

La inhibición de la emocionalidad masculina

María Gabriela Córdoba (Argentina)

Abordar las relaciones entre géneros y niñeces requiere pensar acerca de las representaciones sociales. Se trata de mandatos, expectativas, permisibilidades y prohibiciones que, socialmente legitimadas y naturalizadas, promueven un conjunto de actitudes, tendencias y estilos conductuales de los que los sujetos se valen para expresar su género. Actúan como una especie de coordenadas que ordenan, por una parte, la conformación de la identidad y la autoestima de un sujeto y, por otra, la relación intersubjetiva. Si bien toman diferentes expresiones según las épocas, mantienen como constante las asimetrías a favor de lo adulto y lo masculino, configurando una lógica social adultocéntrica y patriarcal que establece un código de conducta, regulado por el sistema de edad y género, que disciplina a las niñeces.

Aunque hoy los tiempos están cambiando debido a que la autoridad está menoscabada para algunos niños -lo que deja perplejas a las personas adultas-, las representaciones hegemónicas insisten con un disciplinamiento que incluye la transmisión de normas de subordinación absoluta al adulto -con la contracara del relegar ideas, propuestas y sentimientos por parte de lxs niñxs, por el sólo hecho de tener una edad menor- y una identidad binaria, inculcada desde el inicio de la vida, e incluso antes de ser concebidos. La simbolización de la diferencia anatómica existente entre machos y hembras produjo una clasificación cultural que definió la división del trabajo, las prácticas rituales y el ejercicio del poder, y también adjudicó características exclusivas y distintivas para hombres y mujeres en los aspectos morales, emocionales y psíquicos, mediante prescripciones, proscripciones y determinación de conductas diferenciadas según el género, que, aunque son naturalizadas, provienen de la costumbre, la tradición y los acuerdos socioculturales vigentes en cada tiempo y espacio.

De este modo, desde los primeros momentos de vida se estimulan -en niños y niñas- prácticas que se piensan adecuadas, a la vez que se impiden o se dificultan la manifestación de emociones y de comportamientos considerados inadecuados para el desempeño del rol genérico, como parte de complejos procesos de aprendizaje que se juegan en la socialización, y que permiten o sancionan lo que se “debe” sentir y vivir según las expectativas de género vigentes. Por lo tanto, las emociones son modeladas y alentadas o reprimidas por las convenciones sociales, las creencias y las costumbres. Se establece de este modo un sentir adecuado para cada situación, que progresivamente se va instaurando en la subjetividad, sin olvidar que existe la posibilidad de que cada sujeto elabore esas emociones de modo singular, según su particular idiosincrasia.

La creencia naturalizada que asocia las emociones con lo femenino y la razón con lo masculino, constituye, aún hoy, parte del imaginario social que sostiene estereotipos binarios de género, y que refuerzan la imagen de hombres desprovistos de emocionalidad y sensibilidad. El parámetro social hegemónico de masculinidad -que resalta el autocontrol y el manejo de la respuesta emocional-, modela las reacciones emocionales de los varones con gradientes que van desde una inhibición hasta una anestesia emocional. Esto no significa que los varones no experimenten emociones, sino que supone el sometimiento a un proceso de control de lo emocional, con el fin de que puedan encajar en el modelo socialmente esperado de ser varón, hecho que habilitaría su pertenencia al mundo masculino.

El abordaje teórico conceptual del presente trabajo entrecruza el construccionismo social con el psicoanálisis con perspectiva de género, para sumar elementos que permitan comprender el manejo emocional de los varones, donde la agresión, la violencia y la indiferencia se hacen presentes, silenciando y ocultando el miedo, la tristeza y la bondad, por ser inconsistentes con el modelo hegemónico de masculinidad, el cual, al estar normativizado, hace olvidar su carácter construido. El ideal masculino que se establece en una sociedad de tipo conservadora aleja a los hombres de la emocionalidad, del contacto humano y del placer que transite por una vía diferente a la del dominio, lo que deja abyecta la heterogeneidad existente al interior de las masculinidades.

