



Taller de Crecimiento Personal para Hombres y Desarrollo de la Masculinidad

Adrian Marek Jedrzejczak Golabek

Presentación

Ser hombre en el mundo actual plantea retos complejos. Vivimos un tiempo en el que los modelos tradicionales se han debilitado y, al mismo tiempo, no siempre aparecen referencias claras que orienten lo que significa hoy en día ser hombre. Esta falta de referentes puede generar inseguridad, dudas y dificultades para encontrar un modo auténtico de existir, relacionarse y crecer. A esto se suman las exigencias laborales, familiares y sociales, que muchas veces dejan poco espacio para detenerse y reflexionar sobre la propia identidad masculina.

Este taller surge precisamente de esa necesidad: abrir un espacio donde los hombres puedan explorar, compartir y comprender mejor qué significa ser hombre en la actualidad. Aunque no es un término exacto ni cerrado, nuestro propósito es acercarnos a lo que ha sido una *masculinidad adaptativa* para el hombre a lo largo de su historia, diferenciándola de aquellas actitudes negativas y desadaptativas que han generado graves dificultades emocionales.

En el plano teórico abordaremos cuestiones fundamentales: la construcción de la identidad y de la autoestima como base de la vida personal; el valor de la autonomía para sostenerse desde dentro y no depender de miradas externas; la influencia de la infancia y de las figuras parentales en el desarrollo de la masculinidad; y las autoexigencias y creencias que condicionan nuestra forma de existir. Prestaremos especial atención a las dificultades que aparecen en las relaciones con las mujeres, donde muchas veces se repiten patrones de dependencia, pasividad o idealización que generan sufrimiento, así como a los conflictos que se manifiestan en la vida de pareja y en la familia. También reflexionaremos sobre la manera en que los hombres expresan su emocionalidad y sobre el sentido de comunidad y de pertenencia que puede encontrarse en un círculo de hombres.

El propósito final es que cada participante pueda ganar mayor claridad sobre sí mismo, fortalecer su confianza y abrir la posibilidad de vivir una masculinidad más consciente, auténtica y plena.

Contenidos del Taller

Capítulo 1. Evolución histórica del hombre y problemas en la actualidad.....	5
1.1 Papel del hombre en la sociedad: evolución histórica y situación actual.....	5
Historia y Transformaciones del Rol del hombre.....	5
Sentido y Realidad de los Roles de Género	8
Ejemplos de Desadaptaciones Sociales:.....	9
1.2 Principales problemas del hombre hoy en día	11
Capítulo 2. Concepto de masculinidad e identidad masculina	20
2.1 Concepto de género e identidad masculina.....	20
2.2 Crisis actual en la masculinidad	22
2.3 Movimiento mitopoético y desarrollo de la masculinidad en el varón.....	24
Capítulo 3. Conflictos emocionales más frecuentes en los hombres.....	35
3.1 Dificultades en la expresión emocional y vulnerabilidad	35
Influencia biológica y cultural en las diferencias individuales entre hombres y mujeres...	35
Gestión de emociones básicas en los hombres.....	39
Integridad emocional y masculinidad auténtica en el hombre adulto	46
3.2 Inmadurez emocional en el hombre.....	48
Patrones inmaduros más frecuentes en los hombres.....	49
La importancia de la iniciación hacia la vida adulta desde modelos masculinos	51
Construyendo la madurez emocional en el hombre	53
Capítulo 4. La crianza en la actualidad. Origen de los problemas emocionales en el hombre.....	56
4.1 Dependencia emocional de la madre y falta de autonomización.....	57
4.2 La ausencia del padre y sus efectos en la madurez emocional masculina	62
4.3 El Paso a la Vida Adulta: Construcción de Identidad y Fortaleza Emocional.....	65
Capítulo 5. Dificultades en las relaciones sentimentales.....	70
5.1 Gestión emocional y conflictos en la relación con la mujer: pasividad, dependencia y objetualidad	70
Diferencias biológicas, culturales y emocionales en la respuesta entre hombres y mujeres	70
Hombre Pasivo: Renunciar a Decidir, Hablar y Existir	72
Dependencia emocional y problemas asociados	77
5.2 Sustantividad y rol masculino en la relación.	86

Rol masculino, iniciativa y energía sexual	87
La evolución vital del hombre: autosuficiencia y el despertar del guerrero interno	91
Identidad masculina equilibrada: integración del principio femenino y del amor real	96
Capítulo 6. Dificultades en las relaciones familiares en la edad adulta	102
6.1 Papel del hombre como padre.....	102
Historia de la paternidad y el vacío de padre en la sociedad moderna.....	102
La Paternidad Real: Presencia, Conexión y Compromiso	108
6.2 Dificultades conyugales. Conflictos, discusiones y maltrato	118
Gestión de conflictos y discusiones de manera adaptativa.....	120
Diferenciar personalidades femeninas: madurez, inmadurez y destructividad.....	123
El maltrato hacia los hombres y sus consecuencias psicológicas	127
6.3 Divorcio y relación postmatrimonial: el impacto emocional en el hombre y los desafíos de las custodias.....	140
Bibliografía	149

Capítulo 1. Evolución histórica del hombre y problemas en la actualidad

1.1 Papel del hombre en la sociedad: evolución histórica y situación actual.

En la actualidad, nos encontramos en un momento crucial donde las concepciones tradicionales de la masculinidad, transmitidas a través de la cultura popular, han quedado obsoletas. A medida que los hombres alcanzan la edad adulta, muchos se enfrentan a la realidad de que las imágenes del hombre idealizado como fuerte, dominante y emocionalmente imperturbable, que han sido inculcadas desde la infancia, ya no se ajustan a sus experiencias y necesidades emocionales (Bly, 1990).

Este fenómeno plantea un desafío profundo y significativo: ¿cómo pueden los hombres redefinir y reconstruir sus identidades masculinas en un mundo cambiante, donde la diversidad, la vulnerabilidad emocional y la autenticidad son cada vez más valoradas?

Por otro lado, este proceso de redefinición se ve también influenciado por corrientes modernas, como las feministas, que, si bien han contribuido positivamente al cuestionamiento de las nociones tradicionales de masculinidad, también en parte han criticado y anulado la propia esencia masculina convirtiendo el concepto en algo ambiguo y subjetivo (ej. No hay una masculinidad sino muchas).

Algunas perspectivas actuales pueden percibir la masculinidad únicamente como un problema a superar, promoviendo la eliminación de características tradicionalmente asociadas con el hombre sin ofrecer alternativas equilibradas para el desarrollo emocional y social de los hombres. Este enfoque puede obstaculizar el camino hacia un entendimiento completo y saludable de la masculinidad, dificultando la creación de un equilibrio que permita a los hombres explorar y expresar una identidad masculina auténtica y enriquecedora.

Para abordar esta cuestión compleja, es crucial explorar cómo las ideas convencionales de masculinidad están siendo cuestionadas y transformadas por nuevos enfoques en la psicología, la sociología y la antropología, ofreciendo así un camino hacia una comprensión más inclusiva y empoderadora de lo que significa ser hombre en el siglo XXI.

Historia y Transformaciones del Rol del hombre

Para entender el momento actual, debemos poner énfasis en la importancia de la Revolución Industrial. En los últimos siglos, ha sido clave la transformación producida a partir de esta transformación tecnológica, ya que en los siglos XVIII y XIX se produjo un cambio significativo en Occidente a nivel económico, político, social y familiar.

En el ámbito familiar y más concretamente en el papel de los padres varones, la dinámica cambió drásticamente porque en las sociedades de caza y en las agrícolas y artesanales, los padres trabajaban junto a sus hijos y vivían en estrecha proximidad. Hasta bien entrado el siglo XX, en muchos lugares de Occidente, la mayoría de los padres estaban vinculados a actividades agrícolas o artesanales, lo que implicaba que los hijos veían a sus padres trabajar constantemente, durante todas las horas del día y en todas las estaciones (Bly, 1990).

En las primeras sociedades humanas, los roles de género eran en gran medida funcionales y adaptativos. Los hombres, debido a su mayor fuerza física, se encargaban de la caza y la protección, mientras que las mujeres se ocupaban de la recolección de alimentos, el cuidado de los hijos y la gestión del hogar. Por lo tanto, las familias se organizaban principalmente en torno a la supervivencia y la división del trabajo.

En las sociedades de cazadores-recolectores, los grupos basados en el parentesco eran fundamentales para la supervivencia del grupo. Cada miembro tenía roles específicos según su género, edad y habilidades. Generalmente, los hombres cazaban y protegían al grupo, mientras que las mujeres recolectaban alimentos, cuidaban de los hijos y contribuían a las necesidades diarias. La familia, dentro de un clan o sistema de parentesco más amplio, era esencial para compartir recursos y garantizar el apoyo mutuo en entornos hostiles.

Desde la antigüedad, la división del trabajo ha sido un medio eficiente para administrar un hogar y criar a los hijos. Aunque los padres generalmente ayudaban poco con el cuidado de los niños en etapas primarias de la infancia, fueron contribuyentes económicos importantes en muchos contextos y su ayuda está vinculada a una mejor supervivencia y bienestar (Kramer, 2021).

El cambio hacia las **sociedades agrícolas**, alrededor del 10,000 a.C., transformó significativamente la organización familiar. Las sociedades se volvieron más sedentarias debido a la acumulación de excedentes. Los hogares se convirtieron en centros de producción. Las familias se ampliaron para incluir a parientes extendidos, lo que permitía gestionar el trabajo, la propiedad y la herencia. Esto resultó en estructuras más rígidas y patriarcales, donde los hombres controlaban la propiedad y las mujeres gestionaban el hogar, criando a los hijos y realizando tareas domésticas (Anthrologic, 2023). El poder y la autoridad se centraban en figuras masculinas. La herencia de la propiedad y el liderazgo se transmitían de padres a hijos varones, excluyendo a las mujeres de posiciones de control económico.



El desarrollo de las ciudades llevó a la formación de sociedades más complejas, donde se acentuó la diferenciación de roles de género, separando las responsabilidades del espacio público (asignado principalmente a los hombres) y el ámbito doméstico (asociado a las mujeres).

Posteriormente, el auge del comercio en Europa trajo consigo el surgimiento de una nueva **clase burguesa**. Aunque las mujeres desempeñaban papeles en los negocios familiares, su papel seguía siendo visto principalmente en términos de la vida doméstica (Pirenne, 1937).

Durante la **Revolución Industrial**, en los siglos XVIII y XIX, las estructuras familiares cambiaron de nuevo. Muchas familias se mudaron a áreas urbanas para trabajar en fábricas, lo que resultó en familias nucleares más pequeñas, centradas en los miembros inmediatos: padres e hijos. En este período, la familia pasó a ser más una unidad de apoyo emocional y social, no estrictamente económica.

Esta transformación, marcó un punto de inflexión en la estructura y dinámica familiar, lo cual

tuvo un profundo impacto en la crianza y las relaciones paternas, especialmente en la figura del padre. Antes de este periodo, la familia era una unidad económica donde tanto hombres como mujeres contribuían al sustento del hogar, pero con la industrialización, los hombres se trasladaron a trabajar en fábricas y minas, mientras que las mujeres quedaron encargadas del hogar y de los hijos. Esto originó una división más clara entre los roles público (masculino) y privado (femenino) que persistió hasta el siglo XX (López, 2019).

Ya en el siglo XX, las dos guerras mundiales hicieron mucho daño a la masculinidad debido a hombres derrotados y llenos de traumas psicológicos debido a experimentar la gran miseria humana.

Durante la **década de los cincuenta**, surgió un arquetipo masculino prominente que encarnaba una versión idealizada de la masculinidad. Este modelo de hombre era trabajador, responsable, proveedor para su familia y valoraba la disciplina. Aunque poseía cualidades fuertes y positivas, también mostraba signos de aislamiento y una pasividad subyacente. Necesitaba un enemigo para afirmar su identidad y mostraba agresividad, patriotismo y una incapacidad para expresar emociones como el llanto. Sin embargo, esta imagen de masculinidad carecía de una dimensión receptiva y de compasión, como se evidenció en eventos como la Guerra de Vietnam y cambios sociales más amplios en Occidente.

En la **década de los sesenta**, el trauma y la brutalidad de conflictos como la Guerra de Vietnam llevaron a muchos hombres a replantearse lo que significaba ser un hombre adulto. Este periodo coincidió con el surgimiento del movimiento feminista, que impulsó a los hombres a reflexionar sobre las experiencias y sensibilidades de las mujeres. A raíz de esto, algunos comenzaron a explorar y aceptar su "lado femenino", un proceso que ha seguido evolucionando hasta nuestros días, involucrando de diversas maneras a la mayoría de los hombres contemporáneos.

En los setenta, surgió un fenómeno en Occidente que podría describirse como el auge del "hombre suave". Estos hombres se caracterizaban por su amabilidad y sensibilidad, adoptando una actitud pacífica hacia la vida. Sin embargo, a pesar de sus cualidades personales, muchos de ellos experimentaban una falta de energía y una sensación de no estar completamente realizados en sus vidas (Bly, 1990). Esta insatisfacción, quizás, señalaba una desconexión entre la identidad masculina tradicional y las nuevas expectativas sociales que estos hombres intentaban encarnar.

Hoy en día, se observa que algunas mujeres han desarrollado una fuerza interior, o "guerreros exteriores", en muchos casos superando incluso a la de los hombres. Las dinámicas sociales actuales han alentado a las mujeres a asumir roles más combativos, mientras que, al mismo tiempo, desincentivan este tipo de actitud en los hombres. Como consecuencia, algunas mujeres enérgicas han optado por hombres más suaves como compañeros, e incluso en ciertos casos, estos hombres parecen ocupar un rol similar al de un hijo en lugar de un igual.

Esta nueva distribución de energía «yang» entre las parejas no ha sido casual. Por diversas razones, los hombres jóvenes han comenzado a preferir mujeres más duras, mientras que muchas mujeres han manifestado un deseo por hombres más suaves. No obstante, esta inversión de roles parece no estar funcionando del todo de manera efectiva, lo que plantea interrogantes sobre la viabilidad de estas nuevas dinámicas.

Sentido y Realidad de los Roles de Género

Desde una perspectiva sociológica, el hombre ha sido tradicionalmente visto como la figura dominante en la sociedad, y a menudo existe **confusión entre el machismo con los roles de género**, que han sido establecidos socialmente de una manera muchas veces adaptativa. Este conflicto deja de lado un análisis más profundo de los aspectos psicológicos e individuales de cada persona.

Estos roles familiares históricos han tenido una función biológica y adaptativa que buscaba garantizar la supervivencia, optimizar la distribución de recursos y transmitir el material genético a través de la selección de parentesco. Esta dinámica cooperativa facilitaba el reparto de responsabilidades de manera eficiente entre géneros y generaciones, contribuyendo a la cohesión social y al éxito de las familias (Anthroholic, 2023).

En este sentido, el machismo debe distinguirse de aquellos roles de género que promovieron la cooperación y complementación entre hombres y mujeres para el bien común. Pero en las últimas décadas, ciertos movimientos sociales y, principalmente, un ala más radical del movimiento feminista ha tratado de eliminar el lado salvaje de los hombres, debido a un temor justificado a la brutalidad masculina. Como hemos dicho, esta visión pasa por alto la distinción entre el machismo opresivo y los roles de género adaptativos que, a lo largo de la historia evolutiva, han servido para el bienestar y la prosperidad de las familias y comunidades.

