a introducir cambios positivos aunque sea más fácil hacer lo contrario.

- Trabajo de cuidados y trabajo doméstico

### **Trabajo doméstico**

- Responsabilidad sobre las tareas domésticas.

Se han dado en los últimos 100 años multitud de luchas que han llevado a las mujeres a conquistar espacios tradicionalmente masculinos, productivos y públicos. Lo cual contrasta por una mucho más modesta de los hombres de espacios tradicionalmente ocupados por mujeres.

1. El actual contexto socioeconómico afecta a las relaciones de género, en todos los aspectos, y en especial en el doméstico.
2. En la actual situación de crisis se está dando un desempleo masculino sin precedentes, lo que está conllevando a una mayor presencia de hombres en el ámbito doméstico y de cuidados, aunque se trate de una situación coyuntural, y en principio temporal. Existe no obstante, en muchos casos riesgo de que esta situación se prolongue en el tiempo.

**Tasa de Paro en CLM:** Hombres: 26,2% (4,5% en 2007). Mujeres: 35,2% (10,6% en 2007).

## CURSO: MASCULINIDADES PARA PRINCIPIANTES

- Declive de la dominación masculina (Gil Calvo - "Máscaras masculinas. Héroes, patriarcas y monstruos"-2006).
- 3. Según los patrones de género y las responsabilidades en la familia que les han sido atribuidos, muchos hombres consideran que se han fallado a sí mismos y a sus familias, por no responder a tales expectativas de género, esencialmente en su rol de provisosores. A esto se suman otros condicionantes de género que obligan al hombre a tener éxito, a proyectarse desde una perspectiva social.

**Nota:** En estos últimos años hay hombres que nunca en los parques con los hijos, en el supermercado, ocupados de tareas domésticas...

La Resistencia al cambio es el mayor obstáculo en la asunción corresponsabilidad en el hogar, como paso para la relación igualitaria de género, en el ámbito familiar. Algunas causas son:

- a. **Porque la situación tradicional es mucho más cómoda.** El hombre era el "rey" de la casa.
- b. **Porque no sabemos.** No hemos adquirido las habilidades necesarias durante nuestra fase vital de aprendizaje (la niñez, adolescencia y primera juventud) y nos encontramos desamparados ante la nueva tarea.
- c. **Porque nos sitúa en una posición de "inferioridad" con respecto a la mujer,** que sí que sabe y que rápidamente se coloca como nuestra superiora (o al menos tutora) en la jerarquía del hogar compartido. Nos sentimos muy inseguros en esa nueva posición, porque además, no controlamos la actividad y no sabemos nunca si lo estamos haciendo bien.
- d. **Porque muchos de nosotros no le encontramos la "razón" para tener que dedicar horas de nuestro tiempo a unas tareas que son ingratas:** son cansadas, poco valoradas y desagradecidas, porque en la casa nunca se acaba. Estamos muy acostumbrados a que la "situación natural" de una casa es limpia y ordenada, de tal manera que nunca hemos valorado suficientemente el esfuerzo que alguien tiene que hacer para que eso sea así.

### CUIDADOS.

¿Qué cosas, normalmente no explicadas, sabemos del trabajo de cuidados?

En primer lugar, es un trabajo mayoritariamente hecho por mujeres, por ejemplo, por si todavía alguien nos pide algún dato: en el estado español, las mujeres realizan un trabajo de cuidado de personas mayores equivalente a dos millones y medio de empleos; para el caso de cuidados a menores, esta cifra asciende a los casi nueve millones de empleos (Durán, 2001)

En segundo lugar, es un trabajo que se guía por una lógica del cuidado, es decir, su objetivo directo es la satisfacción de necesidades. Su participación en este proceso de satisfacción no está mediado por ningún objetivo intermedio (contrariamente a los mercados que satisfacen necesidades, cuando lo hacen, pero porque, en el ínterin, se producen beneficios). Además, es un trabajo que implica una fuerte componente afectiva y relacional; no se trata únicamente de prestar un servicio, sino que se presta un servicio a alguien, se crean redes sociales, hay emociones implicadas. Esta fuerte componente inmaterial, hace muy difícil o imposible encontrar un sustituto de mercado para este trabajo, o para ciertas dimensiones de él. Con todo esto no queremos decir que el trabajo de cuidados sea un trabajo "hecho por amor". La retórica del altruismo en el hogar ha servido para maquillar las relaciones de poder envueltas, lo rutinario de muchas tareas, las dimensiones de la obligatoriedad y la coacción. Queremos resaltar la componente afectiva porque queremos desmarcarnos de visiones materialistas del bienestar, queremos valorar eso "que no se puede comprar con dinero" (por muy cursi que suene), a la vez que llamamos la atención sobre los juegos de poder.

Además de por la componente afectiva y relacional, es un trabajo que se caracteriza por la realización de múltiples tareas al mismo tiempo, por una componente de gestión constante de tiempos y espacios y por la polivalencia de los conocimientos necesarios. Es un trabajo donde la diferenciación entre tiempo de vida y tiempo de trabajo es sumamente dificultosa, más aún cuando se combina con diferentes formas de trabajo remunerado. En todos estos sentidos, se caracteriza por la transversalidad. Además, el sujeto protagonista no es individual, sino colectivo. Aunque hablaremos luego más del protagonismo de las mujeres, mencionemos ya que no son mujeres individuales, sino las mujeres como colectivo. Mujeres integradas en diversas redes de cuidados, redes en las que se conectan mujeres de diversas generaciones, clases, lugares de procedencia... lo cual implica, también, la operación entre ellas de relaciones de poder.

Redes en torno al **tercer sector**, a las familias extensas, a las familias transnacionales... Protagonismo de las mujeres, lógica del cuidado, afectos, transversalidad y redes. Características a las que hemos de añadir otras cruciales: **su gratuidad e invisibilidad** (¡que no por casualidad van juntas!). Pero antes de pasar a hablar de ellas, no podemos olvidar un asunto fundamental.

Pasar de decir que trabajo no es sólo trabajo remunerado a hablar de trabajo doméstico encierra una reducción enorme. Entre los trabajos no remunerados, hay muchos más que aquello a lo que nos hemos referido. **Hay un trabajo gratuito, no reconocido, de ayuda a los negocios familiares.**

Hay toda una serie de trabajos comunitarios de múltiples tipos. Desde el "voluntariado" y las ONGs, hasta proyectos autogestionados de todos los colores, pasando por la participación en partidos políticos, asociaciones etc. Ni siquiera el trabajo más circunscrito al hogar se limita a las dimensiones apuntadas. En países de la periferia, por ejemplo, la agricultura de subsistencia es un elemento de importancia extrema.

En todos los casos, tampoco queda claro el límite entre los hogares y el resto de redes comunitarias. De nuevo, los límites son difusos y no tienen ningún sentido fuera de un contexto histórico y Cultural concreto. No queremos caer en la trampa de las visiones duales: frente a trabajo asalariado, trabajo de cuidados, que tan fácilmente nos lleva a oponer a un trabajador asalariado con el ama de casa, el mercado frente a la familia, sin imaginar otras formas colectivas de organización y esa misma transversalidad de las vivencias. Sin embargo, estamos centrando nuestra historia en torno al trabajo de cuidados. ¿Por qué? Porque, en nuestro contexto del estado español, es el más relevante, al menos en términos cuantitativos. Pretendemos que esto se entienda como una muestra de la parcialidad de todo discurso, incluido, claro está, el nuestro, como una limitación que se opone a los intentos de abarcar "la realidad", como una invitación a hablar de todo lo que aquí no se dice.