Socialmente se acepta la existencia de diferencias físicas, cognitivas, comportamentales, de prestigio y de poder entre los sexos. Estas diferencias, normativizadas, llevan a olvidar que son resultado de un proceso construido de modelado socio-histórico-cultural que acalla lo diverso. Y ese modelado también impacta en lo afectivo, en tanto la cultura emocional se construyó en clave diferencial y binaria de género, lo que regula los modos de expresión afectiva que se ponen en juego en las trayectorias de vida de las personas. Los varones, mediante un proceso de colonización emocional externa (Bleichmar y Espeleta, 2017) que se inicia en la niñez, tienen como efecto una dificultad de registro y de reflexión acerca de sus estados emocionales, lo que, en muchas ocasiones, desemboca en una inhibición emocional masculina. Si el aprendizaje del repertorio emocional “no es cosa de hombres”, según los parámetros sociales aún vigentes, reaprenderlos por fuera de estas prescripciones genéricas viriles es una forma de colaboración para configurar, desde la niñez, masculinidades que no desestimen sus afectos, masculinidades empáticas que no impongan sus condiciones oprimiendo ni a terceros, ni a sí mismos.

El enfoque de las masculinidades “hacerse hombre” no es una esencia, sino un proceso que acompaña a la dotación genética de un ser humano etiquetado como varón. La cultura androcéntrica y patriarcal ha construido normativas que regulan y reglamentan rígidamente las manifestaciones genéricas del varón en todas las áreas de la vida, que reprimen y sancionan cualquier expresión que se aparte de ellas. La imagen masculina que fomenta se

caracteriza por una virilidad fuerte, inflexiblemente segura, exclusivamente racional, donde la debilidad, el miedo, la sensibilidad emocional y la empatía no tienen cabida, pues en la masculinidad que este modelo fomenta, todos estos rasgos son considerados implícitamente femeninos y, por lo tanto, degradantes. Esta manera de ser hombre -que opera a partir de procesos de diferenciación, exclusión y negación de lo femenino- permanece naturalizada en la sociedad y tiene efectos en la constitución psíquica de los varones: éstos sufren una especie de “ortopedia” corporal y comportamental densa en lo atinente al control de la afectividad y de las emociones (Córdoba, 2020).

Las representaciones hegemónicas de masculinidad son internalizadas en el psiquismo y en el cuerpo de los varones, mediante un proceso singular de metabolización, descualificación y recomposición a nivel yoico de esos mandatos sociales. Constituyen de este modo un estilo compatible con la autosuficiencia, la heterosexualidad, la actividad compulsiva y un posicionamiento afectivamente distante. Esto no significa que todos los hombres adhieran a ello, sino que funciona como ideal a alcanzar. Al ser socialmente importante constituirse como sujeto de saber, la contracara es el ocultamiento de las emociones en los varones, pues su exhibición podría dar lugar a su desestabilización, y a poner en duda su identidad viril, ya que si un varón sufre, duda, se angustia, no puede y/o no sabe, el costo es alto: la posibilidad de sentir que su masculinidad claudica. El mandato de autosuficiencia viril supone una ceguera y una sordera ante los propios sentimientos, lo que da lugar a que a los varones les exijan y se autoexijan cierta rigidez y contención en sus movimientos y expresiones, así como una demostración pública de hombría, de fuerza, que no dé lugar a mostrar cualquier atisbo afectivo. Los varones se sienten muy exigidos en este sentido, ya que cualquier ‘desborde’ de afectos significaría ser tratado por otros varones como “puto” o “maricón”, lo que deja a la luz el pánico que les produce el asociar la demostración afectiva con una posible feminización. Asimismo, la normativa social hegemónica de género, que tiene un gran poder configurador, provoca el predominio del dominio y del control -de sí y de lo otro-, y la lógica del todo/nada en los varones (Bonino, 1998). Los varones deben alejarse de la expresión de los matices afectivos, pues esto los posicionaría como vulnerables, débiles e incluso feminizados.