Entre esos roles de género adaptativos podemos encontrar diversos ejemplos:

1. **Protección y Provisión:** Históricamente, los hombres han asumido el rol de protectores y proveedores, enfrentándose a amenazas externas y asegurando los recursos necesarios para la supervivencia de la familia. Este rol no solo se basa en la fuerza física, sino también en la disposición para tomar riesgos en beneficio de la comunidad.
2. **Cuidado y Nutrición:** Las mujeres, por su parte, han desempeñado roles cruciales en el cuidado de los hijos y la gestión del hogar. Este papel incluye no solo la crianza de los niños, sino también la transmisión de valores culturales y la preservación de las tradiciones.
3. **Complementariedad de Roles:** La complementariedad de roles ha permitido a las sociedades humanas desarrollar una estructura social que maximiza la eficiencia y la resiliencia. Mientras los hombres y mujeres aportan habilidades y fortalezas distintas, su cooperación ha sido fundamental para el desarrollo y la sostenibilidad de las comunidades.
4. **Adaptación y Evolución:** A lo largo del tiempo, estos roles han evolucionado para adaptarse a los cambios sociales, económicos y tecnológicos. Hoy en día, aunque los roles tradicionales pueden parecer obsoletos en ciertos contextos, siguen ofreciendo un marco de referencia que puede ser adaptado a las necesidades contemporáneas.

Es importante reconocer que los roles de género adaptativos no son rígidos ni inmutables. La flexibilidad y la capacidad de adaptación son esenciales para responder a las demandas cambiantes de la sociedad moderna. Al valorar y respetar tanto las contribuciones históricas como las potenciales transformaciones futuras, podemos fomentar una convivencia armoniosa y equitativa entre hombres y mujeres.

En resumen, mientras que la evolución de los roles de género es una realidad en constante cambio, es crucial distinguir entre las adaptaciones funcionales y las imposiciones culturales que no necesariamente benefician a todos los individuos. Promover una comprensión más profunda y matizada de los roles de género puede contribuir a una sociedad más equilibrada y justa.

A lo largo de la historia, tanto hombres como mujeres han tenido derechos y obligaciones naturales que han surgido de manera orgánica. Cuando estos derechos y obligaciones no se han respetado, las sociedades se han vuelto más desadaptativas, lo que ha imposibilitado el crecimiento individual, familiar y comunitario, y ha provocado destructividad en la sociedad. Un ejemplo de esto se observa cuando no se ha respetado a hombres o a mujeres en ámbitos laborales debido a una estructura social de poder.

Podemos observar los siguientes derechos y obligaciones de hombres y mujeres en la sociedad, a la vez que describir situaciones desadaptativas a nivel social:

Derechos y Deberes de los Hombres:

- **Protección de la Comunidad:** Históricamente, los hombres han tenido el deber de proteger a su comunidad frente a amenazas externas, ya sean animales peligrosos o ataques de otros grupos humanos. Este rol incluía el derecho a portar armas y liderar en situaciones de conflicto.
- **Provisión de Recursos:** En muchas culturas, los hombres han sido los principales proveedores de recursos, como alimentos a través de la caza y la pesca. Tenían el derecho de participar en actividades económicas y comerciales para asegurar la supervivencia de su familia.
- **Liderazgo Social y Político:** Tradicionalmente, los hombres han ocupado roles de liderazgo en sus comunidades, asumiendo responsabilidades en la toma de decisiones y en la organización social. Este rol conllevaba tanto el derecho como el deber de gobernar con justicia y proteger los intereses de su grupo.

Derechos y Deberes de las Mujeres:

- **Cuidado y Educación de los Hijos:** Las mujeres han tenido el deber de cuidar y educar a los hijos, asegurándose de que crezcan sanos y con los valores y conocimientos necesarios para integrarse en la sociedad. Este rol incluía el derecho a tomar decisiones sobre la crianza y la salud de los niños.
- **Gestión del Hogar:** Las mujeres tradicionalmente han gestionado el hogar, encargándose de tareas como la preparación de alimentos, la fabricación de ropa y el mantenimiento del entorno doméstico. Este deber venía acompañado del derecho a manejar los recursos domésticos y tomar decisiones sobre la vida diaria de la familia.
- **Participación en la Economía Doméstica:** En muchas culturas, las mujeres han contribuido a la economía del hogar a través de la agricultura, la recolección de alimentos y la producción de bienes artesanales. Este rol incluía tanto el derecho como el deber de participar en actividades económicas que complementaran las provisiones obtenidas por los hombres.

Ejemplos de Desadaptaciones Sociales:

- **Exclusión Laboral y Educativa:** En períodos donde se ha negado a las mujeres el derecho a trabajar o recibir educación, las sociedades han sufrido una pérdida significativa de potencial humano. Esto ha llevado a una menor innovación y a un desarrollo económico limitado, perjudicando tanto a mujeres como a hombres.
- **Imposición de Roles Estereotipados:** En tiempos y lugares donde se ha impuesto rígidamente que los hombres no deben participar en la crianza de los hijos o que las mujeres no deben asumir roles de liderazgo, las comunidades han experimentado

tensiones y conflictos. Esto ha resultado en una menor cohesión social y en una mayor frustración individual.

- **Desigualdad de Oportunidades:** Sociedades que han perpetuado estructuras de poder que discriminan a uno de los géneros, impidiendo el acceso equitativo a oportunidades laborales y de desarrollo personal, han visto incrementos en la injusticia social y en la violencia. Esto ha socavado la estabilidad y la prosperidad a largo plazo.

Reconocer y respetar los derechos y obligaciones naturales de hombres y mujeres ha sido esencial para el crecimiento saludable de las sociedades. Al aprender de la historia y adaptar nuestros roles de manera equitativa y justa, podemos construir comunidades más resilientes y prósperas.

Por otro lado, la evolución social que han tenido las mujeres durante las últimas décadas es natural, ya que no hay motivos biológicos que hagan pensar que estas no tienen las mismas capacidades que los hombres para dirigir y participar en la sociedad.



Es importante destacar que, aunque el machismo persista en diversas formas, es esencial diferenciarlo de la masculinidad, que simplemente se refiere a las características y comportamientos asociados tradicionalmente con los hombres. El machismo, en cambio, es una ideología que promueve la superioridad de los hombres sobre las mujeres y perpetúa la desigualdad de género.

Por otro lado, el feminismo, aunque principalmente basado en la lucha por la igualdad de derechos, también ha enfrentado críticas por a veces desestimar las diferencias de género naturales entre hombres y mujeres. Estas diferencias, cuando se entienden y respetan, pueden contribuir al equilibrio emocional y a la cooperación en la sociedad. La clave está en encontrar un balance donde se reconozcan y valoren tanto las capacidades individuales como las contribuciones únicas de cada género, sin caer en estereotipos ni en la imposición de roles rígidos.

Cuando se intenta eliminar completamente la masculinidad en favor de una visión unidimensional de la igualdad, se corre el riesgo de ir en contra de lo natural y crear problemas emocionales tanto para hombres como para mujeres. La negación de las diferencias naturales y complementarias entre los géneros puede llevar a una crisis de identidad y a un desequilibrio emocional. Los hombres pueden sentirse desplazados y desmotivados, mientras que las mujeres pueden sentir la presión de asumir roles que no desean o para los que no se sienten preparadas.

Además, los movimientos que intentan redefinir los roles de género de manera demasiado rígida y prescriptiva pueden causar daño en la actualidad. En lugar de promover una sociedad en la que hombres y mujeres puedan expresar su verdadera naturaleza y potencial de manera equilibrada, estos movimientos pueden perpetuar una nueva forma de opresión, donde se reprime cualquier expresión de masculinidad como si fuera inherentemente negativa.

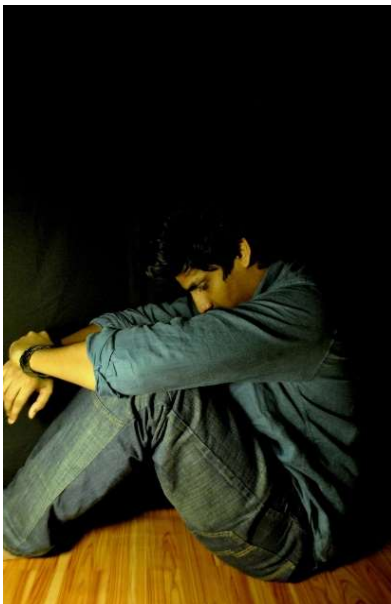
La solución no está en suprimir la masculinidad ni en imponer una visión uniforme de la igualdad, sino en reconocer y celebrar la diversidad de expresiones de género. Es fundamental fomentar

una sociedad donde tanto hombres como mujeres puedan ser auténticos, expresar sus fortalezas y vulnerabilidades, y trabajar juntos hacia un mundo más justo y equilibrado. Esto implica un enfoque inclusivo que respete las diferencias naturales, promueva el respeto mutuo y valore la contribución única de cada individuo, independientemente de su género.

En resumen, el machismo tiene una larga historia arraigada en la evolución de las sociedades humanas, pero su perpetuación no es inevitable debido a las necesidades adaptativas. La evolución social de las mujeres y la lucha por la igualdad de género han demostrado que es posible desafiar y cambiar las estructuras opresivas. Al mismo tiempo, es crucial fomentar una comprensión equilibrada de las diferencias de género que permita a hombres y mujeres contribuir plenamente a la sociedad sin prejuicios ni discriminación.

1.2 Principales problemas del hombre hoy en día

El **papel del hombre en la sociedad actual** ha sufrido transformaciones notables a lo largo de las últimas décadas, a medida que las dinámicas sociales, laborales y familiares han evolucionado de manera acelerada. En épocas anteriores, los hombres eran tradicionalmente reconocidos como los principales proveedores y protectores de sus familias, roles que definían su identidad social y personal. Esta visión, otorgaba a los hombres un sentido claro de propósito y posición dentro de la sociedad. Hoy en día, los hombres enfrentan un conjunto de expectativas mucho más amplio, lo cual puede generar una especie de encrucijada entre las demandas tradicionales y las nuevas. Es fundamental, en este contexto, examinar con detenimiento los problemas asociados con estas transformaciones para comprender mejor las dificultades y desafíos que los hombres enfrentan en la sociedad contemporánea.



Uno de los problemas más preocupantes que surge en este nuevo panorama es la **elevada tasa de suicidios entre los hombres**. Según estadísticas globales, los hombres tienen una probabilidad significativamente mayor de cometer suicidio en comparación con las mujeres, una diferencia alarmante que destaca la necesidad de analizar a fondo las causas detrás de este fenómeno. Diversos factores contribuyen a esta realidad, entre ellos la presión social por cumplir con ciertos roles tradicionales que, en muchos casos, resultan imposibles o excesivamente exigentes. A esto se suma la dificultad que experimentan muchos hombres para expresar sus emociones de manera abierta y buscar ayuda psicológica o emocional, lo que refuerza una sensación de aislamiento y fracaso. Este ciclo de expectativas insatisfechas y emociones reprimidas puede llevar a una desesperanza profunda, especialmente cuando los hombres sienten que no cumplen con las expectativas, ya sean personales o impuestas por la sociedad.

Para abordar este grave problema, es vital fomentar una mayor comprensión y crear redes de apoyo adecuadas, que incluyan tanto el acceso a recursos de salud mental como una mayor apertura social hacia la expresión emocional masculina. La prevención del suicidio en los hombres debe ser una prioridad, dado el impacto devastador que tiene tanto a nivel personal como en la comunidad.

En este contexto, también se observa un **choque entre los problemas del machismo tradicional y las nuevas dificultades** que surgen con la creciente predominancia del valor de lo femenino.

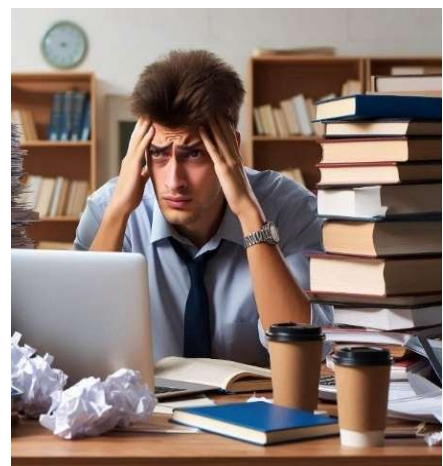
Aquello que por siglos ha promovido una imagen rígida y autoritaria de la masculinidad, sigue afectando profundamente la forma en que muchos hombres perciben su rol en la sociedad. Sin embargo, hoy en día, los valores asociados con la sensibilidad, la empatía y la colaboración – características frecuentemente relacionadas con lo femenino – están ganando espacio y reconocimiento. Esto deja a los hombres en una posición incierta: ya no se les permite ser “fuertes” en el sentido tradicional, pero tampoco se les concede el derecho a ser vulnerables sin sufrir algún tipo de sanción social. La sociedad parece exigirles que adopten nuevas sensibilidades sin renunciar del todo a los antiguos ideales de fuerza, lo que genera una gran confusión sobre cómo deberían comportarse.

A lo largo de la historia, la educación de los hombres ha estado marcada por la represión emocional. Desde temprana edad, se les enseña a **evitar la vulnerabilidad**, ya que mostrar emociones como el miedo o la tristeza se considera una señal de debilidad. Esta idea profundamente enraizada en la cultura ha obstaculizado la capacidad de los hombres para expresar abiertamente sus problemas y para buscar ayuda cuando lo necesitan. El estrés, la ansiedad y la depresión son temas que los hombres suelen enfrentar en silencio, lo que aumenta el riesgo de que desarrollen problemas de salud mental más serios. Este mandato de "ser fuerte" no solo les impide lidiar adecuadamente con sus emociones, sino que también afecta su capacidad para establecer relaciones más profundas y significativas.

Este patrón de **represión emocional**, vinculado a la noción de la "masculinidad tóxica", aún es predominante en muchos contextos del mundo. La idea de que “los hombres no lloran” o de que deben reprimir sus emociones sigue presente, generando así un ambiente de estrés emocional constante. Esta presión para mantener una fachada de fortaleza, aunque en su interior experimenten dificultades, lleva a muchos a experimentar elevados niveles de angustia emocional. La incapacidad para gestionar estos sentimientos, combinada con la expectativa social de que deben seguir cumpliendo con sus roles de proveedores y protectores, incrementa las dificultades para gestionar su salud mental. A pesar de los avances en el reconocimiento de la importancia de la salud emocional, el estigma en torno a la vulnerabilidad masculina sigue siendo un obstáculo importante.

Pero, por otro lado, se les exige que sigan dando **provisión** y teniendo **fortaleza**. A los hombres se les sigue imponiendo la responsabilidad de ser el proveedor económico y mantener una imagen de fuerza, lo que puede llevar a sentimientos de fracaso si no cumplen con estos estándares, especialmente en un mundo donde los roles económicos dentro de la familia están cambiando.

Por otro lado, a pesar de los cambios en los roles de género, **se sigue imponiendo a los hombres la responsabilidad de ser los principales proveedores económicos**. Aun cuando los roles laborales dentro de las familias han comenzado a cambiar, y las mujeres están asumiendo con más frecuencia el papel de sostén económico, muchos hombres siguen sintiendo la presión de cumplir con esta responsabilidad histórica. La idea de que su éxito personal está ligado a su capacidad para proveer sigue siendo una fuente de tensión, especialmente en un entorno económico cambiante donde la estabilidad laboral no siempre está garantizada. Esta presión puede llevar a sentimientos de fracaso y ansiedad, especialmente cuando los hombres sienten que no están a la altura de las expectativas impuestas por ellos mismos o por los demás.



