

Masculinidad tóxica



FOTOS: Internet

Sexo + psique

Por Andrea Elizabeth Martínez Murillo

La Paz, Baja California Sur (BCS). Como es usual, antes o después de cada 8 de marzo comienza a surgir información sobre el **feminismo**, sus luchas, avances y demás temas relacionados y, como ya es costumbre, los detractores u opositores dejan sus *oportunos* comentarios sobre una lucha que no les pertenece, sin embargo, quiero recuperar dos que, considero, son de los más repetidos... *a los hombres también nos matan y, el día del hombre, ¿para cuándo?*

Tristemente, es muy frecuente encontrar este tipo de

*comentarios en grupos y círculos de reflexión sobre **feminismos** y **masculinidades**, donde ha sido evidente que no aprovechan este espacio para reflexionar sobre sus propios complejos, tabúes o implicaciones dentro de un sistema machista, sino que se los han utilizado como un lugar de confrontación, que lejos de aportar a la problematización de los temas abordados, replican dinámicas violentas que se supone deberían ser cuestionadas.*



También te podría interesar: [8M inamovible, la lucha de las mujeres continúa](#)

Y es que es bastante comprensible que no deseen abandonar sus privilegios, el mundo ha sido diseñado para su comodidad y enaltecimiento del ego, cómo lo retrata **María Zuil** en su artículo *Patrón macho: así se ha diseñado el mundo sin tener en cuenta a las mujeres*: un ejemplo claro de esa inercia se encuentra en la seguridad de los automóviles. Curiosamente,

cuando una mujer sufre un [accidente al volante](#), tiene un 47% más de posibilidades de sufrir lesiones graves y un 17% más de que el incidente sea mortal. Esto es así porque los coches se han diseñado durante décadas con base a estudios con un maniquí ('dummy') que representa a un hombre de 177 cm y de 76 kilos, bastante más alto y pesado que la mujer media.

Si hacemos un recuento hacía atrás y revisamos quienes han creado las cosas que tenemos y cuál es su público específico, podemos darnos cuenta que la mayoría de los utensilios, herramientas, transporte, hasta el aire acondicionado en oficinas, están pensados para varones de mediana edad, caucásicos y de unos 70 kilos. Es debido a esto que la mayoría ni siquiera son conscientes de la realidad de otras personas – en especial las mujeres–, ya que el mundo en el que vivimos está pensado para ese tipo de hombres, dejando fuera a más de la mitad de la población.

Esta falta de empatía para con los demás no solo les genera problemas con la socialización, sino consigo mismos, ya que no perciben el daño físico, emocional y mental que tienen al pertenecer a un **sistema patriarcal**, y lo podemos ver en las cifras de muertes violentas o el índice de suicidios entre varones, donde el 77% de las víctimas de suicidio, son hombres.



Este modelo de **masculinidad** tradicionalmente reforzado por nuestra cultura, impide que el hombre se muestre vulnerable, sensible, emocional, tierno, entre otras cualidades que se han asociado a lo femenino –y que es, básicamente lo que el **machismo** evita–, esta represión constante de una parte o gran parte de su ser, genera angustia, desesperación, frustración y estrés. Sin embargo, los únicos mecanismos para desahogarse, son cosas que la misma **cultura machista** propicia y valida, como la agresividad, el enojo y los golpes por mencionar algunos.

Muchos hombres viven enteramente conflictuados por mantener ciertos roles como el del ‘Yo proveedor’, o el ‘Yo fuerte’, lo que hace que el hombre no pueda exteriorizar sus temores y miedos. Esto propicia en el imaginario popular que el hombre debe ser inflexible a la par que indestructible, saber de todo un poco y nunca mostrarse “débil”. Lo que provoca que los hombres se muestren *invulnerables* y no exterioricen sus miedos, preocupaciones, debilidades o aquello que afecta su

salud mental. Es frecuente encontrar casos donde los hombres sufrieron durante años de cierto padecimiento y nunca buscaron ayuda porque no consideraban esa opción, de la misma forma, es ésta manera de pensar lo que hace que sean más propensos al suicidio o como lo explica el investigador **Juan Guillermo Figueroa**, para una entrevista de El País, que tengan *negligencia suicida*:

Una de las cosas que nos hemos dado cuenta al estudiar la salud de los hombres es que se mueren más veces por prácticas aprendidas que por enfermedades. Los datos revelan que hay una mayor temeridad; una búsqueda intencionada de situaciones de riesgo por el hecho de ser hombres.