Todo lo expresado se pone en juego mediante prácticas sociales en los varones que repudian la femineidad y rechazan la dependencia, valiéndose tanto de comportamientos temerarios, homofóbicos e incluso misóginos, como de la contención emocional, que resulta instrumental para evitar la expresión afectiva ante terceros, y conseguir la validación de los pares varones, ya que la identidad masculina se reafirma mediante esta aceptación, en el “reino de la virilidad” (Kimmel, 1997). Por lo tanto, el varón que se ajusta al ideal de su género es alguien más preocupado por el logro que por los afectos, más eficaz que tierno, y de algún modo, dominante (Meler, 2012).

La colonización emocional externa y sus efectos desde la niñez

Las representaciones sociales construyen lo que se legitima como masculinidad, y son inculcadas en los cuerpos y en las subjetividades a través de prácticas sociales instituyentes de la masculinidad, que son ejercidas sobre el pequeño varoncito por las personas y las instituciones de su entorno, para garantizar que sus cuerpos machos cumplan con todo lo que se espera de ellos.

La colonización emocional, según Bleichmar y Espeleta (2017), es un proceso por el cual una persona piensa, siente y actúa bajo la influencia de un sujeto colonizador, que impone elementos sobre el sujeto sin que pareciera que estos le son transmitidos. Este proceso se inicia en la niñez, y da lugar a que, en vez de pensar, el varoncito sea empujado por reacciones emocionales automáticas. Esta falta de libertad, que restringe su ser, se promueve a través de un proceso de colonización intersubjetiva, mediante la cual un colonizador ejerce un plus de violencia psíquica sobre el niño, para que éste no se aparte de aquello que el colonizador cree que debe ser: un varoncito que se adecue a los parámetros sociales viriles.

La colonización emocional externa por parte del adulto suprime en el niño los esbozos de diferenciación, por lo que sus deseos, sentimientos y creencias son reemplazados por las representaciones transmitidas por el colonizador, que actúan como una especie de molde de la identidad y la autoestima de ese niño, sin que este lo vivencie de modo egodistónico. Resulta así que el niño es pensado por el otro, con lo que sus sentimientos son los que el otro le ha impuesto. Esta actitud adulta no tiene que ver únicamente con el deseo de dominación, ni con el deseo narcisista de instituir las creencias al hijo -sentido valioso en tanto doble-, ni con el intento de asegurar el apego, y de contrarrestar angustias de separación y soledad; lo que está en juego es un principio homogeneizador presente en la base de la masculinidad: la búsqueda de un sentimiento global de bienestar con el propio ser, que se consigue cuando no hay un otro que resulte amenazante por ser diferente. Por ello, el adulto busca consolidar su self, haciendo al niño idéntico a sí mismo, pues

el encuentro con el otro igual a uno mismo, ya sea esta semejanza fruto del azar o de haber forzado al otro a transformarse para ello, hace sentir que desaparece una realidad que en estos casos resulta perturbadora (...) donde lo diferente se toma como algo potencialmente peligroso (Bleichmar y Espeleta, 2017: 3).

Para constituir su masculinidad, el varoncito debe alejarse de la significativa relación temprana con la madre, como modo de lograr una discontinuidad y una diferencia respecto de lo femenino. Al reconocerse en el padre, se identifica con la omnipotencia que le gustaría tener y que atribuye al padre ideal. El varoncito acepta la modelación adulta del padre porque no sólo le asegura el apego, sino que, al ser como papá, puede separarse de su madre y fortalecer su narcisismo desvalido, pues participa de la grandeza y omnipotencia

asociada al ideal viril. Esta situación puede ser una trampa: aunque ser idéntico al colonizador implica la evitación constante del conflicto, esto lleva a acallar los propios estados afectivos para encajar en el molde viril, por lo que las singularidades subjetivas del niño son, en muchas ocasiones, aplastadas si es que no coinciden con las esperadas por el padre y prescriptas socialmente para su sexo/género.

Los varones padres, en muchas ocasiones, no reconocen a su hijo mediante el amor homoerótico, “*que representa el mundo deseante del niño de ser reconocido como semejante al padre*” (Benjamin, 1996: 132), por temores homofóbicos, lo que frustra en el varoncito su deseo de reconocimiento por parte del padre, y deja a la luz la carencia de una relación continua, persistente y personal con el padre en tanto dos seres que pueden diferenciarse entre sí.