Además, muchas mujeres siguen conectando con hombres fuertes que asuman un rol activo en el tema económico y prefiriendo realizar otras tareas, como ser madres. Esta preferencia puede estar vinculada a una visión tradicional de las relaciones, donde la figura del hombre proveedor se asocia con estabilidad y seguridad. A su vez, esto refuerza la noción de que el valor de un hombre está intrínsecamente relacionado con su capacidad económica, lo que no solo perpetúa las expectativas tradicionales, sino que también puede limitar las oportunidades de los hombres para explorar roles más diversos dentro del hogar, como la paternidad activa o el cuidado del hogar, que podrían enriquecer sus vidas y relaciones.

Por otro lado, el **entorno social en el que vivimos** – una sociedad occidental cada vez más heterogénea y fluida, como lo describe el concepto de "sociedad líquida" del sociólogo Zygmunt Bauman – no facilita la creación de un modelo único y estable de masculinidad. La falta de un marco sólido y coherente que permita a los hombres definir claramente su rol en esta nueva sociedad contribuye a una crisis de identidad para muchos. Las creencias, valores y expectativas son tan diversos que los hombres a menudo se sienten perdidos en cuanto a cómo deberían comportarse o qué se espera de ellos. Este escenario plantea un desafío significativo, ya que, sin un modelo claro, los hombres pueden experimentar una sensación de desconcierto o incertidumbre respecto a su lugar en el mundo.

En este contexto, la *modernidad líquida* de Bauman (2003), profundiza en esta sensación de desconcierto, describiendo cómo la fluidez e inestabilidad de la sociedad actual afectan no solo a las estructuras sociales, sino también a la construcción de identidades personales, incluidas las de género. En una sociedad donde las relaciones y roles son cada vez más fragmentados y temporales, la masculinidad, al igual que otros aspectos de la identidad, se vuelve un proceso de constante reconstrucción. La falta de marcos estables contribuye a una crisis de identidad en la que los hombres deben redefinirse continuamente, a menudo guiados por las cambiantes demandas del consumismo y las expectativas sociales, lo que añade complejidad y ambigüedad a su búsqueda de un sentido de pertenencia.

Existe también una percepción errónea de que los hombres gozan de privilegios inalterables en la sociedad moderna. Sin embargo, muchos hombres sienten que **no se reconoce adecuadamente sus problemas**, que son minimizados o ignorados. Esta visión generalizada de que los hombres siempre están en una posición ventajosa ha hecho que, en muchos casos, sus dificultades y desafíos pasen desapercibidos.

A esta percepción se suma una creciente carga de **culpabilidad social**, que muchos hombres experimentan debido a los mensajes que reciben constantemente sobre sus supuestos privilegios y la responsabilidad histórica que llevan sobre sus hombros. En la sociedad contemporánea, las voces que señalan los beneficios de los que supuestamente gozan los hombres también transmiten una expectativa de redención o cambio que algunos sienten como una exigencia de "compensación" o de restricción de sus propias necesidades. Esto ha provocado que, de manera gradual, una parte de los hombres experimente un conflicto interno, una sensación de culpa que les lleva a cuestionar la legitimidad de sus propios problemas y a veces, incluso, a reprimirlos.

Si bien históricamente han ocupado roles de poder, la sociedad contemporánea ha cambiado radicalmente, y con ello, también las expectativas y presiones sobre los hombres. Actualmente, muchos sienten que sus problemas, desde el estrés laboral hasta la salud mental, no se toman con la misma seriedad que los de otros grupos, lo que los deja en una situación de vulnerabilidad social y emocional. Esta falta de reconocimiento no solo invisibiliza sus dificultades, sino que también profundiza su sensación de aislamiento, agravando problemas como la depresión o la ansiedad. Por ello, la **falta de comprensión social sobre las dificultades que enfrentan** puede

agravar su situación, creando un ambiente donde los hombres se sienten incomprendidos y aislados.

A medida que las conversaciones sobre la igualdad de género se enfocan, en su mayoría, en las mujeres, las luchas particulares de los hombres quedan al margen. Aunque es crucial avanzar en los derechos de las mujeres, no reconocer las dificultades que enfrentan los hombres también es un error. Este ambiente de incompreensión puede hacer que los hombres sientan que deben enfrentar sus problemas en silencio, lo que a menudo conduce a la frustración, la soledad y la incapacidad para buscar ayuda. En muchos casos, esta falta de apoyo emocional y social refuerza estereotipos perjudiciales, como la idea de que los hombres deben ser siempre fuertes y autosuficientes, lo que solo aumenta la carga que ya llevan consigo.

Muchos hombres, especialmente aquellos que son padres, **llegan a casa agotados del trabajo y enfrentan un entorno doméstico con poco entendimiento y apoyo emocional**. A pesar de las crecientes demandas en el lugar de trabajo, muchos hombres no encuentran en sus hogares el espacio de comprensión y refugio emocional que necesitan. Las responsabilidades familiares, en combinación con las expectativas laborales, hacen que se sientan atrapados en un ciclo de agotamiento. A menudo, se espera que los hombres sigan cumpliendo con su papel tradicional de proveedores, pero también se les pide que sean emocionalmente accesibles y participen activamente en la crianza y en las tareas del hogar. Sin embargo, la falta de preparación emocional y la escasa educación en habilidades de autocuidado hacen que, en muchos casos, los hombres se sientan desbordados y sin herramientas para gestionar adecuadamente el estrés y las tensiones de la vida diaria.

La ausencia de enseñanzas sobre la gestión emocional y el autocuidado contribuye a estos problemas. Históricamente, a los hombres se les ha enseñado a reprimir sus emociones y a evitar mostrar vulnerabilidad. Este patrón cultural ha dejado profundas huellas en la manera en que muchos de ellos abordan sus problemas emocionales. En lugar de hablar abiertamente sobre sus dificultades, tienden a internalizar el estrés y la ansiedad, lo que los deja sin recursos para gestionar sus emociones de manera saludable. Esto no solo afecta su bienestar mental, sino que también puede tener consecuencias físicas, ya que el estrés crónico y la represión emocional son factores que contribuyen a la aparición de problemas de salud graves, como enfermedades cardíacas y depresión severa.

Implementar programas de educación emocional y promover el autocuidado entre los hombres, ofreciendo recursos de apoyo, podría ser un paso importante hacia la mejora de su bienestar general. Un enfoque proactivo que ofrezca a los hombres herramientas para gestionar sus emociones y enfrentar sus problemas podría tener un impacto positivo tanto a nivel personal como familiar. Los programas de educación emocional no solo enseñarían a los hombres a expresar sus emociones de manera saludable, sino que también les brindarían estrategias para manejar el estrés y el agotamiento. Además, el acceso a recursos de apoyo psicológico y redes de ayuda podría reducir la carga que muchos hombres llevan en silencio. Promover una convivencia más equilibrada en el hogar, donde tanto hombres como mujeres compartan las responsabilidades emocionales y prácticas, sería un cambio necesario para aliviar las tensiones que actualmente afectan a muchas familias.

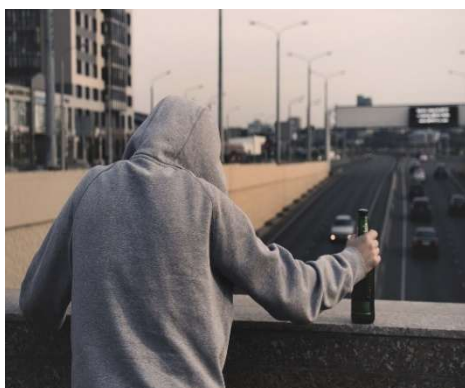
A pesar de los avances en igualdad de género, algunos hombres sienten que su papel en la sociedad ha sido relegado en comparación con el de las mujeres. El avance en la igualdad de género ha sido esencial para corregir las injusticias históricas que han afectado a las mujeres, pero en sectores de la población masculina ha surgido la percepción de que su rol ha perdido relevancia. Este sentimiento puede estar arraigado en el cambio de dinámicas sociales, donde las mujeres han ganado más valor en el ámbito profesional y educativo, mientras que los

hombres sienten que sus esfuerzos y contribuciones no son valorados de la misma manera. Esto puede generar una sensación de incertidumbre y crisis de identidad, al no encontrar su lugar de importancia en un contexto que ha evolucionado significativamente. Esta percepción de ser relegados puede llevar a un sentimiento de invisibilidad y descontento, afectando su autoestima y su participación activa en la sociedad.

Actualmente, la mujer es a menudo vista con mejores ojos en términos de capacidades y contribuciones. Aunque el reconocimiento de los logros de las mujeres en diversas áreas ha sido un cambio positivo y necesario en la sociedad, este énfasis se ha convertido en una desvalorización de las capacidades y contribuciones de los hombres. Para algunos, esto genera una crisis interna, ya que no saben cómo equilibrar las expectativas modernas de igualdad con la necesidad de reafirmar su identidad masculina. Este tipo de crisis puede llevar a conflictos internos profundos, donde los hombres sienten que sus esfuerzos y logros no se valoran en la misma medida que los de las mujeres, lo que afecta su bienestar emocional y su motivación.

Es crucial trabajar en la construcción de **modelos de masculinidad sólidos** que proporcionen a los hombres un sentido claro de identidad y pertenencia en la sociedad actual. En medio de la incertidumbre y fluidez de la modernidad líquida, donde los roles y expectativas cambian constantemente, contar con referentes estables puede ayudar a reducir la sensación de desconcierto y crisis personal. El modelo debe ofrecer una base de valores coherente que promueva el bienestar emocional, la empatía y la responsabilidad, con una base en la realidad humana. La creación de estos referentes no solo brindaría a los hombres un marco de referencia claro, sino que también contribuiría a equilibrar las relaciones sociales, combatiendo estereotipos dañinos y promoviendo una masculinidad más saludable y consciente de su papel en la sociedad actual.

A nivel psicológico, uno de los principales problemas que observamos es la **excesiva sobreprotección (principalmente materna) y la falta de figuras masculinas sólidas**, lo cual puede producir hombres con grandes ambiciones, pero sin las herramientas necesarias para alcanzarlas. Aunque muchas madres hacen un trabajo extraordinario criando a sus hijos, la ausencia de una figura masculina sólida puede dejar un vacío en términos de orientación y estabilidad emocional. Sin una figura paterna o masculina que les proporcione un modelo de equilibrio y fortaleza emocional, estos hombres pueden sentirse perdidos, incapaces de lidiar con los desafíos que la vida adulta les presenta, y en algunos casos, recurrir a comportamientos autodestructivos o la búsqueda de validación en formas tóxicas.



Diversos estudios indican que la ausencia de una figura paterna en la crianza puede estar vinculada a un mayor riesgo de problemas psicológicos y adicciones en hombres. La falta de un modelo masculino positivo puede generar dificultades emocionales como ansiedad, depresión y baja autoestima, además de contribuir a una crisis de identidad en los varones. La figura paterna desempeña un papel importante en la formación de la identidad masculina, y su ausencia puede dejar a los jóvenes sin un referente claro, lo que aumenta el riesgo de conductas problemáticas.

Además, las estadísticas muestran que los hombres criados sin una figura paterna tienen mayor predisposición a desarrollar **adicciones y problemas de comportamiento**. Algunos informes han señalado que esta ausencia también está relacionada con un aumento de conductas antisociales

y criminalidad en los varones. Por otro lado, la **autoexigencia y el “deber ser”** son aspectos que marcan fuertemente la vida de muchos hombres.

En la sociedad actual, continúan sintiendo una presión abrumadora por sobresalir en todos los ámbitos de su vida: desde el trabajo, donde deben ser productivos y exitosos, hasta el hogar, donde se espera que asuman responsabilidades económicas y emocionales. Esta constante exigencia de perfección en su rendimiento puede ser agotadora. Los hombres que no logran alcanzar estos estándares autoimpuestos suelen verse atrapados en un ciclo de culpa y frustración, lo que los lleva a una disminución en su calidad de vida y a menudo, a problemas de salud mental como la ansiedad o la depresión. Además, el hecho de no contar con una cultura que promueva la autoaceptación y el reconocimiento de los propios límites solo agrava esta situación. Fomentar una mentalidad de autoaceptación y desarrollar un enfoque más equilibrado hacia la vida permitiría a los hombres aliviar el peso de estas presiones y mejorar su bienestar emocional a largo plazo.

La **competitividad** es otra característica predominante en muchos hombres, lo que puede conducir a un entorno donde la cooperación se ve desplazada. Desde edades tempranas, a muchos hombres se les enseña que el éxito está ligado a la competencia y que deben sobresalir para ser valorados. Esta mentalidad, aunque puede impulsar logros, también puede generar un ambiente en el que la colaboración y el trabajo en equipo se ven como señales de debilidad. Cuando los hombres sienten que están constantemente compitiendo con sus pares, el miedo al fracaso y la vergüenza por no alcanzar el éxito deseado se convierten en compañeros constantes. Esta dinámica no solo afecta su autoestima, sino que también puede distorsionar su identidad. La necesidad de estar en la cima en todo momento genera una sensación de insatisfacción crónica, pues cada logro se percibe como insuficiente o efímero, lo que a largo plazo puede llevar a una crisis de identidad y a una profunda desconexión con su propio valor.

A pesar de los cambios sociales, la idea de que **el hombre debe ser el principal proveedor** sigue pesando fuertemente en la sociedad actual. Aunque haya mejorado la equidad de género, la imagen del hombre como el principal responsable de la estabilidad económica del hogar sigue siendo una carga difícil de dismantelar, tanto por los propios hombres como por mujeres. En tiempos de crisis económicas, esta presión se intensifica, ya que los hombres sienten que, si no pueden cumplir con este rol tradicional, su valor como miembros productivos de la sociedad se ve socavado. Esto no solo genera estrés financiero, sino también un fuerte impacto en su autoestima y bienestar emocional. Muchos hombres se sienten atrapados en una expectativa que ya no refleja la realidad económica y social contemporánea, pero que continúa marcando sus vidas. Este conflicto entre las expectativas tradicionales y la realidad moderna puede ser devastador si no se abordan desde un enfoque más comprensivo y flexible.

Todo ello se suma a la existencia de **discriminación en ciertos entornos laborales**, afectando a los hombres en sectores tradicionalmente femeninos. Aunque las políticas de igualdad de género buscan eliminar la discriminación contra las mujeres, los hombres también pueden enfrentar estigmas en ocupaciones asociadas culturalmente con lo femenino, como la enseñanza primaria, la enfermería o el cuidado infantil. En estos campos, los hombres a menudo se encuentran con prejuicios que cuestionan su idoneidad o su motivación para ejercer roles de cuidado. Este tipo de discriminación no solo limita las oportunidades profesionales de los hombres en estos sectores, sino que también refuerza estereotipos de género que perpetúan la idea de que ciertas profesiones son intrínsecamente femeninas. Combatir estos estigmas es esencial para permitir que los hombres puedan elegir carreras que reflejen sus habilidades e intereses sin el miedo al juicio social.

Con respecto a la **paternidad y roles de crianza**, los hombres enfrentan presiones contradictorias. A medida que se promueve una mayor participación de los hombres en la crianza de los hijos, las políticas y las estructuras laborales no siempre están alineadas para apoyar este cambio. Aunque se espera que los hombres se involucren más activamente en el cuidado de sus hijos, la realidad es que no reciben el mismo nivel de apoyo que las mujeres en términos de licencias parentales o políticas laborales flexibles. Esta dicotomía genera tensiones entre las expectativas laborales y familiares, lo que deja a muchos padres varones en una situación complicada, donde se ven obligados a priorizar el trabajo sobre la familia, perpetuando así el desequilibrio en los roles de género. La falta de flexibilidad para los hombres en estos ámbitos también refuerza la idea de que la crianza sigue siendo principalmente una responsabilidad femenina, lo que limita la posibilidad de una verdadera equidad en el hogar.