¿Y por qué aseguramos que otro de los factores definitorios es la invisibilidad?. Pongamos ejemplos. El trabajo de cuidados no es invisible en términos individuales. Casi todo el mundo (quizás seamos muy optimistas, dejémoslo en mucha gente) reconocería que el trabajo de su madre en casa es importante. Pero probablemente no se indignaría porque su madre no tenga derecho a la seguridad social a raíz de esa labor tan crucial de haberle amamantado. Es decir, es la significación social, para el conjunto del sistema socio-económico, la que se invisibiliza. Tampoco es un trabajo invisible para el OPUS Dei u otros discursos fundamentalistas católicos. Es más, la figura del ama de casa se ensalza, pero dentro de unas concepciones sumamente estrictas de lo que es o debe ser la mujer-mujer. Son las relaciones de poder intrafamiliares que generan una transferencia directa de bienestar desde las mujeres hacia "sus esposos" (hijos, suegros, etc. etc.) las que se invisibilizan. Ni siquiera en el discurso económico oficial el grupo doméstico ha sido siempre totalmente invisible. Es más, se enfatizaba el hogar como paraíso de amor (home, sweet home), donde se satisfacían las necesidades afectivas que mantenían el equilibrio emocional de los trabajadores, donde se invertía en o consumían niñas/os (¡!). **Pero siempre dentro de una concepción que establecía unos estrictos límites (¿cognitivos?, ¿reales?, ¿imaginarios?) entre lo público y lo privado.**

**En lo público tenían lugar las actividades económicas, la verdadera producción, el trabajo asalariado de los hombres.** Ahí actuaban los agentes económicos racionales -el homo economicus- que, operando libremente en los mercados, guiados por el egoísmo y buscando su propio bienestar, lograban resultados sociales óptimos. La famosa mano invisible del mercado conseguía transformar los millones de egoísmos individuales en el máximo bienestar común. El espacio de lo privado, el de las mujeres, donde brillaba el amor, donde se delegaba la responsabilidad de traer cada día al mercado a los agentes económicos racionales lavados y planchados, no era realmente relevante para el análisis económico. Y así, el homo economicus dejó de llegar al mercado desde su hogar para nacer espontáneamente en el mercado como si de un champiñón se tratara. Y la verdadera mano invisible, no la del mercado, sino la de los cuidados (o, como prefieren otras llamarlo, el corazón invisible), se volvió auténticamente fantasma. El conjunto de la organización social se estructuró con los mercados como epicentro, y la cotidiana, crucial y difícil responsabilidad de mantener la vida se delegó, sin un solo gesto de reconocimiento colectivo, a la esfera de lo gratuito, de lo invisible, del espacio privado de las mujeres.

“**Crisis de cuidados**”. Papel de los distintos actores y actrices sociales implicadas: el Estado (delegando responsabilidad social), el Mercado (precarizando las condiciones de vida haciendo aumentar la demanda de cuidados a la vez que los mercantiliza), las Mujeres (asumiendo la mayor parte de los cuidados en una compleja relación entre género, edad, clase y etnia/nacionalidad) y los Hombres (no asumiendo como colectivo, pero saliendo beneficiados).

### Relaciones afectivas

- El hombre en el cuento del amor romántico

#### Mitos del amor romántico

La palabra "mito" proviene del vocablo griego "mythos", comúnmente interpretado en nuestra lengua como "narración" o "relato". Los mitos ayudaron a los seres humanos a explicar los fenómenos naturales y poseyeron siempre un poder de trascendencia, una dimensión emotiva, religiosa y espiritual que se expresaba simbólicamente a través de relatos. Platón y Aristóteles lo usarán como término opuesto a logos, que es el discurso razonado y objetivo. La palabra mythos en la Antigüedad, posee así unas connotaciones emotivas y ficcionales; los mitos eran explicaciones del mundo no racionales, y por tanto no servían para explicar la realidad ni para acceder al conocimiento, aunque ni Platón ni Aristóteles consiguieron elaborar su Filosofía sin recurrir a ellos.

Entre todas las definiciones que hemos encontrado, nos parece que la definición de Carlos García Cuel es una de las más eficaces y concretas: "Mito es un relato tradicional que refiere la actuación memorable y ejemplar de unos personajes extraordinarios en un tiempo prestigioso y lejano. (...) El relato mítico tiene un carácter dramático y ejemplar. Se trata siempre de acciones de excepcional interés para la comunidad, porque explican aspectos importantes de la vida social mediante la narración de cómo se produjeron por primera vez tales o cuales hechos".

Por su parte, Karen Armstrong (2005) afirma que los mitos más impactantes tratan sobre situaciones límite y nos obligan a ir más allá de nuestra experiencia. Tratan de lo desconocido; su función es ayudarnos a hacer frente a los conflictos humanos. En este sentido, los mitos han sido la base de todas las culturas humanas, porque han otorgado a la sociedad modelos de conducta y actitudes, han ofrecido héroes y heroínas que superaban situaciones difíciles con valentía, inteligencia, astucia o estrategias. En los orígenes, ayudaban a las personas a encontrar su lugar en el mundo y su verdadera orientación, porque ayudan a saber de dónde venimos (mitos sobre antepasados), a dónde vamos, y también ayudan a explicar esos momentos sublimes en que nos sentimos transportados más allá de nuestras preocupaciones prosaicas.

## CURSO: MASCULINIDADES PARA PRINCIPIANTES

Todas las mitologías hablan de un mundo paralelo al nuestro; es una realidad invisible pero más intensa que a veces se identifica con el mundo de los dioses. A esta creencia se la ha llamado "filosofía perenne" porque ha impregnado la mitología y la organización ritual y social de todas las sociedades antes del advenimiento de nuestra modernidad científica, y todavía hoy sigue influyendo en las sociedades tradicionales. Los mitos explicaban cómo se comportaban los dioses para permitir a hombres y mujeres imitar a esos seres poderosos, y así experimentar ellos también la divinidad.

Armstrong cree también que el mito es una guía, que transmite un código ético y que, además, ha configurado la base de todas las religiones. En el caso de las religiones monoteístas como la cristiana, la musulmana y la budista, todas se han forjado a partir del mito del viaje heroico, que nos explica qué tenemos que hacer si queremos convertirnos en seres humanos completos: "El héroe tiene la sensación de que en su vida o en su sociedad falta algo. Por eso abandona el hogar u emprende peligrosas aventuras. Lucha contra monstruos, escala montañas inaccesibles y atraviesa oscuros bosques, y mientras su antiguo yo muere y el héroe descubre algo o aprende alguna habilidad que después transmite a su pueblo. (...) El mito del héroe está tan arraigado que hasta la vida de figuras históricas como Buda, Jesús, o Mahoma se cuenta siguiendo ese esquema arquetípico probablemente forjado en la era paleolítica".

El mito, pues, ha estado siempre asociado a la experiencia de lo trascendente, inherente a la condición humana. Los humanos necesitan irrupciones en la rutina y la realidad de la vida cotidiana para trascenderla, para experimentar otras dimensiones temporales gracias a la intensidad de lo vivido. Siempre han necesitado esos mecanismos de escape que les sitúen en otra realidad, que les arrebaten, que les hagan entrar en éxtasis o en trance para sentir que pueden superar el aquí y el ahora.

Joseph Campbell (1964) afirma que una de las funciones del mito es apoyar el orden social en vigor, para integrar al individuo. Según él la función social de una mitología y de los ritos que la expresan es fijar en todos los miembros del grupo en cuestión un "sistema de sentimientos" que habrá de unirle espontáneamente a los fines de dicho grupo. Kirk (1990) cree que los mitos surgieron como trucos narrativos que utilizaron los humanos para socializar a los niños y facilitar su integración psíquica en la sociedad. Son, desde este punto de vista, narraciones contra el terror que provoca lo desconocido, explicaciones del mundo que guían a los humanos en sus primeras fases de socialización.

Los mitos, sin embargo, no han permanecido invariables; cambian con las culturas, se adaptan a nuevas realidades socioeconómicas y políticas que se consolidan gracias al apoyo del sistema simbólico y mitológico creado para sustentarlo. En Occidente, pese al proceso de desacralización de la sociedad característica de la posmodernidad, los mitos siguen cumpliendo estas funciones, aunque con variaciones.

Denis De Rougemont (1939) cree que necesitamos los mitos "para expresar el hecho oscuro e inconfesable de que la pasión está vinculada con la muerte y que supone la destrucción para quienes abandonan a ellas todas sus fuerzas. (...) La oscuridad del mito nos permite, así, acoger su contenido disfrazado y gozar de él con la imaginación, sin tomar una conciencia lo bastante clara para que estalle la contradicción". El mito expresa esas contradicciones y actúa en todos los lugares "en que la pasión es soñada como un ideal y no temida como una fiebre maligna". También en los lugares en que la fatalidad es requerida, imaginada como una bella y deseable catástrofe.

Centrándonos en los mitos del amor de pareja, De Rougemont cree que el mito del amor cortés ha llegado a nosotros a través de la Literatura en un proceso progresivo de profanación: "Cuando los mitos pierden su carácter esotérico y su función sagrada se resuelven en literatura. El mito cortés, mejor que cualquier otro, se prestaba a ese proceso, puesto que había podido traducirse sólo en términos de amor humano, aunque entendidos en sentido místico". Una vez desvanecido

## CURSO: MASCULINIDADES PARA PRINCIPIANTES

ese sentido, quedó una retórica que expresaba la necesidad de un ideal "que había dejado en la conciencia un conocimiento místico reprobado y luego perdido".

