

Los hombres ganamos con la igualdad

Es un cambio en positivo que nos mejora como personas

No es verdad que, con la igualdad, las mujeres ganan y los hombres pierden. Esta idea, muy extendida entre determinados sectores de hombres, es una falacia que nos perjudica gravemente.

Con la igualdad los hombres nos liberamos del corsé que nos impone el machismo. Podemos superar el mandato que recibimos desde los primeros días de nuestra existencia que nos dice cómo debemos ser, comportarnos y hasta sentir, por el hecho de ser hombres.

Así pues, la igualdad nos hace libres y mejores personas.

Algunas de esas ganancias son:

- **Nos permite situarnos entre las filas de las personas justas y solidarias que trabajan contra la discriminación y el sexismo.**
- **Contribuimos a un mejor y más rápido cambio social de superación del machismo, ayudando a crear referentes positivos alternativos al modelo tradicional machista.**
- **Desarrollo personal**
- **Capacidad de gestión de nuestro mundo emocional**
- **Autoestima y seguridad**
- **Autonomía personal y funcional**
- **Más libertad ante las imposiciones del machismo**
- **Una sexualidad más completa y satisfactoria**
- **Salud**
- **Descubrimos una nueva paternidad más cercana, responsable y solidaria**
- **Nuevas relaciones de pareja**
- **Descubrimos nuevas relaciones de complicidad positiva con los otros hombres**

Un mayor desarrollo personal

Este es el ineludible resultado de iniciar el recorrido por esos caminos interiores de los que hemos hablado. Deconstruir y volver a construir para hacer las revoluciones interiores pendientes, exige un esfuerzo, cierto, pero también reporta la gran satisfacción de conseguir un aumento considerable en el conocimiento de uno mismo y, por tanto, en el control de la propia vida.

Los hombres que participan en nuestro movimiento, los que se incorporan a los grupos de hombres, a los debates y procesos que en esos espacios se dan, logran romper con ese estigma que tenemos de ser unos grandes desconocidos para nosotros mismos. Son hombres que consiguen una mejor y, sobre todo, más directa y sincera relación consigo mismos, aprovechando para el conjunto de los aspectos de su vida, el esfuerzo empleados en el proceso de asumirnos como personas vulnerables..

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.

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.

Descarga de las responsabilidades que nos abruma

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.

Ganamos en autonomía personal

Nuestro auto-desconocimiento personal y la falta de aprendizaje de las habilidades básicas relacionadas con las labores domésticas, son dos de los factores que nos han convertido en unos grandes dependientes. Esta dependencia se produce, primero, en lo emocional, pues muchos de nosotros pasamos de la dependencia de nuestras madres a la de nuestras compañeras y esposas y terminamos por la de nuestras hijas. Y también en lo funcional, pues no sabemos realizar las labores básicas de automantenimiento que necesita cualquier persona (la comida, el vestido, la limpieza de nuestro entorno más inmediato, etc.).

El patriarcado, que nos jugó la mala pasada de hacernos creer que éramos los fuertes, no nos enseñó a mantener una mínima autonomía personal.

Ser hombre por la igualdad, nos exige el compromiso de llevar a la práctica y hasta sus últimas consecuencias, la corresponsabilidad doméstica y familiar. Es una situación en la que damos pero con la que también ganamos mucho.

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.

La paternidad

Los hombres por la igualdad descubrimos una nueva paternidad. Ya no se trata de mantenernos en ese segundo plano al que parecía que estábamos condenados o en el que nosotros mismos nos colocábamos en cuanto aparecía el bebé en casa.

La paternidad tradicional se ejercía desde la distancia y tenían una clara función de control. En ella, no había una verdadera implicación personal padre-descendencia. En realidad, no podía haberla, porque los hombres no habían aprendido/desarrollado las habilidades emocionales y relacionales necesarias para ello.

Romper con todo eso y adquirir esas habilidades, nos permite a los hombres implicarnos realmente con nuestros hijos/as, manteniendo una relación más completa y cercana. Sin intermediarios. Un padre que siga a diario la ida de sus hijos/as, que sienten, qué miedos tienen, qué dolores y qué alegrías y amores, cómo les va en el colegio, cuáles son sus amigos/as, cómo se relacionan ...

Autoestima y seguridad

En AHIGE impartimos talleres de autoestima para hombres. Los hombres sufren una gran falta de autoestima y somos seres tremendamente inseguros. Esto son realidades que están debajo de esa espesa coraza de falsa seguridad con la que andamos por la vida.