A esto también debemos añadir las grandes **desigualdades en los derechos de custodia**, donde los hombres suelen enfrentarse a una desventaja significativa en los tribunales familiares. Todavía se presupone que las madres son las principales cuidadoras y que el rol del padre es secundario en la crianza de los hijos. Esto puede llevar a sentencias judiciales que favorecen a las madres, limitando el acceso de los padres a una custodia compartida o equitativa. Esta desigualdad no solo afecta a los hombres, sino también a los hijos, quienes se ven privados de una relación más equilibrada con ambos padres. Abordar estos prejuicios en el sistema judicial es esencial para garantizar que los derechos de los padres y el bienestar de los niños sean respetados de manera equitativa.

En cuanto a la **violencia en pareja**, los hombres también pueden ser víctimas, pero tienden a denunciar menos estos hechos debido al estigma social. Si bien la violencia de género ha sido visibilizada principalmente en términos de la afectación hacia las mujeres, es importante reconocer que los hombres también sufren este tipo de violencia. Las normas sociales y los estigmas asociados con la masculinidad hacen que los hombres se sientan avergonzados o incapaces de reportar los abusos. Esta invisibilidad en el discurso público perpetúa la idea de que los hombres no pueden ser víctimas, lo que a su vez refuerza el aislamiento de aquellos que sí lo son. Además, cuando los hombres son víctimas de violencia, ya sea física, psicológica o sexual, suelen tener menos recursos disponibles para buscar ayuda, lo que agrava aún más su situación. Abordar el tema de la violencia hacia los hombres de manera abierta y sin prejuicios es crucial para generar un cambio real y brindar el apoyo necesario a quienes lo necesitan.

En cuanto a la **desigualdad judicial**, es fundamental señalar que las leyes en muchos países no reflejan una verdadera igualdad de derechos entre hombres y mujeres cuando se trata de la violencia en el ámbito de pareja. Un ejemplo de esto es la diferencia en el trato legal entre la “violencia de género” y la “violencia doméstica”. Mientras que la primera es castigada con mayor severidad, la segunda, en la que también pueden ser víctimas los hombres, tiende a recibir penas más leves, aunque los delitos sean similares. Esta disparidad legal crea un vacío en la protección de los derechos de los hombres y refuerza la percepción de que son menos merecedores de justicia cuando sufren violencia. La falta de igualdad en las penas según el género del agresor y la víctima alimenta la injusticia y fomenta un sistema que no reconoce de manera equitativa las experiencias de violencia que enfrentan los hombres.

Por otro lado, la **violencia psicológica** es otro aspecto crucial y difícil de medir. Aunque esta forma de abuso es muchas veces más sutil que la física, puede tener efectos igualmente devastadores. Existen datos que reflejan que los hombres pueden sufrir violencia psicológica de manera similar a las mujeres, pero tienden a denunciar menos estos casos, ya sea por vergüenza o por el temor a no ser tomados en serio. En muchos contextos, esta violencia es minimizada o ignorada, e incluso silenciada por ciertos colectivos que priorizan una narrativa feminista que subestima el sufrimiento de los hombres. La falta de reconocimiento y apoyo

institucional contribuye a que esta forma de violencia permanezca invisible, perpetuando el ciclo de abuso y aislamiento de las víctimas masculinas.

Todo ello se suma al hecho de que los hombres también enfrentan una mayor exposición a la violencia física, con tasas de agresiones violentas considerablemente superiores a las de las mujeres. Según diversos estudios y estadísticas, los hombres son más propensos a ser víctimas de violencia callejera, agresiones en el ámbito público y delitos violentos, especialmente aquellos cometidos por otros hombres. Por ejemplo, informes de organismos internacionales como la OMS y la ONU señalan que los hombres constituyen la mayoría de las víctimas de **homicidios y agresiones graves**, particularmente en contextos de violencia urbana y criminalidad.

Esta mayor exposición a la violencia se agrava por la falta de programas específicos dirigidos a abordar y prevenir la **victimización masculina**, lo que puede dejar a los hombres sin los recursos y apoyo necesarios para enfrentar las consecuencias físicas y psicológicas de estos ataques. Además, el estigma asociado a la masculinidad, que a menudo espera que los hombres “aguanten” o no se muestren vulnerables, contribuye a que estos casos de violencia no se visibilicen ni reciban la misma atención social o mediática que la violencia contra las mujeres.

Un dato alarmante es que de las personas sin hogar, el 80% son hombres. Esta estadística refleja una crisis que está profundamente relacionada con la marginalización de los hombres en diversas áreas de la vida social. La combinación de problemas de salud mental, adicciones, desempleo y la presión social por mantener una imagen de fortaleza contribuye a que muchos hombres terminen en situaciones de vulnerabilidad extrema. A menudo, los hombres sin hogar son invisibilizados o estigmatizados como fracasos sociales, sin que se aborden las causas estructurales que los llevan a esa situación.



La falta de redes de apoyo y la expectativa de autosuficiencia empeoran este panorama, pues muchos hombres en esta situación no buscan ayuda hasta que es demasiado tarde.

La menor esperanza de vida de los hombres en comparación con las mujeres es un fenómeno global y persistente. A lo largo del mundo, los hombres tienden a vivir menos que las mujeres, y aunque las diferencias exactas varían, este es un patrón que se observa en la mayoría de los países. Las causas de esta menor esperanza de vida son complejas y multifacéticas, involucrando factores biológicos, sociales y culturales.

Como hemos visto anteriormente, hoy en día, hay una fuerte **crisis de identidad masculina en las relaciones**, a medida que los roles tradicionales cambian. Los cambios en la dinámica de poder dentro de las relaciones heterosexuales han llevado a muchos hombres a replantearse su identidad y su rol en la pareja. Con más mujeres asumiendo roles de liderazgo y autonomía, los hombres se ven desafiados a redefinir su papel dentro de las relaciones románticas. Esto puede generar inseguridades y conflictos internos, especialmente cuando se confrontan con mujeres que no se adhieren a los modelos tradicionales de feminidad.

La crisis de identidad masculina en este contexto no solo afecta la dinámica de las relaciones, sino también la percepción que los hombres tienen de sí mismos y su capacidad para adaptarse a los cambios sociales. Es necesario promover una visión de las relaciones más equitativa y flexible, donde tanto hombres como mujeres puedan redefinir sus roles sin sentirse amenazados o disminuidos.

Las **desigualdades en las políticas de igualdad** tienden a invisibilizar los problemas específicos de los hombres. Aunque las políticas de igualdad de género son fundamentales para corregir las desigualdades que enfrentan las mujeres, es importante reconocer que los hombres también enfrentan desafíos únicos. Los recursos y el apoyo para hombres que sufren violencia, enfrentan problemas de salud mental o atraviesan crisis de identidad a menudo son insuficientes o inexistentes. Este enfoque unilateral en las políticas de género deja a muchos hombres sin el apoyo que necesitan, perpetuando la idea de que los problemas de los hombres no son tan urgentes o importantes. Desarrollar políticas más inclusivas que aborden las problemáticas específicas que enfrentan los hombres es esencial para lograr una verdadera igualdad de género.

En conclusión, el papel del hombre en la sociedad actual está lleno de desafíos y cambios. A medida que las dinámicas sociales evolucionan, también lo hacen las expectativas y los roles que se asignan a los hombres. Esta transición puede ser confusa y, a menudo, dolorosa, ya que muchos hombres se ven atrapados entre las expectativas tradicionales y las nuevas demandas de la sociedad contemporánea. Es fundamental abordar estos problemas con una perspectiva comprensiva y empática, reconociendo las luchas únicas que enfrentan los hombres en un mundo que les exige más que nunca.

Crear un espacio donde se valide la experiencia masculina y se ofrezcan recursos para abordar las dificultades emocionales, sociales y económicas es esencial para fomentar una mayor equidad. El apoyo emocional, la educación sobre la gestión de la salud mental y la promoción de la igualdad de derechos en todos los ámbitos, desde el trabajo hasta la paternidad, son pasos críticos hacia una sociedad más inclusiva y saludable. En última instancia, al entender y apoyar a los hombres en su camino hacia el bienestar, no solo se beneficia a ellos, sino que se construye una comunidad más robusta y equilibrada que favorece a todos sus miembros, independientemente de su género.

Capítulo 2. Concepto de masculinidad e identidad masculina

2.1 Concepto de género e identidad masculina

El concepto de qué es lo masculino y lo femenino ha marcado las relaciones personales durante la historia de la humanidad. Desde la antigüedad, hombres y mujeres se han ajustado a roles de género marcados. Sin embargo, en las últimas décadas hemos visto un cambio hacia una menor diferenciación de roles entre ambos sexos e, incluso, al cuestionamiento de los mismos sexos como podemos ver en planteamientos “no binarios”.

La **identidad de género** es una experiencia profundamente personal que se refiere a cómo una persona se identifica internamente en relación con el género, lo cual puede o no coincidir con su sexo biológico.

Desde una perspectiva biológica, el sexo está determinado por factores genéticos y hormonales que influyen en el desarrollo físico y cerebral, estableciendo diferencias entre lo masculino y lo femenino. De manera natural, los seres vivos suelen adaptarse al medio de la mejor manera para sobrevivir. Sin embargo, en nuestra época actual en los países occidentales, vemos el cuestionamiento de esta perspectiva.

A lo largo de la evolución, estas diferencias han jugado un papel crucial en la supervivencia y la reproducción, asignando roles específicos que benefician tanto al individuo como al grupo. La coherencia entre el sexo biológico y la identidad de género ha facilitado una adaptación más eficiente a los entornos, promoviendo la cohesión social y el bienestar colectivo.

En tiempos actuales, la desconexión entre identidad de género y sexo biológico, conocida como *disforia de género*, ha sido objeto de un intenso debate, pues desafía la comprensión tradicional de estos conceptos desde un punto de vista evolutivo y biológico. Este enfoque permite explorar cómo las bases biológicas influyen en la auto-percepción y el comportamiento, subrayando la importancia de una integración armoniosa entre la identidad personal y la estructura biológica para el bienestar psicológico y emocional.

Desde una perspectiva evolutiva, la **coherencia entre la identidad de género y el sexo biológico** ha sido crucial para la **supervivencia** y la **cohesión social**, promoviendo roles que benefician tanto al individuo como a la comunidad. La neurociencia respalda esta idea, mostrando que hay **diferencias estructurales** en los cerebros masculino y femenino, influenciadas por hormonas como la **testosterona**, que afectan el comportamiento y la auto-percepción. Esta alineación permite una integración más fluida de la identidad personal.

La **disforia de género** surge de la desconexión entre la identidad percibida y el sexo biológico, causando un profundo malestar que puede derivar en problemas de salud mental como **ansiedad y depresión**. Este desajuste va en contra de patrones evolutivos que favorecen roles basados en el sexo, perjudicando la adaptación social (American Psychiatric Association, 2014).

Como sabemos, las **creencias desadaptativas** pueden causar una fragmentación del yo cuando no se alinean con la biología del individuo. Como Paul McHugh (2016) argumenta, forzar una identidad de género opuesta al sexo biológico puede ser perjudicial, subrayando la importancia de considerar las necesidades físicas y psicológicas del individuo. En este sentido, la coherencia entre la identidad de género y el sexo biológico es esencial para el bienestar emocional, ya que facilita una autoimagen alineada y reduce la disonancia interna. Un enfoque multidisciplinario que integre factores biológicos y psicológicos es clave para promover una identidad equilibrada y saludable.

Desde las **filosofías del yo**, la identidad de género se considera una parte fundamental de la autopercepción y autorrealización de una persona. Estas filosofías interpretan el "yo" como una construcción compleja, formada a través de la interacción entre la conciencia individual, la experiencia subjetiva y el entorno social, y que tiende a ser relativamente estable a lo largo del tiempo. La identidad de género, más que una simple etiqueta social, es una manifestación profunda del yo que refleja cómo una persona se identifica internamente con las categorías de género. Esta identidad influye en la manera en que una persona comprende su existencia y su lugar en el mundo.

La **coherencia entre la identidad de género y la autopercepción** es crucial para el bienestar psicológico, permitiendo a las personas experimentar autenticidad y pertenencia. Cuando esta alineación se logra, facilita una integración armoniosa de las facetas del yo, mientras que una disonancia puede fragmentar la identidad y afectar el bienestar emocional y las relaciones interpersonales.

Por otro lado, centrándonos en la **identidad masculina en los hombres**, podemos definir factores como la crianza y las dinámicas familiares, que desempeñan un papel crucial en la formación de la identidad de género. Desde una edad temprana, los modelos familiares y las expectativas de los padres y cuidadores influyen en cómo los niños entienden y asumen su masculinidad. Los roles que observan en sus figuras paternas, las normas de género implícitas y explícitas dentro del hogar, y las interacciones familiares contribuyen a moldear su percepción de lo que significa ser hombre.

Estas influencias familiares, junto con factores biológicos, sociales y psicológicos, forman una base sobre la cual los hombres construyen su identidad masculina. Explorar cómo los hombres integran estas experiencias en su identidad personal es fundamental para comprender las dinámicas de la identidad de género en su totalidad, así como los desafíos específicos que pueden enfrentar en su desarrollo personal y social. La familia, por tanto, no solo proporciona un contexto en el que se inicia la formación de la identidad masculina, sino que también actúa como un marco de referencia continuo en la vida de los hombres.

La **identidad masculina en el ser** va más allá de una simple construcción social o familiar; es un aspecto fundamental de la identidad global de una persona. Esta faceta del yo masculino actúa como un pilar de solidez y coherencia, proporcionando un sentido de estabilidad y dirección en la vida. El reconocimiento de su identidad masculina permite al individuo sentirse conectado con la realidad, estableciendo una relación clara con los roles y expectativas de su entorno, pero también con sus propias emociones, deseos y aspiraciones. La identidad masculina en el ser, por tanto, tiene la función de integrar la persona, conectando sus experiencias, su biología y su autopercepción en un todo coherente. Además, la identidad masculina no solo es un concepto externo o impuesto, sino que está profundamente vinculada a la experiencia interna del individuo. Esta parte de la identidad, como parte del "ser", dota al hombre de la capacidad de enfrentar los retos de la vida con una sensación de propósito y autenticidad. Sin una identidad masculina bien definida y sólida, un hombre puede experimentar desajustes internos, falta de dirección o dificultades para conectar con su entorno de manera efectiva. La construcción de una identidad masculina que sea genuina y alineada con el yo más profundo no solo favorece el desarrollo personal, sino que también permite una mayor conexión con la realidad, facilitando la interacción y el cumplimiento de roles dentro de la sociedad.

2.2 Crisis actual en la masculinidad

El concepto de **masculinidad** ha evolucionado notablemente a lo largo de los siglos. Los hombres de hoy en día presentan características, motivaciones y visiones del mundo que difieren considerablemente de las de sus antepasados. En épocas anteriores, los roles masculinos estaban claramente definidos, centrados en el liderazgo, la fuerza física y una rígida autoridad dentro del entorno familiar. Sin embargo, las transformaciones sociales, políticas y económicas han dado forma a nuevas maneras de ser hombre.