El principal mito que encontramos en el romanticismo es la frase que concluye los relatos de amor: "y vivieron felices, y comieron perdices". La estructura mítica de la narración amorosa es casi siempre la misma: dos personas se enamoran, se ven separadas por diversas circunstancias, obstáculos (dragones, bosques encantados, monstruos terribles) y barreras (sociales y económicas, religiosas, morales, políticas). Tras superar todos los obstáculos, la pareja feliz por fin puede vivir su amor en libertad. Evidentemente, como mito que es, esta historia de obstáculos y superaciones está atravesada por las ideologías patriarcales, que ponen la misión en manos del héroe, mientras que la mujer espera en su castillo a ser salvada: él es activo, ella pasiva (el paradigma de este modelo es la Bella Durmiente, que pasó nada más y nada menos que CIENTO años dormida esperando a su príncipe).

Y es que los dos principales mitos del amor romántico son el príncipe azul y la princesa maravillosa, basados en una rígida división de roles sexuales (él es el salvador, ella es el descanso del guerrero) y estereotipos de género mitificados (él es valiente, ella miedosa, él es fuerte, ella vulnerable, él es varonil, ella es dulce, él es dominador, ella es sumisa). Estos modelos de feminidad y masculinidad patriarcal son la base de gran parte del dolor que experimentamos al enamorarnos y desenamorarnos, porque se nos vende un ideal que luego no se corresponde con la realidad.

Principalmente porque todos somos fuertes y frágiles, activos y pasivos, dominadores y sumisos; pero curiosamente **nos encajonamos en unas etiquetas que determinan nuestra identidad, sentimientos, actitudes y comportamiento para toda la vida**. Estas etiquetas nos dan una seguridad (soy el abuelo en la familia, soy el profesor en la escuela, soy la esposa complaciente, soy la ejecutiva agresiva, soy el adolescente problemático, soy el chico romántico, soy la joven alocada, soy el jefe tiránico...), pero nos quitan libertad para reinventarnos, para cambiar, evolucionar o aprender nuevas formas de relacionarnos. La pareja, por ejemplo, es una categoría social mitificada como el lugar donde hallar gozo, paz, calma, tormento, alegrías, estabilidad, bajo la promesa de la fusión total. Son muchos los enamorados y enamoradas que desean levantar cuanto antes su amor sobre la estructura sólida de la pareja feliz, un mito que ayuda a concluir los relatos y que se presenta como el paraíso sentimental gracias al cual evadimos de esta realidad.

Hasta ahora la **feminidad pasiva ha sido mitificada en los relatos para tranquilizar a los machos y suavizar su ancestral miedo a las mujeres, por un lado, y para ofrecer modelos de sumisión idealizada a las mujeres, por otro**. Muchas de las mujeres de las culturas patriarcales han sido educadas para asumir en muchos casos el rol de mujer fiel cuya máxima en la vida no es alcanzar la libertad (deseo masculino por excelencia), sino el amor a través de un hombre (lo que se supone que es normal en las mujeres).

La princesa del cuento es una mujer de piel blanca y cabellos claros, rasgos suaves, voz delicada, que se siente feliz en un ámbito doméstico (generalmente un lujoso palacio, al cuidado de sus padres) y cuyas aspiraciones son muy simples: están siempre orientadas hacia el varón ideal de sus sueños. La princesa es leal a su amado, lo espera, se guarda para él, como hiciera Penélope durante más de veinte años esperando a Ulises. La princesa encontrará su autorrealización en el gran día de su vida; la boda con el príncipe. La princesa es una mujer discreta, sencilla, llena de amor y felicidad que quiere colmar de cuidados y cariño a su esposo y que además le dará hijos de cuya paternidad podrá estar seguro. Es una mujer buena frente a las mujeres malas, aquellas representadas como seres malvados, egoístas, manipuladores, caprichosos, insaciables, débiles y charlatanes. Las malas disfrutaban pasionalmente del sexo, pero a pesar de que atraen a los hombres por su inteligencia y sus encantos, no ofrecen seguridad al macho, que casi nunca las eligen para ser princesas ni les piden matrimonio. Son tan atractivas como peligrosas, por eso evitan enamorarse de ellas, como fue el caso de Ulises con Circe.

## CURSO: MASCULINIDADES PARA PRINCIPIANTES

El príncipe azul es otro mito que opera en el imaginario femenino porque se nos ofrece siempre como figura salvadora, del mismo modo que Jesucristo o Mahoma salvaron a la Humanidad de sus pecados. Notesé que Eva es la mujer mala por cuya curiosidad y desobediencia los seres humanos fuimos condenados al dolor y la muerte. Sólo un Hombre como Jesús podía venir a salvarnos; pero ni con su muerte logró que su padre nos perdonase.

Jesús es un hombre bueno y valiente que cree en las causas justas y no le importa sacrificarse por ellas. Del mismo modo, el príncipe azul es un héroe porque pone la misión (matar al dragón, encontrar al tesoro, derrotar a las hordas malvadas, devolver el poder a algún rey, etc) por delante de su propia vida. El príncipe azul es un hombre activo, saltarín, espadachín, gran atleta, buen jugador, gran estratega, noble de corazón. Es joven, travieso, algo ingenuo; a las mujeres les derrite este modelo porque es un ser valiente y bueno que necesita campo para correr y que pese a su gallardía, es tierno y dulce en la intimidad. El príncipe se convierte en Hombre en todos los relatos, porque la aventura que vive es su rito de paso de la juventud a la adultez, dado que tiene que superarse a sí mismo para poder lograr su triunfo (el amor de la princesa rosa). Así podrá protegerla, enseñarla, amarla para siempre y hacerle muchos hijos.

Estos dos mitos de género y la mayor parte de los mitos amorosos surgieron en la época medieval; otros han ido surgiendo con el paso de los siglos, y finalmente se consolidaron en el XIX, con el Movimiento Romántico. De ellos nos quedan, según Carlos Yela García (2002), unos cuantos que configuran nuestras estructuras sentimentales en la actualidad:

- Mito de la media naranja, derivado del mito amoroso de Aristófanes, que supone que los humanos fueron divididos en dos partes que vuelven a unirse en un todo absoluto cuando encontramos a nuestra "alma gemela", a nuestro compañero/a ideal. Es un mito que expresa la idea de que estamos predestinados el uno al otro; es decir, que la otra persona es inevitablemente nuestro par, y solo con ella nos sentimos completos. El mito platónico del amor expresa un sentimiento profundo de encuentro de la persona consigo misma, "y su culminación es recuperar los aspectos que nos fueron amputados y de esa manera, recuperar nuestra propia y completa identidad. Es decir, poder ser todo lo que somos y lo más plenamente posible" (Coria, 2005). El mito de la media naranja sería una imagen ingenua y simplificada del mito platónico que intenta transmitir esa búsqueda de la unidad perdida, pero su principal defecto es, según Coria, que uno más uno termina resultando uno, lo cual es un grave error, no sólo aritmético, que es asimilado mayoritariamente por mujeres.

- Mito de la exclusividad: creencia de que el amor romántico sólo puede sentirse por una única persona. Este mito es muy potente y tiene que ver con la propiedad privada y el egoísmo humano, que siente como propiedades a las personas y sus cuerpos. Es un mito que sustenta otro mito: el de la monogamia como estado ideal de las personas en la sociedad.

- Mito de la fidelidad: creencia de que todos los deseos pasionales, románticos y eróticos deben satisfacerse exclusivamente con una única persona: la propia pareja.

- Mito de la perdurabilidad (o de la pasión eterna): creencia de que el amor romántico y pasional de los primeros meses puede y debe perdurar tras miles de días (y noches) de convivencia.

- Mito del matrimonio o convivencia: creencia de que el amor romántico-pasional debe conducir a la unión estable de la pareja, y constituirse en la (única) base del matrimonio (o de la convivencia en pareja). Esto nos crea problemas porque vimos que la institucionalización de la pasión, y el paso del tiempo, acaban con ella. Por eso nos divorciamos y buscamos nuevas pasiones que nos hagan sentir vivos, pero en seguida la gente vuelve a casarse, cometiendo el mismo error que la primera vez. El matrimonio en la Era de la soledad ha visto, así, aumentada su dimensión mitológica e idealizada: "La idolatría del matrimonio es la contrapartida de las pérdidas que produce la modernidad. Si no hay Dios, ni cura, ni clase, ni vecino, entonces queda por lo menos el Tú. Y la magnitud del tú es el vacío invertido que reina en todo lo demás. Eso

## CURSO: MASCULINIDADES PARA PRINCIPIANTES

significa también que lo que mantiene unido al matrimonio y a la familia no es tanto el fundamento económico y el amor, sino el miedo a la soledad" (Ulrick y Elisabeth Beck, 2001).