La institución de la inhibición emocional en la niñez

Los mandatos culturales representan a los varones en el espacio público, encargados de la manutención económica y de la protección. Por ello, “*los varones han de ser agresivos sexualmente, de respuestas prontas al ataque de otros, independientes en las situaciones problemáticas; deberán suprimir sus emociones intensas, especialmente de dolor*” (Burin, 2009: 31). Son nociones que asocian lo masculino con lo racional, fuerte, activo, productivo, valiente, responsable y conquistador, lo que dará lugar a comprar juguetes y a facilitar espacios en este sentido, como si se tratasen de prescripciones de "obediencia debida" -en el sentido de ser acríticas al imperativo genérico-, que desde la infancia deben cumplir para ser confirmados capaces, y a la vez ser parte de un colectivo trans-individual que avale su masculinidad por el simple hecho de su pertenencia.

Como la “metodología” de masculinización continúa actuando mediante procesos de diferenciación, exclusión y negación de lo femenino, los varoncitos deben ‘limpiar de sí’ todo aquello que evoque o se asocie a la femineidad y la pasividad: afecto, cuidado, ternura, pues resulta un paso necesario para la formación convencional del varón. Por lo tanto, “hacerse hombre” es algo que se debe lograr, conquistar y merecer. Desde lo social están previstas múltiples pruebas o ritos que el varoncito debe atravesar para que se “descontamine” de lo femenino, y pueda ser considerado un “verdadero hombre”:

La primera prueba por la que atraviesa un varoncito es la *negación de la madre*. Sólo en la medida en que logre separarse sin problemas de ella, estará en condiciones de desarrollar, luego, la masculinidad. Badinter (1993) agrega que la medida exacta del amor materno es especialmente importante cuando se dirige a un varoncito. Demasiado amor podría impedirle convertirse en hombre, pero demasiado poco puede llegar a enfermarlo.

El segundo paso supone la *diferenciación, mediante el desprecio, de lo femenino*. El niño debe aprender a diferenciarse de su madre mediante una protesta viril: yo no soy ella, yo

no soy como ella, yo estoy contra ella, reforzando las fronteras para reprimir los deseos pasivos. Para hacer 'un hombre de verdad', el padre debe "ayudar al niño a transformar su identidad primaria en una identidad masculina secundaria" (Badinter, 1993: 39), valiéndose incluso de prácticas disciplinantes, con el fin de instituir lo viril en el niño. Los grupos de varones -armados a partir de la segunda infancia y que persisten hasta la juventud-, cobran importancia como manera de afirmar masculinidad, donde la solidaridad y la semejanza entre pares se construye sobre la base de un distanciamiento de las mujeres. Esto genera en el psiquismo masculino un extenuante combate contra lo pasivo y lo femenino, que muestra su peor faceta en la adolescencia, donde el rechazo a lo femenino aparece como el único modo de conservar la masculinidad y de luchar contra la nostalgia del vientre materno.

La tercera prueba negativa requiere que el joven se pruebe a sí mismo y muestre a los demás de que *no es homosexual*, que no desea a otros hombres, pues la masculinidad tradicional es heterosexual. La heterosexualidad se constituiría en la prueba definitiva de que se es un hombre de verdad, y la consigna implícita para un hombre es "poseer a una mujer para no ser mujer" (Badinter, 1993: 165), según la ideología patriarcal.

Cuando el varoncito toma distancia de su madre real, no sólo se aleja de sus rasgos de acogida, compasión y ternura, sino que extirpa esos rasgos en sí mismo, porque revelarían su incompleta separación de la madre y la presencia de esos aspectos "femeninos" en su self. Desde la socialización de género esto se observa en los varones con claridad, ya que se les enseña desde pequeños que supriman sus emociones, que no pidan ayuda y que no se apoyen en otros, pues eso los vuelve débiles, vulnerables e incompetentes, y también les enseñan que, si los atacan, deben devolverlo, porque si un varón no manda, se vuelve un sumiso, un gobernado. Por lo tanto, los códigos genéricos que se despliegan sobre ellos apuntan a que repriman sentimientos de miedo, temor y dolor. En el campo de los deportes se enseña a los niños a ignorar el dolor. En casa se les dice que no lloren y que actúen como hombres. Esto los lleva entonces a calificar el miedo y el dolor como emociones prohibidas de sentir, porque el mandato social sostiene que esas emociones "no son de hombres". Eso no significa que los varones no sientan dolor ni miedo, sucede que no se les enseña a distinguir y a nombrar las emociones y los sentimientos, ni mucho menos se los habilita a mostrarlos, porque eso los pasivaría.