Uno de los momentos más decisivos en esta evolución fue la Revolución Industrial, que provocó un cambio drástico en las dinámicas sociales y familiares. A medida que las sociedades se industrializaban, el trabajo dejó de ser mayoritariamente agrícola o artesanal, y los hombres comenzaron a ocupar roles en fábricas y ciudades, distanciándose físicamente del entorno doméstico. Este cambio no solo alteró la relación de los hombres con el trabajo, sino que también afectó profundamente la estructura familiar. Los nuevos horarios y las duras condiciones laborales requerían que los hombres se adaptaran a un entorno industrial que los alejaba del hogar, debilitando su rol como figuras constantes y protectoras dentro del núcleo familiar.

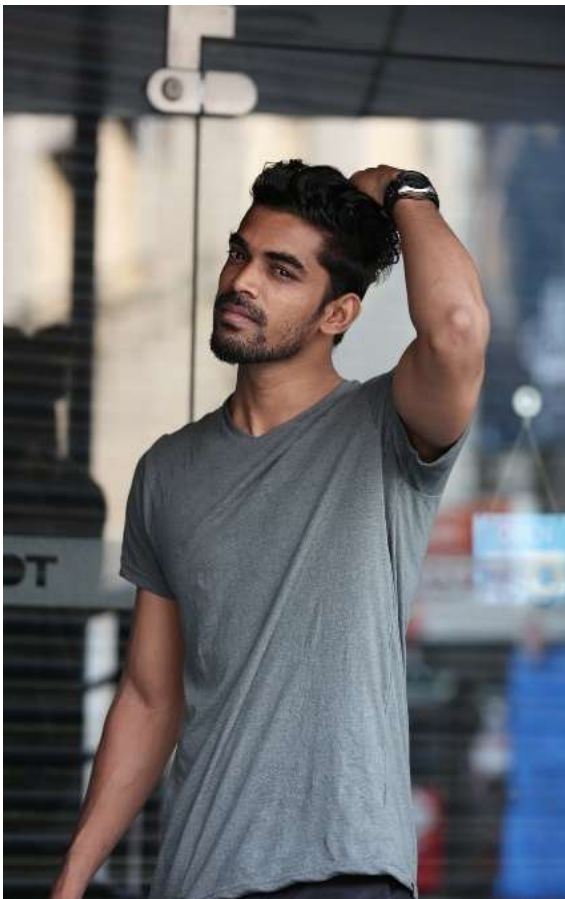
Con el tiempo, y especialmente desde el final de la Segunda Guerra Mundial, el concepto de masculinidad ha seguido transformándose de manera acelerada. Las luchas por la igualdad de género, los movimientos sociales y las cambiantes expectativas culturales han cuestionado el modelo tradicional de masculinidad, abriendo espacio para nuevas formas de entender el papel del hombre en la sociedad. Este proceso ha desafiado muchas de las normas históricas sobre lo que significa ser hombre, abarcando aspectos que van desde el rol de proveedor económico hasta la noción de vulnerabilidad emocional y la paternidad activa. Así, la masculinidad contemporánea se encuentra en un proceso de redefinición, donde los hombres exploran nuevas formas de identidad y pertenencia en un mundo donde los viejos ideales ya no son suficientes.

En la actualidad, una de las mayores dificultades al hablar de masculinidad es la **falta de una definición clara y unificada**. Mientras que en épocas anteriores la masculinidad se asociaba a características rígidas como la fuerza, la autoridad y la capacidad de proveer, hoy en día nos encontramos ante un panorama mucho más diverso y en constante cambio. La globalización, los movimientos feministas y las crecientes demandas por la equidad de género han desafiado las nociones tradicionales sobre lo que significa ser hombre, creando un vacío en cuanto a qué modelo seguir. Este proceso ha generado múltiples versiones de la masculinidad que a menudo entran en conflicto entre sí, lo que complica la tarea de encontrar una idea común o compartida sobre lo que es ser hombre en el siglo XXI.

Uno de los conceptos más influyentes en este debate es el de la "**masculinidad hegemónica**", acuñado por el sociólogo Raewyn Connell en 1987. Este término se refiere a la forma dominante de masculinidad en una sociedad, definida en oposición a otras formas de masculinidad y a lo femenino. La masculinidad hegemónica promueve ciertos ideales como la autosuficiencia, el control emocional y el rechazo a la vulnerabilidad. Estos ideales incluyen características como la competitividad, la dominación y la agresividad, aspectos que han sido criticados por ser restrictivos y excluyentes, ya que no representan la realidad de todos los hombres ni permiten un desarrollo emocional pleno.

Los movimientos feministas han analizado y criticado este concepto, argumentando que la masculinidad hegemónica contribuye a la perpetuación del machismo y la desigualdad de

género. No obstante, es importante **distinguir entre masculinidad y machismo**. El machismo es una actitud que promueve la superioridad del hombre y la subordinación de la mujer, mientras que la masculinidad, cuando se expresa de manera saludable, no implica necesariamente la dominación sobre los demás. En su esencia, la verdadera masculinidad no busca dominar, sino que aspira a liderar con respeto, tomando la iniciativa y siendo protector, pero también compasivo, vulnerable y colaborativo. No se trata de apartarse para ceder espacio a las mujeres, sino de caminar juntos, reconociendo y respetando las capacidades y contribuciones de ambos géneros.



Otro concepto clave es la "**crisis de la masculinidad**", un fenómeno que ha sido descrito por sociólogos y psicólogos, y que hace referencia a la sensación de pérdida de identidad que muchos hombres experimentan ante los cambios sociales. Roles tradicionales, como el de ser el único proveedor económico, han sido cuestionados y, en muchos casos, reemplazados por expectativas más flexibles. Esto ha dejado a algunos hombres en un estado de confusión sobre su papel en la sociedad. Michael Kimmel, en 1995, describió cómo estos cambios en las expectativas de género han dejado a muchos varones desorientados en un mundo donde los roles son más fluidos.

A la par de esta crisis, ha surgido el concepto de las "**nuevas masculinidades**", que describe las formas emergentes de ser hombre. Estas nuevas masculinidades en parte buscan integrar valores como la empatía, el cuidado y la apertura emocional, proponiendo una visión más inclusiva del ser masculino. Permiten a los hombres explorar nuevas maneras de expresarse sin las restricciones que imponían los antiguos modelos.

Esta pluralidad de formas refleja la dificultad para llegar a un consenso sobre lo que significa ser hombre en la actualidad, ya que la diversidad de expresiones masculinas puede dificultar la construcción de una idea común o compartida de lo que es la "masculinidad".

En cuanto a la evolución del hombre y su superación del machismo, hay un aspecto profundamente transformador en este desarrollo. La capacidad del hombre de asumir y educar su propia conciencia "femenina" ha sido clave en las últimas décadas. En los últimos veinte años, los varones se han vuelto más reflexivos y tiernos. Sin embargo, este proceso no ha sido sin complicaciones, ya que a menudo los hombres se han convertido en "buenos chicos" que buscan satisfacer no solo a sus madres, sino también a sus parejas, como señaló Robert Bly en 1990.

Una de las consecuencias de esta evolución es la progresiva desaparición de las asociaciones exclusivamente masculinas. En los años sesenta, muchos hombres jóvenes intentaron iniciar su camino personal en conjunto con mujeres, pero los iniciadores tradicionales sostenían que los hombres solo pueden ser iniciados en la vida adulta por otros hombres, del mismo modo que las mujeres solo pueden ser iniciadas por otras mujeres. Los ritos de paso masculinos, según esta visión, eran esenciales para completar la transición de niño a hombre, un proceso que se

ha perdido en gran medida en la sociedad moderna.

2.3 Movimiento mitopoético y desarrollo de la masculinidad en el varón

El **Movimiento de Hombres Mitopoéticos**, surgido a finales del siglo XX en Estados Unidos, se centró en explorar y redefinir la masculinidad en respuesta a las críticas feministas y a las expectativas sociales cambiantes. Activo principalmente en las décadas de 1980 y 1990, este movimiento combinaba prácticas psicológicas, espirituales y culturales para abordar las complejidades de la identidad masculina y los desafíos que los hombres enfrentaban en la sociedad moderna. Inspirados en la creencia de que los desarrollos sociales contemporáneos habían alejado a los hombres de su naturaleza fundamental, los seguidores del movimiento buscaban reconectar emocional, espiritual y naturalmente con lo que llamaban el "masculino profundo" (The Mythic Masculine, n.d.).

El movimiento utilizaba la **mitología y psicología junguiana** para facilitar esta conexión con el "masculino profundo". A través de mitos, folklore y enseñanzas, se alentaba a los hombres a explorar arquetipos masculinos tradicionales. Los defensores del movimiento creían que esta reconexión podía restaurar un equilibrio perdido en la identidad masculina, ayudando a los hombres a enfrentar los desafíos emocionales y espirituales de la modernidad y ofreciéndoles un camino hacia una vida más rica y satisfactoria.

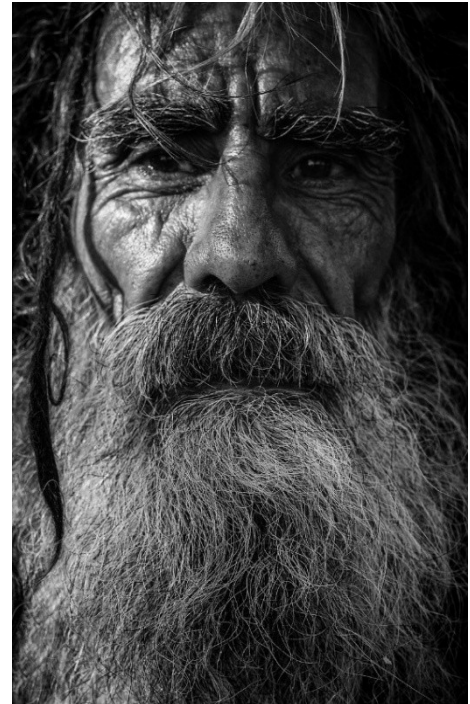
Además, el movimiento abogaba por el regreso a comunidades y rituales de tipo tribal, considerando que estas prácticas tradicionales eran esenciales para recuperar aspectos suprimidos o perdidos de la masculinidad. Se promovía la idea de que, al participar en estos rituales y en comunidades de apoyo, los hombres podían redescubrir una conexión más profunda consigo mismos y con otros hombres, fortaleciendo así su sentido de identidad y propósito.

El libro *Iron John: A Book About Men* de Robert Bly, publicado en 1990, es frecuentemente citado como un catalizador del movimiento. Bly utiliza el cuento de hadas *Iron John* de los hermanos Grimm para explorar las etapas del desarrollo masculino, proponiendo un viaje hacia una identidad más auténtica y emocionalmente rica. Criticaba la masculinidad moderna por ser superficial y desconectada de sus raíces emocionales, y sugería que recuperar aspectos valiosos de la masculinidad perdida era crucial para el bienestar emocional y espiritual de los hombres.

A pesar de las críticas, el Movimiento de Hombres Mitopoéticos tuvo un impacto duradero en el debate sobre masculinidad, identidad y la necesidad de espacios seguros para la expresión emocional masculina. Promovió la idea de que los hombres también necesitan explorar y expresar sus emociones y vulnerabilidades sin ser juzgados, allanando el camino para futuras reflexiones sobre la masculinidad y contribuyendo a la evolución del discurso sobre género, identidad y desarrollo personal. El legado del movimiento sigue siendo relevante hoy en día, inspirando a hombres a buscar una comprensión más profunda y completa de sí mismos y de su rol en la sociedad.

Los mitos antiguos presentan ejemplos de energías y arquetipos masculinos que han sido significativos a lo largo del tiempo. Por ejemplo, la *energía de Zeus* simboliza una fuerza carismática y positiva que la cultura contemporánea a menudo niega o minimiza. Los relatos del *rey Arturo* enseñan la importancia del mentor masculino en la vida de los jóvenes, guiándolos en sabiduría, liderazgo y coraje. El **cuento de Juan de Hierro** ilustra la importancia del paso de la esfera materna a la paterna, un rito esencial para el desarrollo de una identidad masculina completa (Bly, 1990).

La **distinción entre el "Hombre Primitivo" y el "salvaje"** es crucial en esta nueva comprensión de la masculinidad. Mientras que el salvajismo es perjudicial para el alma, la Tierra y la humanidad, el Hombre Primitivo ha examinado sus heridas y ha integrado sus experiencias de una manera más consciente y sana. Este arquetipo se asemeja más a un sacerdote zen, un chamán o un leñador que a un salvaje, indicando una masculinidad reflexiva, consciente y conectada con la naturaleza.



A pesar de estos aspectos positivos, muchos hombres contemporáneos parecen carecer de energía y vitalidad. Aunque son personas amables y valiosas, y no tienen intenciones destructivas hacia el planeta ni de iniciar guerras, muchos no son felices. Llevan un estilo de vida respetuoso y ecológicamente superior al de generaciones anteriores, pero a menudo parece que les **falta energía vital**. Preservan la vida, pero no la generan. Curiosamente, muchos de estos hombres están acompañados por mujeres fuertes que irradian energía, mientras que ellos parecen apagados.

Este fenómeno refleja una **sensibilidad refinada y una armonía ecológica** que, aunque admirable, a veces deriva en una falta de vitalidad. Un aspecto positivo de este desarrollo es que la integración de una conciencia más «femenina» ha hecho a los hombres más reflexivos y tiernos en las últimas décadas. Sin embargo, a pesar de este progreso, muchos hombres no se sienten más libres. Son "buenos chicos" que buscan contentar tanto a sus madres como a las mujeres con quienes conviven (Bly, 1990).

Nos encontramos ante una nueva generación de hombres con una gran sensibilidad que, aunque superiores en algunos aspectos a sus predecesores, a menudo carecen de la vitalidad y energía necesarias para generar vida y cambio. Esta paradoja plantea preguntas importantes sobre el equilibrio entre sensibilidad y vitalidad en la identidad masculina contemporánea, lo que sugiere que el camino hacia una masculinidad plena y saludable sigue en proceso de construcción.

El desarrollo masculino se ha visto afectado por una creciente preferencia hacia la sensibilidad. La virilidad tradicional, que no era receptiva, solía asociarse con la violencia, mientras que la receptividad ha sido cada vez más valorada y premiada. En las últimas décadas, este desplazamiento hacia la sensibilidad y la empatía, ha tenido un impacto notable en la auto-percepción de los hombres y en su comportamiento dentro de la sociedad.

Tradicionalmente, la **virilidad no receptiva** —caracterizada por la dureza, la competitividad y la capacidad de imponerse— se consideraba una cualidad esencial para los hombres. Sin embargo, esta forma de virilidad ha sido cada vez más vista como sinónimo de violencia y agresividad. En muchos contextos, comportamientos asociados con la virilidad no receptiva, como la asertividad extrema o la falta de expresión emocional, han sido criticados por contribuir a una cultura de toxicidad y abuso.

En contraposición, la **virilidad receptiva**, que destaca la empatía, la apertura emocional y la colaboración, ha ganado reconocimiento y valoración. Esta nueva masculinidad promueve cualidades como la capacidad de escuchar, cuidar de los demás y mostrarse vulnerable. En una

sociedad que valora la igualdad y la comprensión mutua, los hombres que adoptan este enfoque encuentran más oportunidades para construir relaciones saludables y significativas, tanto en el ámbito personal como profesional.