■ Mito de la omnipotencia: creencia de que "el amor lo puede todo" y debe permanecer ante todo y sobre todo. Este mito ha sujetado a muchas mujeres que han creído en este poder mágico del amor para salvarlas o hacerlas felices, pese a que el amor no siempre puede con la distancia, ni los problemas de convivencia, ni la pobreza extrema.

■ Mito del libre albedrío: creencia que supone que nuestros sentimientos amorosos son absolutamente íntimos y no están influidos de forma decisiva por factores socio-biológicos-culturales ajenos a nuestra voluntad.

■ El mito del emparejamiento: creencia en que la pareja es algo natural y universal. La convivencia de dos en dos ha sido, así, reificada en el imaginario colectivo, e institucionalizada en la sociedad.

Gracias a nuestra actividad racional, la Humanidad puede no solo construir mitos, sino también deconstruirlos, porque en ellos están insertos los miedos, las motivaciones, el sistema de creencias, los valores, la ética, los modelos a seguir y los deseos de los miembros de esa cultura. En el caso del romanticismo patriarcal, creo que es fundamental exponer las entrañas de sus mitos para poder acabar con la desigualdad y con el patriarcado a nivel narrativo, emocional e ideológico. Es importante mostrar la falsedad de esas idealizaciones que nos encajonan en unas máscaras sociales, que empobrecen nuestras relaciones y nos hacen sufrir porque chocan con la Realidad, generalmente menos bella y maravillosa que la fantasía amorosa.

La simplicidad de los estereotipos de género invisibiliza la amplia gama de modos de ser, de estar y de relacionarse que existen para hombres, mujeres y gente transgénero. Nos encierra en unos supuestos sobre lo que deberíamos ser, cómo deberíamos estar y sentir. De igual modo, los mitos amorosos crean unas expectativas desmesuradas que luego causan una intensa decepción, más hoy en día que no tenemos tolerancia al no; nos frustra todo enormemente porque nos ilusionamos con las promesas que nos venden en los relatos de la sociedad globalizada. El modelo de amor idealizado y cargado de estereotipos aprisionan a la gente en divisiones y clasificaciones perpetuando así el sistema jerárquico, desigual y basado en la dependencia de sus miembros en el que vivimos.

Además, provocan dolor en la gente porque el amor no es eterno, ni perfecto, ni maravilloso, ni nos viene a salvar de nada. La utopía del amor romántico, con sus idealizaciones, es la nueva religión colectiva que nos envuelve en falsas promesas de autorrealización, plenitud, y felicidad perpetua. De ahí la insatisfacción permanente y la tensión continua entre el deseo y la Realidad que sufrimos los habitantes de la posmodernidad.

Y es que nos pasamos la vida sufriendo decepciones precisamente por estas "ilusiones" que nos invaden en forma de espejismo. Es cierto que nos ayudan a evadirnos, pero quizás estamos en un momento en el que deberíamos dejar de entretenernos y de escaparnos tanto de la Realidad que no nos gusta. La desigualdad, la pobreza, el hambre, las guerras, el engaño de políticos y empresarios a las comunidades, el destrozo medioambiental y la sensación de que nada es lo que parece (ni la democracia, ni la paz, ni los Estados) invaden los teledispositivos. Y mientras, las mujeres siguen esperando a su príncipe azul y los hombres a sus princesas virginales en un círculo vicioso que no se completa jamás, porque no existen y porque las personas somos infinitamente más complejas y contradictorias que los personajes planos de los cuentos patriarcales.

Lo lógico debería ser poder transformar los relatos, contar nuevas historias, cambiar los modelos idealizados que han quedado obsoletos, construir héroes y heroínas de carne y hueso, crear nuevos mitos que nos ayuden a construir unas sociedades más justas, igualitarias, ecologistas, cultas y pacíficas. Encaminar nuestros esfuerzos al bien común, trabajar para proponer otras



realidades, luchar por construir otras nuevas en lugar de huir de lo que hay mediante paraísos emocionales y promesas de salvación individuales.

- **Algunos Mitos de la sexualidad masculina**

**CONFUSIÓN ENTRE SEXO Y SEXUALIDAD.** Del Sujeto-objeto a objeto-objeto, de la pulsión fisiológica al “arte de la erótica”

A pesar de los avances de la sexología como conocimiento científico de la sexualidad humana, se sigue planteando socialmente el uso de los conceptos “sexo” y “sexualidad” como si fueran sinónimos y referidos al mismo fenómeno. Esta identificación sirve de pretexto para justificar la pulsión copulatoria masculina, el recurso a las “necesidades fisiológicas” para justificar el uso de la prostitución, la percepción de las mujeres como objetos sexuales, el sexo por el sexo, el desprecio de la sentimentalidad y la valoración del pene-falo como el principal recurso sexual masculino y el representante de la virilidad.

La superación del mito implica separar subjetiva y objetivamente el sexo de la sexualidad y asumir la construcción personal de la propia sexualidad desde concepciones éticas y estéticas humanas. Esto significa plantearse que no hay “necesidades fisiológicas” que no puedan satisfacerse sin cometer actos de violencia de género, degradando a las mujeres a la condición de prostitutas. Significa superar la relación “sujeto-objeto” con las mujeres, por la relación más ética de “sujeto-sujeto”, estableciendo la dignidad y la igualdad como guía de dichas relaciones. Significa convertir la pulsión copulatoria animal en “el arte de la erótica”, un erotismo humano surgido de una rica imaginación, estableciendo la centralidad de los afectos y una sensualidad holística en la que el pene deja de ser falo y se convierte en un recurso erótico secundario y prescindible. Un erotismo del que no se necesita presumir, ni fanfarronear, ni ser motivo de competitividad con los demás hombres, sino fórmula para amar y ser amado y fuente de felicidad personal y colectiva.

**LA SEXUALIDAD ES UNA COSA, LA AFECTIVIDAD ES OTRA DISTINTA Y NO TIENE PORQUE IR UNIDAS.** Aforismo: “Los hombres fingen amor para conseguir sexo y las mujeres fingen sexo para conseguir amor”

Es el mantenimiento de la sexualidad como sexo biológico que actúa como “estímulo-respuesta”, de manera instintiva y refleja. Concibe la sexualidad como un comportamiento irracional, irreflexivo y pasional. La mayor parte de la literatura, de los guiones cinematográficos y de las telenovelas utilizan este mito como núcleo narrativo. El pensamiento romántico está sustentado en este mito. Los modelos ideales de esta separación son el amor maternal que se considera asexuado y el amor libre como expresión del sexo sin ataduras afectivas.

Asumir que la superación de la inteligencia animal y su conversión en inteligencia creadora, implica la sentimentalización del hecho de pensar. El ser humano se vuelve inteligente cuando detiene la respuesta refleja que el estímulo demanda, se da un tiempo para pensar reflexivamente, decide libremente qué respuestas pensadas son las más adecuadas, evalúa sentimentalmente su pertinencia y eficacia y actúa en consecuencia. La motivación que impulsa cualquier acción inteligente reside en los afectos. Una sexualidad inteligente decide establecer vinculaciones afectivas en las que la sexualidad es una forma de comunicación entre dos personas, un diálogo desde la sensualidad y la sensorialidad cuya meta es compartir un momento de felicidad. Lo dice José Antonio Marina: “Lo más parecido a una relación sexual inteligente es una conversación”. Cuando la actividad erótica ha conseguido su objetivo, surge el deseo de repetirla y mantenerla, es decir, se quiere convertir el momento en un hábito sentimental de larga duración. El ser humano inventa recursos para ser feliz y, cuando lo logra, desea conservarlos para siempre. Esto ocurre en el trabajo, en las relaciones de amistad, y también en las relaciones sexuales.

### LA MASCULINIDAD Y LA FEMINIDAD SON HECHOS BASADOS EN LA BIOLOGÍA Y, POR LO TANTO, INMODIFICABLES.

Es el mito más paralizante del progreso de la humanización del ser humano. Cuando alguien sostiene una tesis y todos sus argumentos son invalidados, unos tras otros, al final, dogmáticamente, echa mano del “gancho trascendental” de la Naturaleza “Siempre ha habido pobres y ricos”. Demuéstralo. “No es necesario, es algo natural”. De la misma forma, se afirma con rotundidad: “Siempre ha habido hombres y mujeres, es algo natural, viene en los genes”. El “gancho trascendental” es un recurso argumentativo que no necesita justificación exterior porque se justifica a sí mismo. Por supuesto, no es nada científico, pero la gente suele utilizarlos mucho. Es la perfecta excusa para que las cosas sigan como están, para desanimar a los que quieren cambiar las cosas, introducir modificaciones, mejorar lo existente. “Más vale lo malo conocido, que lo bueno por conocer”. Es evidente que quien utiliza estos argumentos transcendentales son los que obtienen o creen obtener algún beneficio de la situación tal como está. Por eso, las mujeres son las primeras que se rebelaron contra el “statu quo” patriarcal, porque eran las grandes perjudicadas.