Todo esto trae aparejado en ellos ya desde la niñez un sobrecontrol de los procesos emocionales, lo que restringe la expresión afectiva, que debe ser dejada de lado para evitar que se cuestione el control y dominio viril que hay que aprender tempranamente a ejercer sobre los y las que los rodean. Por ello, cuando el niño juega no puede elegir de modo espontáneo sus juguetes para desempeñar papeles y roles basados en las actividades y experiencias de las personas adultas referentes, sino que son sus mayores quienes les aportan juguetes para combatir, competir, salir del ámbito privado y alejarse de las prácticas

de cuidado: abundan las espadas, pelotas, autos y se esconden las muñecas, lo que ya configura la subjetividad desde la niñez en torno a la diferencia y jerarquía entre los géneros. Esto implica que para los varoncitos las actividades a realizar y a evitar, y las emociones a sentir, funcionan con la lógica del “todo o nada”, valiéndose incluso de prácticas como el castigo o la injuria, que poco a poco, operan para incorporar los mandatos hegemónicos viriles en los varones: así, se insiste con que el niño no lllore cuando se cae, si toca ollas o muñecas se lo injuria diciéndole maricón, e incluso, sigue presente la obligación de ser fuerte y de no mostrar afecto abiertamente, porque eso “no es cosa de hombres”.

Durante el período de edad escolar, las diferencias se profundizan y las desigualdades sexo/genéricas comienzan a desplegarse. Por ello, -y con el propósito de demostrar que cumple con los parámetros necesarios para ser parte del mundo de los hombres- el muchacho también aprende a devaluar a todas las mujeres en su sociedad, como encarnaciones vivientes de aquellos rasgos de sí mismo que ha aprendido a despreciar; porque, además, apartarse implica ser censurado. En los espacios sociales, los varones se encuentran bajo el permanente escrutinio de otros hombres, que son los que *“conceden la aceptación en el reino de la virilidad”* (Kimmel 1997: 54). Aparece así la homosociabilidad, como deseo de validación masculina de hombres reconocidamente heterosexuales y de la misma condición social del sujeto, lo que conlleva un costo para el varón: la dependencia narcisista de la imagen masculina que supone que debe encarnar.

Las relaciones entre pares tensionan aquello aprendido al interior de la familia con los saberes demandados en el grupo de amigos o de compañeros de escuela o de deportes: los pares actúan como reguladores emocionales, en sentido tanto positivo como negativo. Tanto la aceptación como el miedo a la crítica y al rechazo, parecen jugar un papel clave en el moldeamiento identitario de los varones. Como plantea Rita Segato, *“el hombre tiene un miedo muy arraigado, y es el de perder su masculinidad ante otros hombres. Para ser parte, para no quedar fuera de esa hermandad, puede llegar a ser cruel y narcisista”* (2018: 42). Y ante el temor de no tener las características propias de la masculinidad y ser como las mujeres, los varones elaboran sus comportamientos como mecanismos de defensa. Las conductas que entonces se desencadenan, tales como la distancia afectiva o el placer por el peligro, constituyen un modo de constatar que no hay riesgo alguno de volverse mujer. Así, repiten conductas por oposición: un hombre será peleador por temor a parecer tierno y pasivo; odiará a los homosexuales por temor a desear a otro hombre; maltratará a las mujeres para distanciarse de ellas y conservar la masculinidad, porque sienten que no les queda otra opción que adaptarse al ideal viril. Lo antes dicho avala la manifestación emocional sólo mediante la irritación o la ira, lo que impulsa a los varones hacia la acción, tantas veces destructiva.