El **impacto de esta preferencia en el desarrollo del hombre** ha sido significativo. Muchos hombres han aprendido a suprimir aspectos de su naturaleza tradicionalmente viril para evitar ser percibidos como violentos o agresivos. En lugar de expresar su fuerza de manera directa, han sido alentados a canalizar su energía hacia formas más aceptables de comportamiento. Esto ha llevado a una redefinición de la masculinidad, donde las cualidades receptivas no solo son aceptables, sino deseables.

Sin embargo, este cambio también ha generado desafíos. Algunos hombres experimentan confusión e incluso conflicto interno al intentar conciliar las expectativas sociales con su identidad personal. La presión para adoptar una masculinidad receptiva puede hacer que aquellos con rasgos más tradicionales se sientan incomprendidos o inadecuados. Además, la supresión de comportamientos naturales en favor de una mayor receptividad puede llevar a una sensación de falta de autenticidad y desconexión con aspectos fundamentales de la identidad masculina.

Por lo tanto, podemos decir que el desarrollo masculino en la sociedad contemporánea ha sido moldeado por la preferencia por la virilidad receptiva sobre la no receptiva. Aunque este cambio ha promovido cualidades valiosas como la empatía y la colaboración, también ha planteado desafíos en términos de identidad y autenticidad. La verdadera tarea de la masculinidad moderna radica en encontrar un equilibrio que permita a los hombres ser a la vez fuertes y empáticos, asertivos y comprensivos, sin sacrificar la esencia de lo que significa ser viril.

La **fortaleza masculina**, otrora apreciada como un símbolo de resiliencia y capacidad para proteger, hoy enfrenta una revalorización marcada por cierta ambigüedad. Esta imagen del hombre fuerte y autosuficiente, que en otras épocas se celebraba como un pilar de la identidad masculina, es vista cada vez más bajo una luz crítica, en la que se asocia a valores de dominación e imposición. Mientras en las mujeres la fortaleza y la determinación se aplauden como signos de empoderamiento, en los hombres se interpretan con frecuencia como indicadores de insensibilidad o agresividad, generando así una percepción negativa de la fortaleza masculina.

Este contraste ha generado tensiones en la autoexpresión de los hombres, que al tratar de expresar fortaleza pueden sentir que serán percibidos como “antiguos” o insensibles, mientras que al adoptar una actitud más receptiva pueden experimentar una desconexión con aspectos tradicionales de su identidad. Al mismo tiempo, la presión social hacia una masculinidad más abierta y vulnerable ha llevado a muchos hombres a relegar o a reprimir sus inclinaciones naturales hacia la firmeza o la autosuficiencia, percibiéndolas como cualidades obsoletas o socialmente inadecuadas.

Así, la redefinición de la masculinidad se enfrenta al reto de reconciliar el respeto por la fortaleza y la autonomía con una imagen moderna de empatía y colaboración. Este dilema dificulta una integración plena de la fortaleza en la identidad masculina actual, en una sociedad que, como veremos, ha llegado a confundir fortaleza con imposición y autoridad con opresión.

Como hemos visto, en las últimas décadas, la **confusión entre fortaleza e imposición** ha distorsionado considerablemente la percepción de la masculinidad. En la sociedad contemporánea, se ha arraigado la creencia de que cualquier hombre en una posición de poder terminará inevitablemente corrompiéndose y adoptando una actitud opresiva. Esta visión crítica se ha visto reforzada por ciertos estereotipos que asocian la fortaleza masculina con comportamientos autoritarios y desmesurados.



Sin embargo, si nos retrotraemos a las antiguas civilizaciones, como la griega, observamos que la **energía masculina positiva**, incluso en posiciones de autoridad, era venerada. Los griegos, por ejemplo, celebraban la *energía de Zeus*, una manifestación de poder que no solo era poderosa sino también inteligente, saludable, compasiva y generosa.

Esta energía de Zeus no se limitaba a un poder opresivo, sino que implicaba un liderazgo respetado y aceptado por la comunidad, basado en el ejercicio responsable de la autoridad, el bienestar común y el cuidado del entorno. Es decir, se entendía que el poder masculino debía estar al servicio de la sociedad, orientado a proteger y generar bienestar para todos. Esta visión más equilibrada y madura de la fortaleza masculina, donde la autoridad no está reñida con la compasión ni con el respeto, es una perspectiva que hoy en día se ha perdido en el debate sobre la masculinidad, distorsionando las posibilidades de que los hombres asuman roles de poder de manera saludable y constructiva.

Del mismo modo, los nativos americanos, como los séneca, valoraban esta forma saludable de poder masculino. Entre ellos, el jefe era elegido por las mujeres y asumía el poder no para su propio beneficio, sino para el bien común, sin poseer prácticamente nada en lo personal. A diferencia de nuestra cultura, casi todas las **civilizaciones antiguas conservan y respetan imágenes de una energía masculina positiva** y ven en ella una herencia que todo padre desea transmitir a sus descendientes.

En las culturas tradicionales, los ancianos, tanto hombres como mujeres, suelen ser los primeros en hablar en reuniones públicas, mientras que los jóvenes escuchan, aprendiendo de su sabiduría. Sin embargo, hoy en día vemos a jóvenes de veintisiete años desmantelando en pocos meses lo que hombres mayores tardaron décadas en construir, reflejando un cambio de prioridades y respeto por la experiencia.

Jung señaló algo perturbador sobre esta complicación. Dijo que cuando la madre introduce al hijo en el sentimiento, este aprenderá una **visión femenina de su propia masculinidad**, viendo a su padre a través de los ojos de su madre. Dado que el padre y la madre compiten por el afecto del hijo, no se puede obtener una imagen clara del padre a través de la madre, ni viceversa. Algunas madres comunican la idea de que la civilización, la cultura, el sentimiento y las relaciones son cosas que la madre y la hija, o la madre y el hijo sensible, comparten, mientras que el padre representa y encarna lo rígido, quizá lo brutal, la insensibilidad, las obsesiones, lo racional: es un ser ambicioso y despiadado.

El hijo crece con una imagen devaluada de su padre que no se corresponde necesariamente con las acciones o las palabras de este, sino con la interpretación materna de estas palabras o

acciones. La idealización u obsesión con la madre, el amor o el odio hacia ella, pueden durar hasta que el hijo cumple los treinta, los treinta y cinco o los cuarenta años. Hacia los cuarenta o cuarenta y cinco, se produce un desplazamiento natural hacia el padre: el deseo de verlo con mayor claridad y de aproximarse a él. Esto ocurre sin motivo aparente, como si respondiera a un calendario biológico. A la larga, un hombre necesita deshacerse de cualquier adoctrinamiento y empezar a descubrir por sí mismo qué es el padre y qué es la masculinidad. Para esa tarea son de gran utilidad los viejos cuentos, porque están libres de los prejuicios psicológicos modernos, han resistido el examen de generaciones de hombres y mujeres, y muestran tanto la parte luminosa de la masculinidad como la oscura (Bly, 1994).

Es importante recordar que la **capacidad de un hombre para gritar o mostrar agresividad** no debe confundirse con la dominación o el abuso de poder. No implica tratar a los demás como objetos ni buscar tierras o imperios. De hecho, en la tradición india, la energía violenta de Dionisio, llamada *Kala*, es vista como algo que los hombres deben integrar de manera saludable, de la misma forma en que las mujeres de los años setenta tuvieron que desarrollar la energía de *Kali*, caracterizada por la fuerza y la determinación.

En nuestra sociedad moderna, la **pasividad masculina** ha ido en aumento. Curiosamente, hasta hace poco, las mujeres no eran elogiadas por su actividad, ya que durante siglos fueron obligadas a adoptar un papel pasivo por las expectativas impuestas por monjes, médicos, filósofos, moralistas y jueces. Ahora que las mujeres están asumiendo roles más activos, muchos hombres han comenzado a adoptar actitudes más pasivas. En los últimos treinta años, se ha incentivado a los hombres a dejarse llevar, a **seguir** en lugar de liderar, a **vivir de manera no jerárquica**, a **ser vulnerables** y a **tomar decisiones consensuadas**. Algunos sectores, como la Iglesia, las universidades y la industria, parecen preferir hombres mansos, domesticados o sin iniciativa, adaptados a trabajar en equipo y evitar el conflicto (Bly, 1994).

Esta pasividad afecta significativamente el **papel del hombre como padre**. Ser padre implica no solo sentir, sino también asumir una serie de responsabilidades tediosas: llevar a los niños al colegio, comprarles ropa, asistir a sus festivales escolares, poner límites en sus horarios, establecer normas de comportamiento y decidir cómo actuar cuando se infringen. También incluye mantenerse informado sobre sus amigos y, lo más importante, escuchar sus pensamientos y emociones. Sin embargo, el hombre pasivo suele dejar estas tareas en manos de su pareja. Aunque el hombre "suave" puede expresar empatía diciendo: "Entiendo lo que estás sufriendo, y valoro tu vida tanto como la mía, cuidaré de ti y te consolaré", le resulta difícil mantener su posición o expresar con claridad lo que él mismo desea.

En lo profundo de la psique de cada hombre moderno, yace un ser enorme y primitivo, cubierto de pelos de pies a cabeza: el Hombre Primitivo (Bly, 1994). Conectar con este arquetipo es el paso que muchos hombres desde las décadas de los ochenta y noventa aún no han dado. En nuestra cultura, el "proceso de vaciado", es decir, la tarea de desprenderse de condicionamientos superficiales y reconectar con lo esencial, sigue siendo un reto pendiente. Este hombre primitivo genera temor, tal como ocurre con cualquier cambio significativo.

Cuando un hombre empieza a desarrollar su lado receptivo y supera sus temores iniciales, a menudo experimenta una sensación maravillosa: escribe poesía, disfruta de la naturaleza, se conecta más profundamente con su pareja y descubre un mundo nuevo y vibrante. Sin embargo, sumergirse en las profundidades de su ser para encontrar al Hombre Primitivo es algo completamente diferente. Este ser que emerge del "fondo del pantano" es aterrador, sobre todo en una sociedad que idealiza al hombre superficial, sano y sin aristas, tal como promueven las grandes multinacionales.

Al abrazar su sensibilidad o su "**lado femenino**", el hombre suele sentirse más sociable, efusivo y lleno de vida. No obstante, cuando se aproxima a lo que llamo el "**varón profundo**", entra en un terreno peligroso. Aceptar la existencia del "Hombre Peludo" provoca miedo, y requiere un valor distinto. Conectar con *Juan de Hierro*, el símbolo del hombre instintivo, implica estar dispuesto a sumergirse en la psique masculina y aceptar lo que allí se encuentra, incluida la "oscuridad nutricia". En muchos mitos, el pelo simboliza lo instintivo, lo sexual y lo primitivo. Reconocer y abrazar a ese Hombre Primitivo es el paso que aún falta en la evolución del hombre moderno. Este proceso de vaciado es esencial para recuperar una energía masculina más auténtica, una energía que conduce a la acción contundente, no desde la crueldad, sino desde una profunda resolución.



La cultura actual y los problemas del hombre, desde el éxito hasta la decadencia, destacan la necesidad urgente de recuperar alguna forma de iniciación. Desde 1950, occidente ha experimentado un declive innegable, y si no encontramos una tercera vía que trascienda las alternativas actuales, este declive continuará.

Hoy en día, existen dos caminos predominantes: el primero es el de la grandiosidad, tomado por los especuladores de la bolsa, la "gente guapa" y los propietarios de jets privados; el segundo es el de la decadencia, el que toman los alcohólicos crónicos, adictos y personas marginadas.

Aquellos que se dedican incondicionalmente desde su "grandiosidad infantil" —como el corredor de Wall Street o el seguidor de las tendencias New Age— no tienen incentivos para buscar al Hombre Primitivo, pues se perciben a sí mismos como el epítome de lo "primitivo".

Son capaces de pasar noches enteras frente a sus ordenadores o de meditar durante días sobre la sostenibilidad, creyendo que ya han alcanzado un nivel superior de autenticidad. Sin embargo, pocos han experimentado el verdadero y profundo proceso de autoconocimiento y transformación que implica la iniciación (Bly, 1994).

Exacto. Según Goldberg (1973), los hombres viven atrapados en una imagen superficial de sí mismos, construida a partir de expectativas sociales en lugar de una verdadera comprensión de su identidad y deseos. Esta imagen externa se centra en el **éxito material, el poder y la independencia**, mientras que sus necesidades emocionales y personales son ignoradas o reprimidas. **Goldberg sostiene que esta desconexión del ser interno lleva a los hombres a vivir vidas vacías y a sentir un vacío profundo**, ya que no se permiten explorar ni desarrollar sus propios deseos y aspiraciones auténticas.

En lugar de basar su valor en lo que realmente quieren o necesitan, los hombres siguen las reglas sociales que dictan lo que se espera de ellos, como ser proveedores, protectores o figuras de autoridad. **Este comportamiento contribuye a una crisis de identidad, donde los hombres se sienten insatisfechos y desconectados de su verdadero yo**. En esencia, viven una existencia que se ve bien en la superficie, pero que carece de significado y profundidad.

Así pues, la antigua práctica de la iniciación —aún muy viva en nuestra estructura genética— ofrece una tercera vía entre los dos caminos «naturales» de la excitación maníaca y la excitación de la víctima. Un mentor o «madre varón» entra en escena. Detrás suyo hay un ser de intensidad

impersonal, que en nuestra historia es el Hombre Primitivo o Juan de Hierro. El joven investiga o experimenta su herida —herida paterna, herida materna, herida vergonzosa— en presencia de su ser iniciador independiente, atemporal y mitológico. Si el joven roba la llave y deja que este ser le lleve en hombros, tres cosas cambiarán: la herida, más que un producto de la mala suerte, será vista como un regalo. En segundo lugar, aparecerá el agua secreta o sagrada, sea lo que sea. Y finalmente, de alguna forma, la energía del sol penetrará el cuerpo del hombre. Repitamos esa parte de la historia.

La antigua **práctica de la iniciación** entre los hombres, aunque oculta en nuestra memoria cultural y genética, sigue siendo esencial. Ofrece una tercera vía que trasciende los caminos «naturales» de la excitación maníaca (grandiosidad) o de la excitación de la víctima (decadencia). Un mentor o una figura arquetípica, el "padre masculino" simbólico, aparece para guiar al joven. Detrás de él se encuentra una presencia impersonal y poderosa: el Hombre Primitivo o Juan de Hierro. En este proceso, el joven se enfrenta a sus heridas profundas —heridas paternas, maternas, o vergonzosas— bajo la mirada de este ser iniciador atemporal y mítico.

Al "robar la llave de su madre" y dejarse llevar por este guía, **tres transformaciones ocurren**: la **herida**, en lugar de ser vista como mala suerte, se convierte en un regalo; surge el "agua sagrada" o la **sabiduría oculta**; y, finalmente, la **energía vital**, simbolizada por el sol, penetra en el cuerpo del hombre.

En este camino de iniciación, es posible que nunca alcancemos con nuestros padres la proximidad emocional que deseamos. Como señala John Layard (1944), "lo masculino implica aquello que está aislado". A menudo, los jóvenes buscan en sus padres un afecto similar al materno, pero nunca lo encontrarán en esa forma. Lo que el padre ofrece es una cercanía diferente, una enseñanza más distante y menos emocional. En muchas culturas tradicionales, son los ancianos —y no el padre— quienes nutren y guían al joven hacia su madurez. El poder del anciano para nutrir al joven se construye sobre la base del alimento emocional y el calor proporcionado por la madre.