Los estudios científicos sobre el género han demostrado hace décadas que los géneros no se basan en la biología sino que son construcciones sociales y culturales. Lo que los genes portan y forman son machos y hembras para realizar la función reproductora y nada más. Hombres y mujeres en la sociedad actual que renuncian voluntariamente a reproducirse o que tienen uno o dos hijos (según el índice de natalidad actual), nunca actúan como machos y hembras o lo hacen en uno o dos momentos determinados para la reproducción. El resto de sus existencias no están regidas por el binomio biológico de macho-hembra, sino por su condición de personas iguales en derechos y diferentes como individuos en proceso de humanización. Lo demostró **Sandra Bem**, la psicóloga que descubrió la existencia cultural de cuatro géneros: Masculino, Femenino, Andrógino e Indiferenciado, independizados de la condición biológica de macho o hembra. Sus estudios fueron superados por los del equipo de **Julia Sebastián**, profesora de la Universidad Autónoma de Madrid, que demostró que no se puede hablar de género como clasificador colectivo porque hay tantos géneros como individuos, es decir, ninguno. Lo han vuelto a ratificar las teóricas “queer” cuando critican el esencialismo del viejo paradigma “sexo/género” y postulan que tanto la sexualidad como el género son construcciones sociales y culturales utilizadas como tecnologías del poder. Por lo tanto, la actitud más saludable, inteligente y progresista es la superación del género como cultura nociva y la construcción de otro paradigma basado en la persona, como individuo igualitario, justo, empático, cooperador y ciudadano. ¡Dejemos de ser masculinos y femeninos para ser personas!

### LAS DISFUNCIONES SEXUALES TIENEN CAUSAS FÍSICAS QUE DEBEN TRATAR LOS MÉDICOS CON MEDICAMENTOS.

El gran mito que fomenta el poder fármaco-pornográfico para mantener los valores patriarcales y el control sobre la población. Fomento de un ideal de mujer femenina, provocativa y seductora, que persigue tres objetivos: 1) Perpetuar un “sistema de distinción” (tal como lo define Pierre Bourdieu) entre lo femenino y lo masculino, manteniendo el viejo paradigma biologicista “macho-hembra”. 2) Mantener un estado permanente de estímulos eróticos que induzcan al consumo generalizado de la sexualidad mercantilizada. 3) Provocar en las mujeres una ansiedad compulsiva por alcanzar la imagen ideal femenina, incentivando el consumo de modas, cosméticos, cirugía plástica, etc. que mantiene la economía capitalista en auge. Por otro lado, fomento de los valores de género masculino (el pene-falo, la potencia sexual como expresión de virilidad, el desenfreno sexual como aspiración de libertad, el harén de mujeres esplendorosas como símbolo de poder, el narcisismo satisfecho mediante la rendición multiorgásmica de mujeres ninfómanas gracias a la potencia de su erección, a los coitos interminables y eyaculaciones retrasadas a voluntad.) que genera un afán por el consumo de viágrafos, alargadores del pene, medicamentos para retrasar la eyaculación, pornografía que mantenga el deseo en estado de excitación permanente, anabolizantes para inflar la musculatura y un largo etcétera.

Hace décadas que la sexología ha dejado claro que, salvo un pequeño porcentaje de disfunciones sexuales que tienen causas orgánicas (la mayor parte, como efecto secundario de otras enfermedades), la mayor parte de dichas disfunciones sexuales surgen como consecuencia de las normas y valores del género, que en estos casos se convierte en la causa patógena. Así, a la eyaculación precoz masculina y a la anorgasmia coital femenina, no se le conocen causas físicas de ningún tipo, siendo creaciones culturales basadas en los prejuicios de la Cultura de los Géneros, falsos problemas inventados en la segunda mitad del siglo XX. Lo mismo ocurre con los vaginismos femeninos, cuya principal causa es el miedo provocado por unas normas puritanas que castran el deseo de las mujeres y refuerzan su creencia de que la sexualidad es un peligro. Igualmente podemos hablar de las disfunciones erectivas como consecuencia del miedo provocado por la excesiva responsabilidad del sujeto hacia su pene y su funcionamiento.

- Sexualidad plástica, Amor confluyente y Pura relación (A.Giddens)

Giddens acuña el término “sexualidad plástica” para referirse a las formas nuevas de vivir la sexualidad. “Se realizan ahora más ensayos sexuales del matrimonio, como muestra Rubin, por parte de hombres y mujeres, de lo que era normal en generaciones anteriores. Las mujeres esperan recibir, así como proporcionar, placer sexual. Muchas han llegado a considerar una vida sexual plena como un requisito clave para un matrimonio satisfactorio. La proporción de mujeres casadas durante más de cinco años que han mantenido aventuras sexuales extramaritales es hoy virtualmente la misma que la de los hombres. La doble moral existe todavía, pero las mujeres ya no toleran la opinión de que, mientras los hombres necesitan variedad y probablemente emprenden aventuras extramaritales, ellas deban comportarse de otra forma. La “sexualidad” hoy ha sido descubierta, se ha hecho abierta y accesible al desarrollo de diversos estilos de vida. Es algo que “tenemos” o cultivamos, no ya una condición natural que un individuo acepta como un asunto de negocios preestablecido. De algún modo, las funciones sexuales son un rasgo maleable de la identidad personal, un punto de primera conexión entre el cuerpo, la auto-identidad y las normas sociales. La sexualidad plástica, si se desarrolla plenamente, implica una actitud neutral hacia el pene. Las mujeres del informe Hite dan un mentís a la idea de que la erotización del cuerpo femenino culmina a expensas de la sensación genital. Las dos, de hecho, van juntas. Algo que es enteramente compatible con la influencia de la sexualidad plástica. En las relaciones homosexuales, tanto el hombre como la mujer, pueden contemplar la sexualidad completamente aparte de la reproducción. La sexualidad de las lesbianas se organiza necesariamente casi enteramente en función de las implicaciones de la pura relación. La sexualidad plástica puede convertirse en una esfera que ya no contiene el detritus de las compulsiones externas, sino que en su lugar aparece como una forma entre otras de autoexploración y de construcción moral”.

Después del amor romántico, aparece otra forma de amor que Giddens llama “amor confluyente” para designar los afectos que surgen entre personas que se relacionan de sujeto a sujeto, con plena conciencia de su autonomía y de su igualdad. “El amor confluyente presupone la igualdad en el dar y recibir emocional, cuanto más estrechamente se aproxima un amor particular al prototipo de la relación pura. El amor sólo se desarrolla aquí hasta el grado en que cada uno de los miembros de la pareja esté preparado para revelar preocupaciones y necesidades hacia el otro. El amor confluyente introduce por primera vez el “ars erótica” en el núcleo de la relación conyugal y logra la meta de la realización de un placer sexual recíproco, un elemento clave en la cuestión de si la relación se consolida o disuelve. El cultivo de las habilidades sexuales, la capacidad de dar y experimentar la satisfacción sexual, por parte de ambos sexos, se organiza reflexivamente por la vía multitudinaria de las fuentes de información, consejo y formación sexual. El amor confluyente se desarrolla como un ideal en una sociedad en la que casi cada uno tiene la posibilidad de quedar sexualmente satisfecho y presupone la desaparición del cisma entre mujeres “respetables” y las que de alguna forma quedan fuera del ámbito de la vida social ortodoxa. A la inversa del amor romántico, el amor confluyente no es necesariamente monógamo, en el sentido de exclusividad sexual. Lo que la pura relación implica es la aceptación -por parte de cada miembro de la pareja hasta nuevo aviso- de que cada uno obtiene suficientes beneficios

## CURSO: MASCULINIDADES PARA PRINCIPIANTES

de la relación como para que merezca la pena continuarla. La exclusividad sexual tiene aquí un papel en la relación, en el grado en que los emparejados lo juzguen deseable o esencial.”.