Las causas de esa baja autoestima y de esa inseguridad personal las encontramos en nuestro mundo afectivo-emocional. Nosotros sabemos que tenemos grandes carencias –aunque nunca seremos capaces de reconocérselo y mucho menos admitirlo ante los demás-. Sabemos que las mujeres controlan un mundo, el de la afectividad y el de las relaciones inter-personales que a nosotros se nos presenta como cuasi-mágico. Y todo ello nos genera mucha inseguridad.

Es imposible responder adecuadamente al cúmulo de exigencias –y autoexigencias- que nos plantea el Patriarcado. El estereotipo de hombre que todo lo sabe y todo lo puede, se derrumba cuando sale de la pantalla de cine y se ha de enfrentar a la cotidianidad. Constantemente debemos dar la talla, debemos ser competitivos, ganar, tener éxito... y todo ello, ante los demás y, sobre todo, ante nuestros más exigentes jueces, que somos nosotros mismos.

Somos de autoestima sumamente frágil, pues se sustenta en unos, necesariamente efímeros, éxitos externos y no en una autosatisfacción de encontrarnos donde nosotros queremos estar, de una adecuada autorrealización personal.

Trabajar la autoestima con los hombres exige, pues, incluir la perspectiva de género. Y si la aplicamos, muchos de los nudos que los ahogan desde niños, encuentran la vía adecuada para poder ser desenredados.

Relaciones de verdadera igualdad con las mujeres

Una de las consecuencias que podemos obtener de todo lo dicho, es la creación de un sistema de relaciones en verdadera igualdad con las mujeres con que nos relacionamos. Unas relaciones que no estén dominadas por los estereotipos de género, en las que no debamos demostrar ni demostrarnos nada y en las que tampoco hayamos de cargar con el peso de las inseguridades que nos provoca saber lo débiles que somos por dentro.

No es una situación fácil. Hemos de saber conjugar múltiples factores que son bastante novedosos; en primer lugar, el mantenimiento de uno de nuestros principios básicos, que es el reconocimiento de la grave discriminación que sufren las mujeres y el compromiso de luchar

activamente para acabar con esta situación, con la construcción de unas nuevas relaciones en las que no caigamos en el complejo de culpabilidad ante las mujeres en general y las activistas feministas en particular, que como ya hemos visto, nos constriñe, paraliza y perjudica a todos y todas.

También hemos de saber desmontar todo un cúmulo de estereotipos sexistas que tiñen el complejo mundo de las relaciones inter-géneros. Es un proceso personal que, podemos afirmar, dura toda la vida. Es un camino de superación de los estereotipos de género en el que, si obtenemos los resultados deseados, cada vez nos relacionaremos más con personas.

Relaciones de pareja

La relación de pareja cambia sustancialmente. En la misma medida que los hombres aprendemos a comunicarnos con nosotros mismos y gestionar de forma madura nuestro mundo emocional, aprendemos a hacerlo con nuestra pareja.

Superar los roles y estereotipos sexistas en la pareja permite abrir nuevos espacios de comunicación y relaciones, más libres y positivos para ambas partes.

Y, por supuesto, la corresponsabilidad en el hogar allana el camino de muchas de las dificultades y conflictos que una situación desigual e injusta en este terreno, generan.

En definitiva, los hombres podemos y debemos dar un paso en nuestras relaciones de pareja. Los tradicionales papeles de proveedor, protector y cabeza de familia ya han quedado desfasados. Lo que nuestra sociedad actual necesita son hombres que se impliquen vital y emocionalmente en su relación de pareja y sirvan de compañeros, cómplices, de sus parejas.

Sexualidad

El patrón de comportamiento sexual que se deriva del modelo tradicional de masculinidad es profundamente alienante y agresivo tanto para nosotros mismos como para las personas con quienes mantenemos relaciones sexuales.

Necesitamos una nueva manera de vivenciar nuestra sexualidad, que va desde la redefinición – interna- del deseo sexual, hasta la identificación de los modelos pornográficos que nos inundan, pasando por desmontar los estereotipos sexistas sobre la “necesaria potencia sexual masculina” que nos sitúa en una permanente situación de examen en nuestras relaciones sexuales y nos impide relajarnos y disfrutar de lo que realmente importa en este espacio: la comunicación y el placer mutuos.

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.