El sujeto masculino tiene que construir su potencia y espectacularizarla a los ojos de los otros, aunque ello signifique, a veces, hacer lo que no quiere. Además, esta búsqueda de

legitimación está llena de peligros, porque se juega la posibilidad de fracasar y el miedo a quedar afuera del grupo de pares. Entonces, se acepta tanto la competencia intensa e imparables entre varones como la normativización del rechazo de la femineidad y de lo afectivo asociado a ello, para obtener la credencial de macho avalada por los pares masculinos. Al aceptar esto como algo común, se pierde de vista el daño que produce en la psique masculina, por más que se lo disfrace de dominio y de invulnerabilidad. El varón establece su identidad escindiendo capacidades humanas tales como el entonamiento emocional y la asunción empática de la posición del otro, que, como culturalmente se asocian con la femineidad, pareciera que por ello hay que desecharlas. Los mandatos sociales de la virilidad, al ser internalizados a modo de leyes naturales e incuestionables que deben ser obedecidas por los varones para no sentir vergüenza, culpa o experimentar castigos, producen como efecto la ausencia de registro y de reflexión acerca de sus estados emocionales.

Los varones adultos y la inhibición emocional

Todo el proceso de aprendizaje social que llevan adelante los varones con el fin de ocultar su vulnerabilidad -incluso ante sí mismos-, tiene como correlato el pasar por alto sus necesidades emocionales, en tanto son leídas como una muestra de debilidad. Lo antes dicho trae aparejado una dificultad de reconocimiento del mundo afectivo: a los varones se les ha enseñado a negar sentimientos y a silenciar emociones tales como la tristeza o el miedo, mientras que se avala la demostración más abierta del enojo y la ira, en tanto son emociones que se conectan con las concepciones dominantes de masculinidad, por lo que no amenazan la identidad viril hegemónica. Canalizar las emociones mediante la ira no es exclusivo de los hombres ni de todos los hombres, pero las respuestas violentas aparecen ante el temor y el sufrimiento, ante la inseguridad y el dolor, ante el rechazo y el menosprecio, porque el sentimiento que se despierta es el de no tener poder, y esto exagera las inseguridades masculinas: si la masculinidad es una cuestión de poder y control, no ser poderoso significa no ser hombre.

El despliegue de la violencia -verbal, psicológica, física o más sutil, como la simbólica- se convierte en el medio para desestimar, ante sí mismo y ante otros, la pasividad. Además, no se debe olvidar que existe una amplia aceptación social de la violencia como medio para solucionar diferencias y afirmar el poder y el control.

Si a los varones se les impone un estricto control de las emociones, en tanto son entendidas como signos de debilidad que comprometen su identidad masculina, esto no sólo amputa de la personalidad masculina todos aquellos elementos que se asocian con la femineidad, sino que genera efectos graves en ellos: angustia, dificultades afectivas, miedo al fracaso y comportamientos compensatorios potencialmente peligrosos y destructivos para sí y para otros.

La inhibición afectiva puede definirse como la dificultad para identificar y expresar las emociones y los sentimientos. Pero no todos los varones viven esta situación con la misma intensidad: en algunos casos este fenómeno no es tan profundo, mientras que en otros hay una total disociación con el mundo afectivo, para dar lugar a una anestesia o alexitimia emocional.

Muchos varones tratan las emociones y los sentimientos como si fueran signos de debilidad, por lo que les es difícil compartirlos con otras personas. Incluso, al no reconocer sus emociones -a lo que se agrega el temor a no saber enfrentarlas-, tienden a aislarse de lxs demás, dificultando el establecimiento de vínculos emocionales, hasta llegar incluso a la evitación del involucramiento emocional. Llegan a autocontener tanto las emociones y los sentimientos que generalmente tienen problemas en la relación con la pareja o con lxs hijxs, ya que en muchas ocasiones no están dispuestos a escuchar las necesidades de lxs demás, e incluso no toman en cuenta o no dedican el tiempo suficiente a las relaciones interpersonales. No se debe olvidar que los varones son socializados para ser observadores de la trama afectiva, por lo que se despegan del carácter emotivo que involucra el intercambio afectivo.