– Las relaciones íntimas superan los niveles de codependencia y compulsividad adictiva de las relaciones románticas, para convertirse en lo que Giddens llama “la pura relación”, es decir, “significando una relación emocional estrecha con otro. Una pura relación no tiene nada que ver con la pureza sexual y se trata de un concepto delimitador, más que de una mera descripción. Se refiere a una situación en la que una relación social se establece por iniciativa propia, asumiendo lo que se puede derivar para cada persona de una asociación sostenida con otra y que se prosigue sólo en la medida en que se juzga por ambas partes que esta asociación produce la suficiente satisfacción para cada individuo. El amor se liga con la sexualidad por medio de la pura relación. El matrimonio ha evolucionado -para muchos, aunque no para todos- crecientemente hacia la forma de una pura relación, cosa que acarrea muchas consecuencias. La pura relación forma parte de una reestructuración genérica de la intimidad.

Emerge en otros contextos de la sexualidad, junto al matrimonio heterosexual, en algunas de sus formas referidas es paralelo al desarrollo de la sexualidad plástica. El complejo del amor romántico contribuyó a abrir un camino a la formación de las puras relaciones en el terreno de la sexualidad, pero ahora se ha visto debilitado por ciertas influencias que ayudó a crear. Hay una contradicción estructural en la pura relación, centrada en el compromiso, que reconocen muchas de las encuestadas por Hite. Para establecer un compromiso y desarrollar una historia compartida, un individuo debe entregarse al otro. Es decir, ella debe dar, de palabra y de obra, cierto tipo de garantías de que la relación se pueda mantener durante un periodo indefinido.

No obstante, una relación actual no es -como lo era en el matrimonio- una “condición natural” cuya durabilidad se pudiera asumir como garantizada, salvo en ciertas circunstancias extremas. Un rasgo de la pura relación es que puede terminar, más o menos, a voluntad, por cualquiera de los miembros de la pareja y en un momento preciso. Para que una relación tenga posibilidades de perdurar, es necesario el compromiso que surge de la confianza.

En la pura relación, la confianza no tiene soportes externos y debe desarrollarse sobre la base de la intimidad. La confianza es fiarse del otro y también creer en la capacidad de los lazos mutuos para resistir futuros traumas. Confiar en el otro es también apostar por la capacidad del individuo de actuar con integridad. La tendencia de las relaciones sexuales a ser diádicas (que no quiere decir monogámicas) es probablemente, en cierta medida, un resultado del deseo inconsciente de recapitular este sentimiento de exclusividad que el niño disfruta con su madre. Aunque el carácter diádico de las relaciones sexuales tiende también a reforzarse por la naturaleza de la confianza que se presupone. Porque la confianza, cuando hablamos de las personas, no es una cualidad capaz de expansión indefinida. La exclusividad no es garantía de confianza, pero sí es, sin embargo, un estímulo importante para ella. La intimidad significa la manifestación de las emociones y actos que el individuo no puede hacer patente ante la mirada pública. Es fácil ver como la automanifestación que la intimidad presupone puede producir codependencia si no va pareja con la preservación de la autonomía”.

Proceso reflexivo del yo, sexualidad plástica, amor confluyente, pura relación, forman un marco conceptual que permite nombrar y analizar las nuevas realidades de la transformación de la intimidad y los fenómenos asociados a ella. Nombran realidades problemáticas, influidas por múltiples factores externos e internos, que las refuerzan o limitan, pero que nos da una visión de conjunto diversa y plural, dialécticamente conflictiva, y a la que contribuciones como la de Anthony Giddens ayudan a clarificar. En este magma social variopinto, algunas tendencias van emergiendo como sustanciales: La democratización supera el marco de lo político y demanda expandirse a las relaciones personales. Son los individuos los que aspiran a ser libres, iguales y fraternos y cada vez menos se conforman con vivir bajo reglas sociales que les constriñen y limitan. Es la revolución silenciosa de lo íntimo, cuya vanguardia ha sido y sigue siendo, la voluntad de las mujeres por emanciparse.



## CURSO: MASCULINIDADES PARA PRINCIPIANTES

---



## Como ser aliado de la igualdad.

### Estrategias

#### Comunicación no violenta

**Comunicación no violenta** (abreviada como **CNV**, también llamada **comunicación compasiva** o **comunicación colaborativa**) es un proceso de comunicación desarrollado por Marshall Rosenberg a inicios de los años sesenta. Se enfoca en tres aspectos: *auto empatía* (definida como una profunda y compasiva percepción de la propia experiencia interior), *empatía* (entender y compartir una emoción expresada por otro) y *auto expresión honesta* (definida como expresarse auténticamente de una forma que haga más probable que surja la compasión de los demás).

La comunicación no violenta se basa en la idea de que todos los seres humanos tienen la capacidad de compasión, y solamente recurren a la violencia o al comportamiento que daña a otros cuando no reconocen estrategias más efectivas para satisfacer sus necesidades. Hábitos del pensamiento y el habla que conducen al uso de violencia (psicológica y física) son aprendidos a través de la cultura. La teoría de la CNV supone que todo comportamiento humano se deriva de intentos de satisfacer necesidades humanas universales, y que estas necesidades jamás están en conflicto. Por el contrario, el conflicto surge cuando chocan las estrategias para satisfacer dichas necesidades. La CNV propone que, si las personas pueden identificar sus necesidades, las necesidades de los demás y los sentimientos que rodean a estas necesidades, se puede lograr la armonía.



## CURSO: MASCULINIDADES PARA PRINCIPIANTES

**Algunas necesidades humanas fundamentales que tenemos en común:** (Necesidad: energía vital que nos moviliza para actuar de manera que nos permite crecer) De todas las necesidades humanas las relacionadas con nuestras relaciones afectivas y emocionales, son las más insatisfechas, en términos generales, como hombres.

<p><b>SUBSISTENCIA y Bienestar físico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abrigo</li> <li>• Aire, luz, agua</li> <li>• respiración</li> <li>• Alimentación</li> <li>• Evacuación</li> <li>• Hidratación</li> <li>• Reposo, descanso</li> <li>• Alojamiento</li> <li>• Reproducción (subsistencia de la especie)</li> <li>• Expresión sexual</li> <li>• Serenidad, silencio, tranquilidad</li> <li>• Movimiento, ejercicio</li> <li>• Ritmo (respeto de)</li> </ul>	<p><b>SEGURIDAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Confianza</li> <li>• Armonía, belleza, orden</li> <li>• Paz</li> <li>• Preservar el tiempo y la energía</li> <li>• Protección</li> <li>• Confort</li> <li>• Seguridad (afectiva y material)</li> <li>• Apoyo, ayuda, cuidado</li> </ul>	<p><b>LIBERTAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autonomía</li> <li>• Independencia</li> <li>• Emancipación</li> <li>• Libertad de elegir</li> <li>• Espontaneidad, Soberanía</li> </ul>	<p><b>RECREACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desfogarse, relajación</li> <li>• Juego</li> <li>• Entretenimiento</li> <li>• Reponer energía</li> <li>• Reír, humor, diversión</li> </ul>	<p><b>NECESIDADES RELACIONALES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertenecer</li> <li>• Atención</li> <li>• Comuni3n, proximidad emocional</li> <li>• Compañía</li> <li>• Contacto</li> <li>• Empatía, escucha,</li> <li>• Intimidad</li> <li>• Compartir</li> <li>• Proximidad</li> <li>• Amor, afecto</li> <li>• Calor humano</li> <li>• Ternura</li> <li>• Delicadeza, tacto</li> <li>• Honestidad, sinceridad</li> <li>• Respeto</li> <li>• Cercanía</li> <li>• Consideración</li> <li>• Solidaridad</li> </ul>
<p><b>IDENTIDAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coherencia, acuerdo con sus valores</li> <li>• Autoafirmación</li> <li>• Pertenencia</li> <li>• Conocimiento de uno mismo</li> </ul>	<p><b>PARTICIPACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contribuir al bien estar y desarrollo de sí mismo y del otro</li> </ul>	<p><b>REALIZACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actualización de los potenciales</li> <li>• Belleza, Creación</li> <li>• Creatividad</li> <li>• Expresión, Inspiración</li> </ul>	<p><b>SENTIDO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Claridad</li> <li>• Comprensión</li> <li>• Esperanza</li> <li>• Propósito</li> <li>• Inspiración</li> <li>• Discernimiento</li> </ul>	<p><b>CELEBRACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apreciación</li> <li>• Contribución a la vida (de los demás y de la nuestra)</li> <li>• Compartir alegrías y penas</li> </ul>