Cuando asumes que hay que pelear físicamente cuando alguien te enoja, cuando tienes que demostrar tu hombría y ser muy macho, cuando tienes que consumir alcohol para ser hombre... te expones a un mayor número de riesgos. Hay una alta incidencia de muertes por violencia en hombres. Y la violencia no es una enfermedad, es un aprendizaje.

*Esto también repercute en el autocuidado. Como hombre, no te cuidas intencionalmente porque buscas que otros te reconozcan como muy hombre, por ser temerario y osado. Los **modelos de masculinidad** son un factor de riesgo para la salud de los varones. Así nos convertimos en negligentes con nosotros mismos.*

El hecho de considerar ciertos sentimientos aceptables y otros no, la incapacidad de reconocer las emociones en uno mismo, la tendencia a reprimir, proyectar y distorsionarlas y la incapacidad de expresarlas adecuadamente, constituyen una seria limitación para la vida y para la felicidad. Por otro lado, alguien que se cree superior a los demás, inquebrantable o invulnerable, no va a entender nunca la posición del otro que no está a su "nivel", es por esto que batallan tanto para

desarrollar la empatía.



Por esto no podemos olvidar que los **modelos de masculinidad** y de feminidad no se construyen a partir de las características biológicas distintivas de cada sexo, sino a partir de los valores culturales, paradigmas y concepciones de una sociedad.

Retomo nuevamente la entrevista que le hicieron a **Juan Guillermo Figueroa**, dónde le preguntan: ¿y cómo se hace para desaprender esos roles?

... Una de las claves tiene que ver con invitarnos a ver en un espejo lo que estamos haciendo con nosotros mismos. Y tomar conciencia de que hay ciertas desventajas en la manera en la que aprendimos a ser hombres. Cuando tú a un chico le dices que se está descuidando te responderá: “¡De algo me tengo que morir!”. Y por eso fuma, y bebe y por eso se droga. Se puede desaprender a través de hacer evidente las consecuencias negativas de lo aprendido. Jean-Paul Sartre decía: si bien no

soy responsable de lo que la sociedad hizo conmigo, sí soy responsable de lo que hago yo con lo que la sociedad me dio.

Bibliografía

• Zuñil, M. (2021). Patrón macho: así se ha diseñado el mundo sin tener en cuenta a las mujeres. *El Confidencial*. Recuperado de:

<https://www.elconfidencial.com/tecnologia/2021-03-08/feminismo-diseño-patrón->

[tecnologia_2980212/?fbclid=IwAR0H_9dBJNgxLn5AYdkUgeRHrKi8oRTsTSDy0m4PcUZ6VZgYRWMayhD_gv4](https://www.elconfidencial.com/tecnologia/2021-03-08/feminismo-diseño-patrón-tecnologia_2980212/?fbclid=IwAR0H_9dBJNgxLn5AYdkUgeRHrKi8oRTsTSDy0m4PcUZ6VZgYRWMayhD_gv4)

• Sulbarán, P. (2017). Ser hombre no implica ser un depredador. *BBC*. Recuperado de:

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-42032316>

• Mahtani, N. (2019). Los hombres se mueren más por hacerse los machos que por enfermedades. *El País*. Recuperado de:

[https://elpais.com/sociedad/2019/11/21/actualidad/1574354202_771940.html?fbclid=IwAR3qdvlcq3l_WKb6qXfFsN-](https://elpais.com/sociedad/2019/11/21/actualidad/1574354202_771940.html?fbclid=IwAR3qdvlcq3l_WKb6qXfFsN-Up9VSaFprKCwHv0v0Z055-REJi4QslVQWnt4)

[Up9VSaFprKCwHv0v0Z055-REJi4QslVQWnt4](https://elpais.com/sociedad/2019/11/21/actualidad/1574354202_771940.html?fbclid=IwAR3qdvlcq3l_WKb6qXfFsN-Up9VSaFprKCwHv0v0Z055-REJi4QslVQWnt4)

Mediavilla, J. (2019). Europa registra más suicidios en jóvenes; España, en mayores de 50 años. *Redacción Médica*. Recuperado de:

<https://www.redaccionmedica.com/secciones/psiquiatria/europa-registra-mas-suicidios-en-jovenes-espana-en-mayores-de-50-anos-5730>

AVISO: CULCO BCS no se hace responsable de las opiniones de los colaboradores, esto es responsabilidad de cada autor; confiamos en sus argumentos y el tratamiento de la información, sin embargo, no necesariamente coinciden con los puntos de vista de esta revista digital.