Más adelante, el niño busca la enseñanza en la naturaleza, enfrentándose al frío, al viento y a las duras lecciones del mundo exterior. Si la base emocional proporcionada por la madre ha sido sólida, los ancianos pueden intervenir, ofreciendo al joven una forma distinta de alimento: el alimento masculino, acompañado de su propia visión del mundo. Así, el ciclo de iniciación se completa, guiando al hombre hacia una masculinidad equilibrada y consciente.

Moore y Gillette (2023) definen claramente los cuatro arquetipos masculinos maduros que destacan a través de la mitología y la literatura a lo largo de la historia: el **rey** (la energía del orden justo y creativo), el **guerrero** (la energía de la acción agresiva pero no violenta), el **mag**o (la energía de la iniciación y la transformación) y el **amante** (la energía que conecta a uno con los demás y con el mundo), así como los cuatro patrones inmaduros que interfieren con el potencial masculino (el niño divino, el niño edípico, el embaucador y el héroe).

En el desarrollo de la masculinidad madura, podemos identificar tres dimensiones esenciales que estructuran la vida de un hombre: el **Rey Sagrado**, el **Rey Político (o Terrenal)** y el **Rey Interior** (Bly, 1994). Estas figuras son manifestaciones simbólicas que representan aspectos fundamentales de nuestra experiencia: lo trascendental, lo social y lo personal. Robert Bly, en

su obra "Iron John", nos ofrece una narrativa poderosa para comprender cómo estos tres reyes se integran en el camino hacia la madurez.

En "Iron John", los tres reyes no se mencionan específicamente con esos títulos (rey sagrado, rey político y rey interior). Sin embargo, Bly utiliza la narrativa del cuento de "Iron John" y el análisis de la mitología para explorar aspectos del desarrollo masculino. Aunque los "tres reyes" como conceptos explícitos no aparecen, podríamos interpretar su enfoque desde esa perspectiva simbólica.

El **Rey Sagrado** simboliza la dimensión espiritual de la vida. Es la fuerza que impulsa al hombre a buscar un propósito más allá de lo material, a conectarse con lo eterno y lo sagrado. Este rey nos invita a recordar que nuestra existencia no se limita a lo visible, sino que está profundamente entrelazada con lo inefable y sublime. En "Iron John", este arquetipo se manifiesta en el encuentro del joven con Iron John, una figura que representa la sabiduría ancestral y lo salvaje como algo sagrado. Liberar a Iron John es el primer paso hacia un mundo más profundo y significativo. Este "rey" enseña al hombre a cultivar una relación con lo espiritual, ya sea a través de la naturaleza, el mito o los rituales. En la vida cotidiana, el Rey Sagrado se refleja en la introspección, la meditación y la búsqueda de sentido.

El **Rey Político o Terrenal** encarna el liderazgo, la acción responsable y el compromiso con la comunidad. Es quien asume el deber de gobernar con justicia, actuar con integridad y proteger a quienes dependen de él. Este arquetipo representa la capacidad de un hombre para navegar y contribuir en el mundo externo, equilibrando su poder con la responsabilidad. En "Iron John", este aspecto se refleja en el crecimiento del joven protagonista, quien aprende humildad a través del servicio y demuestra valentía y habilidad en el campo de batalla. Las herramientas que recibe de Iron John, como el caballo y la armadura dorada, simbolizan su capacidad para destacar en la esfera pública. En el desarrollo masculino, este rey enseña a ser protector y gestor responsable, liderar con ética y construir relaciones justas.

El **Rey Interior** representa el autoconocimiento y la sabiduría personal. Este arquetipo guía al hombre desde su intuición y lo conecta con su verdadera esencia. Impulsa a integrar todas las partes de sí mismo, aceptando tanto sus sombras como sus luces. En "Iron John", el viaje del joven protagonista es un proceso de autodescubrimiento. A través de pruebas y desafíos, accede a su "reino interior" y se reconcilia con su identidad. Iron John, como mentor, no solo le ofrece herramientas externas, sino que también lo orienta hacia el descubrimiento de su propio ser. En la vida cotidiana, el Rey Interior se manifiesta a través de la reflexión, el desarrollo emocional y la integración de lo vulnerable y lo racional.

La integración de los tres reyes es el camino hacia la verdadera madurez masculina. El Rey Sagrado recuerda al hombre que hay algo más grande que él mismo. El Rey Político enseña a actuar con justicia y responsabilidad en el mundo externo. Y el Rey Interior conecta al hombre con su verdad y lo guía desde su esencia. En "Iron John", Robert Bly muestra cómo el mito es esencial para acceder a estas dimensiones. El viaje del joven no es solo una aventura externa, sino un proceso de integración interna. Este equilibrio entre los tres reyes es la meta de una masculinidad madura y completa.

Haciendo un resumen, podemos ver cómo Robert Bly en "Iron John" explora la complejidad de la psique masculina mediante una serie de **arquetipos que residen en el interior de cada hombre**. Estos arquetipos no solo simbolizan diferentes aspectos de la identidad masculina, sino que también interactúan y se equilibran entre sí para formar una comunidad interna. Bly argumenta que comprender y armonizar estos elementos es crucial para que un hombre alcance una masculinidad madura y plena.

Cada arquetipo representa una energía esencial que debe ser reconocida, integrada y equilibrada. Ignorar o suprimir cualquiera de estas fuerzas puede llevar a una vida desequilibrada, mientras que abrazarlas todas permite un crecimiento personal y espiritual profundo. Estos arquetipos reflejan roles y funciones que los hombres han desempeñado históricamente, pero que también son necesarios para enfrentar los desafíos del mundo moderno. Al explorar esta comunidad interna, Bly invita a los hombres a reconectar con aspectos fundamentales de su ser que pueden haber sido olvidados o reprimidos.

1. El Rey

- Descripción: El Rey simboliza el orden, la justicia, y la autoridad benevolente. Es el guardián del equilibrio en el reino interno del hombre, asegurando que cada parte de su psique funcione en armonía. El Rey es aquel que debe tomar decisiones justas, proveer dirección y establecer un sentido de propósito.
- Profundización: En la ausencia de un Rey fuerte, un hombre puede sentirse perdido, sin dirección o propósito. Un Rey demasiado débil puede ser derrocado por el caos interno, mientras que uno demasiado autoritario puede sofocar la creatividad y la vitalidad. Un Rey equilibrado reconoce su conexión con lo sagrado y lo terrenal, y busca gobernar con sabiduría y compasión.
- Relaciones: El Rey necesita la energía del Guerrero para proteger su reino, la inspiración del Amante para mantener una conexión emocional y estética, y la astucia del Embustero para evitar caer en la rigidez y la autocomplacencia.

2. El Guerrero

- Descripción: El Guerrero es el protector y el ejecutor de la voluntad del Rey. Representa la valentía, la disciplina y la capacidad de actuar en el mundo físico. Es el que lucha por causas justas y defiende los valores y principios que sostiene el Rey.
- Profundización: Sin un Guerrero, un hombre puede carecer de la capacidad para defender sus límites personales, enfrentarse a desafíos o luchar por lo que es importante. Sin embargo, un Guerrero sin la guía del Rey puede volverse destructivo, belicoso o fanático. El Guerrero bien equilibrado sabe cuándo actuar y cuándo retirarse, entendiendo que la verdadera fuerza también reside en la paciencia y el control.
- Relaciones: El Guerrero debe trabajar en conjunto con el Rey para asegurarse de que sus acciones estén alineadas con el bien mayor. También necesita al Hombre Primitivo para mantenerse conectado a sus instintos básicos y a la naturaleza salvaje que le da fuerza.

3. El Amante

- Descripción: El Amante es el arquetipo de la pasión, la sensualidad y la apreciación de la belleza en todas sus formas. Es el que busca la conexión profunda con los demás, con la naturaleza y con el arte. Representa el lado emocional y afectivo del hombre.
- Profundización: Un hombre desconectado de su Amante puede parecer frío, insensible o desinteresado en las relaciones emocionales y estéticas. Por otro lado, un Amante desenfrenado puede perderse en la indulgencia o en relaciones poco saludables. El Amante bien equilibrado cultiva el amor y la belleza sin dejarse llevar por los excesos.
- Relaciones: El Amante necesita la estabilidad del Rey para no perderse en su búsqueda de placer. La conexión con el Hombre Primitivo es esencial para mantener su pasión y autenticidad, mientras que el Mago le ayuda a navegar las complejidades emocionales y espirituales.

4. El Hombre Primitivo

- Descripción: Este arquetipo es la encarnación del instinto puro, la conexión con la naturaleza y la energía salvaje. Representa el lado no civilizado del hombre, aquel que está en contacto con la tierra, los animales y las fuerzas naturales.
- Profundización: El Hombre Primitivo es vital para mantener una conexión con las raíces ancestrales y con el mundo natural. Sin él, un hombre puede volverse demasiado domesticado, desconectado de su vitalidad y espontaneidad. Sin embargo, si predomina en exceso, puede llevar a comportamientos impulsivos o destructivos.
- Relaciones: El Hombre Primitivo interactúa con todos los demás arquetipos, proporcionando la energía fundamental que necesitan para funcionar. El Rey lo equilibra con orden, el Guerrero con propósito, el Amante con sensibilidad, y el Mago con sabiduría.

5. El Embustero

- Descripción: El Embustero es el disruptor, el que desafía las normas establecidas y mantiene el flujo de energía al invertir las corrientes. Representa la inteligencia, el humor y la capacidad de ver las cosas desde perspectivas no convencionales.
- Profundización: El Embustero es esencial para evitar que un hombre se vuelva rígido o dogmático. Introduce el cambio, la sorpresa y la risa, permitiendo una visión más amplia y flexible de la vida. Sin embargo, si domina demasiado, puede llevar a la confusión o la falta de dirección.
- Relaciones: El Embustero debe trabajar con el Rey para mantener el equilibrio y evitar el caos. Con el Guerrero, asegura que las acciones sean estratégicas, y con el Amante, que las relaciones mantengan una chispa de novedad.

6. El Cocinero o Mago

- Descripción: Este arquetipo es el maestro del cambio y la transformación. Sabe cómo mezclar y cocinar las diferentes energías internas para crear algo nuevo y valioso. Es el guardián del conocimiento secreto y la sabiduría ancestral.
- Profundización: El Mago es crucial en los momentos de transición y crisis. Sin su guía, un hombre puede quedar atrapado en patrones antiguos o resistirse al cambio necesario. El Mago bien equilibrado proporciona claridad y visión, ayudando a integrar las experiencias y a evolucionar.
- Relaciones: El Mago trabaja en conjunto con el Amante para guiar las emociones, con el Guerrero para enfocar la acción, y con el Embustero para transformar las situaciones difíciles en oportunidades de aprendizaje.

7. El Hombre Afligido

- Descripción: El Hombre Afligido es el portador del dolor y la capacidad de afligirse. Representa la conexión con el sufrimiento humano, la compasión y la profundidad emocional.
- Profundización: Este arquetipo es esencial para un crecimiento emocional profundo. Sin la capacidad de afligirse, un hombre puede volverse insensible o incapaz de procesar el dolor. El Hombre Afligido bien integrado sabe cómo transformar el sufrimiento en compasión y sabiduría.
- Relaciones: Su conexión con el Cocinero/Mago es crucial para la transmutación del dolor. Con el Hombre Primitivo, encuentra una base firme en la realidad, y con el Rey, asegura que su aflicción tenga un propósito más amplio.

Interacciones entre los Arquetipos

- El Rey y el Guerrero: El Guerrero actúa en nombre del Rey, asegurando que las decisiones del Rey se implementen y que el reino esté protegido. Su relación es de mutua dependencia, ya que el Guerrero sin el Rey puede volverse una fuerza destructiva, y el Rey sin el Guerrero, impotente.
- El Amante y el Embustero: El Embustero añade una capa de juego y sorpresa a las relaciones del Amante, evitando que se vuelvan rutinarias o previsibles. El Amante, a su vez, proporciona al Embustero una conexión emocional y un sentido de propósito en sus travesuras.
- El Cocinero/Mago y el Hombre Afligido: Juntos, estos arquetipos trabajan en la sanación y la transformación. El Mago guía al Hombre Afligido a través del proceso de dolor, ayudándolo a encontrar significado y redención en su sufrimiento.
- El Hombre Primitivo y Todos los Demás: El Hombre Primitivo es la base energética sobre la cual todos los demás arquetipos operan. Su conexión con la tierra y lo instintivo asegura que cada parte de la psique masculina se mantenga viva y auténtica.

En resumen, la visión de Bly de una psique masculina compuesta por una comunidad de arquetipos interrelacionados ofrece una manera rica y compleja de entender la masculinidad. Cada arquetipo desempeña un papel esencial en el desarrollo de un hombre completo y equilibrado. La integración de estas fuerzas internas permite a los hombres reconectar con su esencia, enfrentar los desafíos de la vida con mayor resiliencia y vivir de una manera más auténtica y plena. En un mundo moderno que a menudo desvaloriza o distorsiona estas energías, Bly invita a los hombres a redescubrir y cultivar estas partes de sí mismos, promoviendo una masculinidad que es a la vez poderosa y compasiva, fuerte y sensible, estructurada y flexible.

Capítulo 3. Conflictos emocionales más frecuentes en los hombres

3.1 Dificultades en la expresión emocional y vulnerabilidad

Influencia biológica y cultural en las diferencias individuales entre hombres y mujeres

Las dificultades en la gestión emocional en hombres son un tema importante que ha ganado atención en los últimos años. Tradicionalmente, se ha considerado que los hombres tienden a regular sus emociones a través de la acción más que de la verbalización, lo que a menudo resulta en la conversión de emociones vulnerables en ira o agresión. Esta respuesta puede estar relacionada con una forma de empatía de acción, donde los hombres intentan mostrar apoyo a través de acciones concretas en lugar de a través de conversaciones emotivas, que suelen ser más comunes entre las mujeres (Fischer et al., 2018).

Estas tendencias hacia respuestas activas están respaldadas por la influencia hormonal y por adaptaciones que han sido funcionales para la supervivencia humana a lo largo de milenios:

- **La testosterona y la acción masculina:** La testosterona, principal hormona en los hombres, fomenta respuestas rápidas de acción y resolución frente a conflictos o desafíos, potenciando impulsos como la competitividad o la agresividad moderada. Esto facilita que, en situaciones de amenaza, los hombres prefieran una respuesta directa y rápida en lugar de introspección emocional profunda. Esta inclinación, ligada a la acción rápida, ha sido crucial en la historia evolutiva de la supervivencia masculina.
- **Adaptación antropológica hacia la acción emocional masculina:** En comunidades primitivas, el rol de protección y caza recaía en los hombres, incentivando respuestas emocionales orientadas a la supervivencia inmediata. Esta herencia social moldeó patrones de respuesta que valoraban la acción directa y evitaban la introspección prolongada, un reflejo del rol masculino de defensa y resolución en momentos de riesgo físico.
- **La respuesta de lucha o huida en los hombres:** Los hombres tienden a reaccionar más rápidamente a estímulos de estrés mediante el sistema simpático, que activa la “lucha o huida”. Acompañada de hormonas como la adrenalina, esta respuesta facilita reacciones rápidas y centradas en la supervivencia física. Este patrón refleja una tendencia biológica que prioriza la acción sobre la reflexión en momentos de crisis.
- **Procesamiento neurológico de emociones en hombres:** Diferencias estructurales en el cerebro masculino, como en la amígdala y el hipotálamo, permiten una reacción emocional inmediata, asociada a la toma de decisiones directa. Estas características refuerzan una preferencia masculina por la resolución práctica de problemas, modelando la manera en que los hombres manejan sus emociones sin recurrir a la reflexión emocional extensa, como un reflejo de su inclinación biológica a la acción (Cahill, 2006).
- **Socialización y respuesta emocional masculina:** Diversas culturas han inculcado en los hombres valores de resolución rápida y defensa activa, que se integran en sus patrones emocionales. La socialización masculina promueve un estilo de respuesta práctica y orientada a los conflictos físicos y al resguardo del grupo. Esta inclinación por la acción ha marcado una pauta emocional que responde a la expectativa social sobre cómo debe comportarse un hombre en situaciones de presión o riesgo.