## CURSO: MASCULINIDADES PARA PRINCIPIANTES

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autenticidad</li> <li>• Confianza en si mismo</li> <li>• Estima de uno mismo y del otro</li> <li>• Evolución</li> <li>• Respeto de uno mismo y del otro</li> <li>• Integridad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooperación, compartir, colaboración</li> <li>• Concertación</li> <li>• Co-creación</li> <li>• Conexión</li> <li>• comunicación</li> <li>• Expresión</li> <li>• Interdependencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización, Elegir su proyecto de vida,</li> <li>• valores y medios, opiniones, sueños...</li> <li>• Evolución, Aprendizaje</li> <li>• Espiritualidad</li> <li>• Expresión de las emociones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientación</li> <li>• Significación</li> <li>• Transcendencia</li> <li>• Unidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vivir el duelo y la pérdida (de una ocasión,</li> <li>• de un afecto, de un sueño...)</li> <li>• Ritual</li> <li>• Reconocimiento</li> <li>• Gratitud, Agradecimiento</li> <li>• Valoración</li> <li>• Aceptación</li> </ul>
---	--	--	--	---

Quando las necesidades **no están satisfechas**, los movimientos afectivo-emocionales fluctúan entre algunos de **los sentimientos**, como son:

**Rabia:** *estar* molesto, disgustado, descontento, gruñón, frustrado, indignado, enfadado, malhumorado, enojado, irritado, harto, crispado, furioso, enfurecido, impotente, desesperado, hostil, violento, agresivo

**Tristeza:** *estar* apenado, conmovido, consternado, desanimado, desilusionado, deprimido, preocupado, solitario, abatido, apagado, descorazonado, acongojado, melancólico, inconsolable, desesperado, indefenso, apático, indiferente, pesimista...

**Sorpresa:** *estar* confuso, desconcertado, desorientado, perdido, asombrado, escéptico, anonadado, perplejo, estupefacto, atónito, bloqueado, paralizado, asustado, curioso...

**Dolor:** *estar* frágil, sensible, vulnerable, dolido, herido, afectado, incapacitado, angustiado, destrozado...

**Disgusto:** *estar* descontento, distante, indiferente, frío, resentido, amargado, asqueado, indignado, rencoroso...

**Miedo:** *estar* temeroso, tembloroso, aterrorizado, espantado, con pánico, agitado, inseguro, incómodo, tenso, ansioso, nervioso, asustado, alarmado, paralizado, pasivo, inerte, cerrado...







## CURSO: MASCULINIDADES PARA PRINCIPIANTES

**Confusión:** *estar* confuso, enturbiado, preocupado, inseguro, desconfiado, indeciso, inquieto, contrariado, desconcertado, desorientado, perplejo, apagado, pensativo, perturbado, trastornado, dependiente...

**Preocupación:** *estar* incómodo, intranquilo, inquieto, impaciente, agitado, nervioso, agobiado, ansioso, angustiado, alarmado, alterado,...

**Vergüenza:** *estar* arrepentida, tímido, inhibido, cohibido, acobardado, o

**Cansancio:** *estar* cansado, aplastado, débil, perezoso, sin energía, desanimado, desinteresado, desmotivado, deprimido, fatigado, abatido, agotado, saturado, adormecido, aburrido, rutinario, impotente, decaído, exhausto.

Cuando las necesidades *están satisfechas*, fluctúan sentimientos/emociones, como son:

**Calma:** *estar* en paz, tranquilo, sereno, relajado, descansado, despejado, aliviado, calmado, sosegado, silencioso, quieto, apacible, neutral, tolerante, equilibrado, confiado, armonioso...

**Placer:** *estar* feliz, alegre, contento, satisfecho, orgulloso, flotante, radiante, pletórico, efusivo, excitado, gozoso, fascinado, afortunado, esperanzado, optimista, sensual, vivo, comunicativo, en armonía...

**Afecto:** *estar* amistoso, cariñoso, acogedor, cálido, cordial, humilde, cercano, próximo, sensible, tierno, afectuoso, amoroso, apasionado, atraído, confiado, adorable, conmovido, compasivo, comprensivo, valorado, reconocido...

**Interés:** *estar* interesado, curioso, asombrado, sorprendido, intrigado, expectante, absorto, animado, ilusionado, entusiasmado, alerta, inspirado, motivado, involucrado, comprometido, decidido, seguro, despreocupado, desprendido





## CURSO: MASCULINIDADES PARA PRINCIPIANTES

---

**Actividad:** *estar* animado, contento, estupendo, encantado, entonado, divertido, jovial, vibrante, estimulado, saltando de alegría, emocionado, bien despierto, activo, vivo, vigoroso, aventurero, energético, fuerte, fortalecido, revitalizado, efusivo, excitado, electrizado, refrescado, realizado...

**Apertura:** *estar* abierto, expansivo, dialogante, comunicativo, sociable, despierto, ligero, receptivo, sensitivo, inspirado, vulnerable, vital, liberado, independiente, generoso, disponible, servicial, agradecida...



## CURSO: MASCULINIDADES PARA PRINCIPIANTES

---

- **AFECTIVIDAD/EMPATÍA**

Podemos dar 4 posibles respuestas:

1. echar la culpa al otro
2. echarme yo la culpa
3. empatizar con mi necesidad, ej. "Me siento.....porque necesito....."
4. empatizar con el otro a través de la pregunta: ¿te sientes.....porque necesitas.....?

Cómo expresar nuestra ira/rabia

Paso previo: Ofrecer Empatía.

- Detenerse. Respirar profundamente.
- Identificar los pensamientos que contienen juicio
- Conectarse con las propias necesidades
- Expresar nuestros sentimientos y nuestras necesidades no satisfechas.

- **COMUNICACIÓN NO VIOLENTA/COMPASIVA**

Los 4 pasos de la CNV (Marshall Rosenberg):

1. **Observar:** aunque esté en la cabeza, observamos con todos los sentidos (distinguimos entre observar y evaluar) CABEZA
  2. **Sentir:** siento con todo mi cuerpo (distinguimos entre sentir y pensar) CORAZON
  3. **Valores o necesidades:** lo que es importante para nosotros, lo que nos mueve a actuar, (distinguimos entre necesidad y estrategia). BARRIGA
  4. **Pedir:** estrategias para satisfacer nuestras necesidades (distinguimos entre pedir y exigir)
- Si estoy cómodo es porque mis necesidades están cubiertas y si me siento incómodo o tenso es porque hay necesidades insatisfechas. Hay una relación muy estrecha entre sentimientos y necesidades. Es un proceso interno de avanzar en el autoconocimiento.

- **Nosotrxs**

El feminismo, en algunas de sus principales corrientes, ha influido de una manera sólida en el surgimiento de movimientos de reflexión y práctica de masculinidades alternativas. La influencia se registra no solamente en ideas y teorías, sino en prácticas transformadoras que iniciaron con mujeres de base y pronto tomaron demanda de trabajar con los hombres.

Esta influencia no viene en el sentido de movimientos de revancha, sino en el sentido de aprendizaje, de diálogo, de intercambio crítico y fructífero, de rebelarse ante un modelo único de masculinidad impuesto por la ideología dominante y que tantos costes ha ocasionado a hombres y a mujeres.

El reto del sujeto feminista es la diversidad existente entre las mujeres, manifiesta por las diferencias de raza, etnia, clase, orientación sexual, edad, religión, pasado histórico, etc. Es la conciencia crítica de avance ante un feminismo que se pensaba blanco y heterosexual, uniforme y alternativo, en el sentido de opción entre 2 opuestos, 1 patriarcal y el otro feminista, sin distinción de la diversidad de sus sujetos.

El acierto de esta crítica se extendió entre los feminismos del mundo y ha generado un gran avance en la teoría feminista y en las relaciones entre mujeres. Ahora puede hablarse con propiedad de feminismos, en plural, diversificando la mirada analítica desde la realidad compleja de las mujeres.

**Muchos hombres toman la decisión de cambiar o simplemente aceptar las fisuras del modelo hegemónico, gracias a la acción, por un lado, de las mujeres cercanas, amigas y críticas, que facilitan la labor de autoconocimiento, y por otro, de las propias experiencias.**

Ello no conduce necesariamente a una masculinidad alternativa, o a una nueva masculinidad, como única alternativa a la hegemonía, sino más bien a asumir la diversidad existente de las masculinidades, en un proceso transversal desde la interioridad de cada varón hasta los discursos ideológicos y los imaginarios colectivos.

Plantear una alternativa única puede hacernos caer otra vez en el combate bipolar, de donde el mismo modelo sale fortalecido, por ganar al contendiente o por cooptarlo. El modelo hegemónico se actualiza rápido e inteligentemente, constante y ampliamente. Además, no se trata de erigir hombres en superhéroes, príncipes azules o perfectos ángeles, sino hombres que por su humanidad están dispuestos al cambio y movimiento para el beneficio global.