Asimismo, los varones desarrollan una habilidad disminuida para la empatía (la experiencia de lo que otras personas están sintiendo) y una incapacidad para experimentar las necesidades y los sentimientos de otras personas como algo necesariamente relacionado a los propios. Pareciera que el lenguaje de las emociones en los hombres se volviese frecuentemente mudo, lo que da lugar a que, con el tiempo, se produzca alexitimia y anestesia emocional.

Se entiende por alexitimia a la dificultad para registrar las emociones, a la vez que una incapacidad de ponerlas en palabras. Cuando una persona es incapaz de discernir sus emociones, pierde la conexión consigo misma, y entonces resulta muy difícil cuidar de sí, se trate de comer la cantidad adecuada en el momento adecuado o de dormir las horas necesarias, o de percibir el desgaste del cuerpo. La alexitimia provoca que, en lugar de sentirse enfadada o triste, una persona experimente dolor muscular, irregularidades intestinales u otros síntomas para los que no se puede encontrar ninguna causa fisiológica. Y aunque este es un fenómeno que puede afectar a varones y a mujeres, es más usual en los varones, porque desde los mandatos de la masculinidad, se les exige tomar distancia de lo emocional. Por ello, los varones pueden parecer furiosos, pero negar que están enojados; pueden parecer aterrorizados, pero afirmar que están bien. Y aunque suprimir emociones puede parecer muy útil para desempeñarse de modo efectivo en el mundo del trabajo, el precio que se paga es muy muy alto: las relaciones afectivas con parejas, hijos e hijas, familias, e incluso amigos, se ven afectadas. En realidad, lo que sucede es que los varones se sienten desconcertados por sus emociones y les cuesta mucho describirlas. Como temen que las emociones los abrumen, se anestesian, y como resultado, cada vez les resulta más difícil reconocer aquello que están sintiendo.

El precio de ignorar y distorsionar los mensajes de las emociones nos vuelve incapaces de detectar tanto lo que es realmente peligroso o dañino para nosotros, -en tanto inhibimos el miedo y el dolor- como lo que es seguro o fortalecedor -inhibimos confianza-. Pero, creer que al no reconocer ni nombrar nuestros dolores y miedos internos estamos a salvo es un engaño, porque nuestro cuerpo se moviliza, y a través de los síntomas somáticos, lo emocional se hace presente, porque el cuerpo lleva la cuenta. La desconexión se cobra un precio enorme: contribuye a la ausencia de autoprotección y a notables dificultades en sentir placer, sensualidad y propósito en la vida. La conexión emocional es indispensable para establecer una relación, primero en una íntima vinculación consigo mismo, y luego con otros.

A modo de conclusión

Muchos varones conciben como inmodificables y evidentes sus disposiciones de masculinidad, por lo que 'normalizan' sus conductas y las maneras de encarar el mundo. Privilegiar el aspecto individual sobre el relacional, y lo racional sobre lo afectivo, son dos tendencias ligadas a la subjetividad masculina, en aras de salvaguardar su autonomía y eludir la dependencia. Los varones tienden a inhibir la ternura, a disociar la idea de los afectos, a no poder ponerse en el lugar del otro, asumiendo una posición empática. El repudiar cualquier dependencia e identificación con la madre a fin de no amenazar su identidad viril, tiene como enorme costo el perder las capacidades de reconocimiento mutuo, de entonamiento emocional y de armonía corporal, lo que impide la modalidad de sintonizar en conexión afectiva con un otro. A los varones les cuesta hacer eco, y mostrar en los vínculos que son conscientes de un estado afectivo compartido, mediante la ejecución de conductas o palabras que así lo demuestren. Pero los hombres deben ocuparse para reconciliar las nuevas circunstancias con sus ideas generales acerca de la hombría, y así, la transformación será facilitada flexiblemente por la propia actividad estratégica de los varones.

Asimismo, poder ayudarles a entender que las emociones son construcciones sociales, dejaría en evidencia su maleabilidad y permitiría cuestionar la cadena significativa naturalizada en el imaginario social entre enojo – agresión – violencia – masculinidad.