Afortunadamente, en nuestro contexto estamos participando de numerosos esfuerzos que involucran a los hombres en la justicia de género. **Estos hombres aliados con muchas mujeres, están mostrando cómo entre los hombres existe una interesante diversidad no visible y no siempre reconocida en el enfoque de género y los trabajos con mujeres.**

Estos esfuerzos son todavía pequeños frente al tamaño de la tarea transformadora de las inequidades de género y no siempre son bien conocidos, tanto por las organizaciones y entidades que velan por la promoción de enfoques de género en el desarrollo, como por mujeres y hombres que han comprometido muchos esfuerzos en ella.

Vale la pena conocer un poco más de cerca el funcionamiento de este sistema basado en el sexo para construir los géneros, desentrañar sus mecanismos de configuración en los hombres y confirmar que **el modelo hegemónico de masculinidad es una realidad construida y muy efectiva, con enorme poder de reproducción y una inteligencia que se actualiza, pero ni es único, ni es perfecto, ni es eterno.**

Encontrarse en algún recodo de la vida con la dimensión analítica del género se entra por una puerta pequeña, para descubrir que tras el umbral existen muchas otras puertas por las que hay que pasar para tener una panorámica completa de lo que significa género, que nos desafía a continuas reconstrucciones de viejas formas de pensar, sentir y actuar. **Bien podría ser que el traspaso de 1 o dos umbrales sea suficiente para marcar un cambio vital, pero la riqueza de la perspectiva de género queda aprisionada y sesgada.**

El punto de entrada al universo del género puede ser cualquiera, pero la salida sólo se alcanza tras haber cruzado las puertas de las esferas ideológicas, culturales, institucionales, actitudinales y relacionales. Se puede despertar la sensibilidad de género al descubrir contradicciones personales, pero **si no logramos analizar los orígenes culturales de esas contradicciones, nos habremos quedado en el importante pero limitado espacio de lo personal.** Bien podría ser que se descubran las inequidades de género en el análisis social, pero si no se tocan las injusticias acomodaticias de la cotidianidad, nos podemos quedar en la retórica y no alcanzar una transformación más profunda que toque la subjetividad.

Mediante las esferas de lo personal y lo ideológico-cultural nos cruzamos con las instituciones que se vuelven tan intocables, o con las actitudes y valoraciones tan arraigadas que nos hacen reaccionar espontáneamente con los viejos patrones aprendidos. Por tanto, el estudio del género obliga a hacer el recorrido crítico completo de cómo las sociedades estructuradas por el género han sido permeadas por la ideología patriarcal, una ideología que rebasa los constructos sociales sobre los sexos. Igualmente, el análisis de género nos conduce por un recorrido paradigmático completo de cómo hacer la reconstrucción social y personal. Este recorrido se llama transversalidad, tanto en su ruta crítica como reconstructiva.

#### De lo igual a lo transversal

En la experiencia pedagógica sobre el género, o entrenamiento de género, la visión transversal del género y el enfoque género inclusivo son fundamentales para hacer conciencia de que el mundo construido y por construir es responsabilidad compartida de hombres y mujeres. Esta forma de abordaje previene resistencias y culpabilizaciones históricas y abre el camino para el diálogo, vuelca la mirada hacia lo perdido y lo por ganar comunitariamente.

El enfoque de género es holístico e integral, porque su perspectiva abarca la compleja realidad cultural. La integralidad del género se puede ver desde lo subjetivo, es decir, centrado en la persona en su condición de género; o también, el género puede analizarse culturalmente, es decir conectado con otras categorías.

Desde el género como categoría social es posible analizar crítica y reconstructivamente todas las esferas de la vida como desde la cotidianidad más cercana al ser humano hasta los planteamientos ideológicos que sustentan la cultura circundante. Lo holístico del género permite ver al ser humano en todas sus dimensiones. Permite a las personas verse en medio del entramado de condiciones y planos sociales, es decir, les permite verse en su subjetividad, como generadores y receptores de cultura, creadores y herederos de una subjetividad marcada culturalmente.

Por otro lado, el género se conecta con las categorías de clase, etnia y generación. En todas ellas el análisis del poder sirve de piedra angular para encontrar afinidades y luchas comunes en el proceso de reconstrucción social. Ya no es posible hacer un estudio completo de las inequidades en una u otra categoría, sin que aparezcan las otras como eslabones de múltiples opresiones. Se elude la integralidad de las categorías sociales si nos quedamos en el predominio de unas sobre otras, cayendo en el riesgo de reduccionismo.

Estos ángulos de la integralidad del análisis de género ponen de manifiesto la complejidad de la subjetividad y la cultura. La mirada integral de la cultura estructurada por el género nos hace descubrir una diversidad, que no es más que la interacción de los condicionamientos sociales. Uno de esos condicionamientos es el género. Pero **dentro del género mismo existe una**

## CURSO: MASCULINIDADES PARA PRINCIPIANTES

**diversidad, marcada por otras condiciones sociales y porque en cada persona el género va cambiando con el tiempo.** Por tanto, la diversidad mirada desde el género va más allá de las diferencias sexuales y de las condiciones de género. Es una diversidad que incluye a otras condiciones sociales: las de generación, clase, raza, subculturas, organizaciones sociales, etc. No es una diversidad que miramos desde afuera, sino que ésta nos condiciona y por lo tanto hemos subjetivado, incorporado en nuestra propia situación vital las condiciones como sujetos genéricos, etéreos, étnicos y clasificados socialmente.

En el análisis de la diversidad interna, no podemos ignorar la variable del sexo, además de las condiciones sociales, antropológicas y psicológicas. El sexo como sexualidad debe verse también desde una perspectiva bio-psico-social, pues evoluciona lo largo del ciclo de vida. Tanto el sexo, que aporta el morfismo sexual y corporal, y el género, que se produce en el contexto sociocultural, se complementan y se influyen mutuamente para conformar la identidad plural que hemos venido reconociendo.

El reconocimiento de la diversidad amplía el lenguaje, nos hace hablar en plural y con inclusividad. Nos hace ver más semejanzas que diferencias, nos obliga a vivir la experiencia y no tan solo abstraerla con supuestos de lo que es el otro o la otra distintos, nos conduce a romper estereotipos y a variar las percepciones. El rompimiento con la desigualdad antagónica se produce si nos auto asumimos como diversos interna y externamente.

La práctica de la transversalidad se vive entonces interna y externamente al practicar la transversalidad interior, en el lenguaje de género, al descubrir lo que tenemos de masculino y femenino, según los términos culturales sin negar, denigrar o exaltar ninguna de sus características. Pero igualmente podemos reconocer nuestra transversalidad interior cuando reconciliamos lo adulto con lo juvenil, cuando armonizamos las propias raíces étnico-culturales, y cuando descentralizamos la riqueza como fuente de seguridad y dominio. En este sentido nos vamos produciendo transversalmente como sujetos, para no quedarnos sujetos y sujetas de las asignaciones culturales que homologan o contraponen lo distinto. El auto asumirse transversalmente es emprender el camino de la reconstrucción como sujetos intrínsecamente plurales y diversos.

Sólo la sintonía con nuestra diversidad interna nos permite conectarnos con las y los otros diversos. Así estaríamos practicando una transversalidad externa, al encontrar puntos de encuentro entre los condicionamientos sociales por género, generación, clase y grupos étnicos. La práctica transversal nos permite analizar lo que se comparte o lo que no se comparte, sin generalizarlas o eliminarlas, sino recreando un mundo diverso y dignificante.

La transversalidad es por lo tanto una ética de convivencia que orienta al ser humano en su percepción de sí mismo y en la relación con lxs demás, la transversalidad es una actitud que se concreta en la vida misma promoviendo la equidad en la diferencia, desalineando las partes negadas dentro de sí y conectándose con la otredad sin temor o control. La transversalidad es un principio que podría fundamentar proyectos, pero que no adquiere su verdadera dimensión en tanto no se convierta en una práctica de vida.

Si analizamos algunos de los temas que plantea la teoría de género, tales como las identidades, los cuerpos, los roles, las relaciones inter-genéricas o intra-genéricas y las formas de participación social, observamos cómo los estándares patriarcales se ponen de manifiesto en los ámbitos sociales que dan sustento a la lógica de género. Así logramos hacer visible la transversalidad en los temas y encontrar un punto de entrada para trabajarlo a nivel teórico y práctico.