Aunque históricamente se ha enfatizado el estereotipo de la acción rápida en los hombres, la verdadera masculinidad incluye la empatía y el cuidado genuino como elementos naturales y esenciales. La disposición de un hombre a proteger y ayudar a su comunidad y su familia es una de las manifestaciones más profundas de su masculinidad, que se orienta naturalmente al

bienestar de otros más que a una reacción rápida o superficial. En esencia, la masculinidad plena no es simplemente una reacción a las circunstancias, sino una respuesta basada en la responsabilidad y el compromiso emocional con los demás.

Este papel protector y solidario, más que limitar la expresión emocional, la amplía y permite que el hombre actúe desde una conexión profunda con los que ama. Cuando el hombre muestra empatía y cuidado activo, asume una versión constructiva de su rol masculino, protegiendo y guiando a sus hijos, apoyando a su pareja y participando en su comunidad como figura de apoyo y confianza. Lejos de ser una excepción, esta empatía activa y protectora forma parte de su identidad; es una masculinidad que se enriquece en la medida en que está al servicio de los demás.

Como vemos, desde un punto de vista biológico, existen diferencias en la forma en que hombres y mujeres procesan las emociones. Investigaciones sugieren que la testosterona, que es más abundante en hombres, puede influir en el comportamiento agresivo y en la tendencia a evitar la vulnerabilidad emocional. Además, estudios han demostrado que los hombres tienden a utilizar áreas del cerebro asociadas con el control emocional de manera diferente a las mujeres, lo que puede afectar su capacidad para expresar sentimientos de forma abierta y directa (Fischer et al., 2018). Esto no significa que los hombres no puedan aprender a ser más expresivos; sin embargo, su predisposición biológica puede hacer que sea un proceso más desafiante.



Sin embargo, esto también ha llevado a serias dificultades y retos para el hombre a lo largo de su historia. Las **dificultades en la gestión emocional de los hombres** son el resultado de una combinación de factores culturales, sociales y biológicos. Como hemos visto, históricamente la masculinidad ha estado marcada por normas que valoran la fortaleza, la autocontención y la independencia emocional.

A lo largo de la historia, especialmente desde la Revolución Industrial, varios factores sociales han influido en la forma en que los hombres gestionan y expresan sus emociones. Uno de los cambios más significativos fue la transformación de las estructuras laborales y el surgimiento del capitalismo industrial, que introdujeron nuevas expectativas sobre la masculinidad. La figura del hombre proveedor se consolidó, relegando a un segundo plano aspectos más emocionales y vulnerables de la vida masculina. Este enfoque en el trabajo y el éxito económico ha promovido un modelo de masculinidad centrado en la competencia y la autosuficiencia, dejando poco espacio para la expresión emocional.

Además, el desarrollo de los medios de comunicación y la cultura popular a partir de la Revolución Industrial reforzó estereotipos de género que promovieron la idea de que los hombres debían ser duros y emocionalmente reservados. Las representaciones de masculinidad en la literatura, el cine y la publicidad a menudo presentaban al hombre como un héroe imperturbable, lo que contribuyó a la presión social de cumplir con estos ideales. Según R. W. Connell en "Masculinities" (1995), esta construcción social de la masculinidad ha llevado a

muchos hombres a reprimir sus emociones por temor a ser percibidos como débiles o inadecuados.

La educación también ha desempeñado un papel en la gestión emocional de los hombres. Durante mucho tiempo, las normas educativas han promovido la competitividad y la racionalidad en los niños, desalentando la expresión de emociones consideradas "femeninas", como la tristeza o la vulnerabilidad. Esto ha perpetuado un ciclo en el que los hombres aprenden desde una edad temprana a evitar la comunicación emocional, reforzando la idea de que deben ser fuertes y autosuficientes.

Por último, los cambios sociales y políticos del siglo XX, incluyendo los movimientos feministas y la búsqueda de igualdad de género, han generado tensiones en torno a la identidad masculina.

En la actualidad, la identidad masculina ha tomado caminos divergentes entre los hombres. Por un lado, algunos han reafirmado su identidad masculina volviendo a patrones poco saludables del pasado, mostrando reacciones defensivas e inmaduras. Estas actitudes, a menudo motivadas por un sentido de inferioridad frente a las mujeres, reflejan un temor a perder el control o la relevancia en un mundo que cambia rápidamente y que desafía los antiguos roles de género. En este contexto, estos hombres pueden caer en comportamientos agresivos o de desdén hacia la sensibilidad emocional, sintiéndose amenazados por las demandas de equidad y apertura emocional que emergen en la sociedad contemporánea.

Esto es debido al miedo que ha existido fundamentalmente en el pasado a la parte femenina que existe en el hombre. Según Goldberg (1973), el hombre tiene una conexión infantil muy fuerte con su madre, mucha mayor que la mujer con su padre, lo cual genera inevitablemente que exista un componente femenino. Sin embargo, en el pasado, o bien por incompatibilidad por las circunstancias vitales, o bien por un rechazo y una defensa debido a influencias sociales machistas, los hombres no han podido expresar su lado sensible, más empático, vulnerable o femenino.

Por otro lado, hay hombres que se han adaptado a un papel que podría considerarse excesivamente femenino, en el que se supeditan a las necesidades y deseos de las mujeres. Este comportamiento, aunque puede parecer empático y comprensivo, a menudo resulta en una desestimación de su propia identidad y fortalezas masculinas. Al dejar de lado sus propios deseos y necesidades, estos hombres pueden perder su sentido de autonomía, lo que, en última instancia, puede llevar a la frustración y a un sentimiento de vacío personal.

En cualquier caso, el problema radica en una debilidad subyacente en la masculinidad que puede manifestarse como inmadurez. La clave está en establecer un modelo de masculinidad maduro en el que los hombres puedan mantener su fortaleza y autonomía, al mismo tiempo que desarrollan empatía y conexión emocional. Este modelo no implica subordinarse a las mujeres, sino crear un espacio potencial para que ambos géneros se complementen y se apoyen mutuamente en su crecimiento y desarrollo personal. Promover esta visión puede facilitar una relación más equilibrada y saludable entre hombres y mujeres, en la que ambos se sientan valorados y escuchados.

Las dificultades emocionales en los hombres han dado lugar a una notable **represión de los sentimientos**, un fenómeno ampliamente documentado en la literatura psicológica. Esta represión se origina en las expectativas culturales que fomentan la idea de que los hombres deben ser fuertes y no mostrar vulnerabilidad. Como resultado, muchos hombres aprenden a suprimir sus emociones desde una edad temprana, lo que puede contribuir a problemas de salud mental, incluyendo la depresión y la ansiedad.

Investigaciones, como las de Mahalik et al. (2007), indican que internalizar normas de género restrictivas está relacionado con una mayor probabilidad de experimentar síntomas de ansiedad y depresión. Esto resalta cómo la presión social puede afectar negativamente la salud mental masculina. Además, la falta de habilidades para manejar las emociones puede llevar a estrategias de afrontamiento poco saludables, como la agresión o el abuso de sustancias, perpetuando así un ciclo de sufrimiento emocional.

Goldberg (1973) analizó cómo los hombres viven atrapados en un conjunto de expectativas sociales rígidas que definen lo que significa ser un "verdadero hombre". **Desde temprana edad, se les condiciona a medir su valor personal a través del éxito material, la fortaleza emocional y la autonomía absoluta**, lo que los obliga a reprimir emociones como el miedo o la tristeza y a enfrentar problemas sin pedir ayuda. Este "yugo" no solo es impuesto por la sociedad, sino que los hombres lo internalizan, convirtiéndose en sus propios opresores.

El costo de este rol es elevado, ya que les genera desconexión emocional, aislamiento y un estrés constante por cumplir con estas exigencias. La negación se convierte en su principal mecanismo de defensa: ignoran problemas de salud, minimizan sus emociones y rechazan cualquier forma de apoyo externo. Aunque la sociedad premia a los hombres que cumplen con estas expectativas, esta validación es superficial y refuerza el círculo vicioso de sacrificarse a sí mismos para alcanzar un ideal inalcanzable.

Goldberg sugiere que, para liberarse de este yugo, los hombres deben cuestionar estas normas, aceptar sus emociones y redefinir lo que significa ser masculino. Este cambio, aunque desafiante, es esencial para vivir de manera más plena y auténtica.

El impacto de estos factores en la salud emocional de los hombres es considerable. Muchos hombres, al sentirse incapaces de cumplir con las normas de masculinidad y la presión para ser "fuertes", pueden recurrir a mecanismos de defensa poco saludables, como la evasión a través de la **adicción** o la **violencia**. Esto perpetúa un ciclo de disconformidad emocional que afecta no solo a ellos, sino también a sus relaciones y entornos sociales.



Muchos hombres utilizan mecanismos de afrontamiento poco saludables, como el **abuso de sustancias, el trabajo excesivo o la obsesión con actividades** como los videojuegos, para evadir sus emociones. Estos comportamientos pueden ser un intento de manejar el estrés o el dolor emocional, pero a menudo conducen a más problemas, tanto emocionales como físicos.

Por lo tanto, es fundamental que los hombres reconozcan sus emociones y busquen formas más saludables de gestionirlas, lo que incluye el desarrollo de hobbies y la actividad física, que pueden ofrecer un espacio para la autoexpresión y la conexión emocional.

Se ha observado que los hombres tienden a expresar sus sentimientos más abiertamente en entornos donde se sienten seguros y cómodos. Esto a menudo se relaciona con su crianza y con las normas sociales que promueven la idea de que los hombres deben ser fuertes y no mostrar vulnerabilidad en situaciones públicas o con personas que no conocen bien.

Los hombres **suelen buscar espacios de confianza**, como grupos de amigos cercanos o entornos familiares, donde pueden relajarse y ser ellos mismos. En estos lugares, es más probable que se sientan lo suficientemente cómodos como para compartir emociones profundas o vulnerables, en comparación con contextos más amplios o públicos donde pueden sentir la presión de conformarse a estereotipos de masculinidad que desalientan la expresión emocional.

La mayoría de los códigos familiares no alientan a los hombres a expresar sus sentimientos. A los niños se les enseña a aguantarse... “los niños grandes no lloran”. A medida que los hombres envejecen y **comienzan a relacionarse con las mujeres**, experimentan que ellas desean que compartan sus sentimientos con ellos, lo que a menudo puede generar confusión, sentimientos de incompetencia y un aumento de la ira.

Los hombres a menudo sienten un profundo temor a perder el control al expresar sus sentimientos. Esta ansiedad se alimenta de la creencia de que compartir emociones reprimidas revelará su inexperiencia en la gestión emocional, algo que no han desarrollado debido a la socialización que promueve la fortaleza y la resistencia emocional. Las emociones que han permanecido ocultas durante tanto tiempo pueden ser abrumadoras cuando finalmente salen a la luz, y esto genera una necesidad de autorregulación que puede resultar estresante.

Desde una perspectiva psicológica, esta dinámica se puede entender a través del concepto de **objetualidad**, que se refiere a la necesidad de ser visto y validado a través de la percepción de los demás. Los hombres, al temer que su vulnerabilidad los haga parecer débiles, pueden desarrollar una dependencia de la aprobación externa para validar sus emociones y su valor como individuos. Esta dependencia puede llevar a una falta de autonomía y a inseguridades profundas, ya que su sentido de identidad se convierte en un reflejo de cómo son percibidos por quienes los rodean. En lugar de cultivar una seguridad interna, se vuelven cautelosos y reticentes a abrirse, manteniendo una fachada que les permita adherirse a los estándares de masculinidad que la sociedad impone.

Esta situación se complica aún más por la presión social que indica que los hombres deben ser emocionalmente fuertes y autosuficientes. La creencia de que “si el gato alguna vez sale de la bolsa, nunca podré volver a meterlo” encapsula la ansiedad de que, al permitir que sus emociones sean visibles, pierden el control y la capacidad de manejar sus experiencias internas. Esta lucha con la vulnerabilidad, por tanto, no solo afecta la salud emocional del individuo, sino que también obstaculiza la capacidad de establecer relaciones profundas y auténticas con los demás.

Gestión de emociones básicas en los hombres

Las emociones básicas —como la tristeza, la ira, el miedo o la culpa— constituyen la base del mundo emocional humano y son esenciales para la supervivencia y adaptación. Sin embargo, en los hombres, su expresión y gestión están profundamente influenciadas por factores biológicos, culturales y sociales que han moldeado durante siglos la manera en que se espera que experimenten y manifiesten estos sentimientos. A lo largo de la historia, muchos hombres han aprendido a reprimir o a canalizar estas emociones hacia conductas más aceptadas socialmente, como la acción, la agresividad o el silencio emocional, generando un distanciamiento de su propio mundo interno.

En este apartado, exploraremos cómo los hombres viven, gestionan o, en muchos casos, reprimen sus emociones primarias. Comprender estas dinámicas es fundamental para abrir el camino hacia una masculinidad más plena y equilibrada, en la que la fortaleza y la vulnerabilidad puedan convivir sin conflicto.

La **identificación y expresión de la tristeza** en los hombres se enfrenta a múltiples barreras culturales y sociales que han sido construidas a lo largo de generaciones. Desde la infancia, se les enseña a asociar la tristeza con debilidad y vulnerabilidad, lo que les lleva a reprimir estos sentimientos en favor de emociones consideradas más aceptables, como la ira o el orgullo. Esta

dinámica no solo afecta su bienestar emocional, sino que también impacta sus relaciones interpersonales, contribuyendo a una desconexión emocional y una falta de intimidad con los demás.

Las dificultades para manejar la tristeza en los hombres se relacionan, en parte, con la socialización que enfatiza la necesidad de ser "fuertes" y "autosuficientes". La presión por adherirse a estos ideales puede llevar a una evitación de la tristeza, generando un círculo vicioso donde la incapacidad de lidiar con las emociones conduce a un mayor sufrimiento interno.

Esta represión emocional no solo tiene repercusiones en su salud mental, sino que también puede manifestarse en problemas físicos y en una menor calidad de vida. Por ello, es fundamental abordar estos temas y fomentar un cambio en la percepción de la masculinidad, permitiendo a los hombres explorar y expresar sus emociones de manera más saludable.

Desde la infancia, a los hombres se les enseña repetidamente que mostrar dolor es motivo de vergüenza. Una herida que impide seguir jugando se considera algo propio de las niñas. La narrativa cultural sostiene que un verdadero hombre continúa avanzando, incluso arrastrando el peso del sufrimiento.



En referencia a Bly (1994), se plantea que la herida es el punto de partida para la creatividad y el crecimiento personal. Afirma que donde se manifiesta la herida en un hombre es también el lugar donde reside su genio. Independientemente de si la herida proviene de un padre alcohólico, de una madre o un padre humillantes, o de experiencias de abuso y aislamiento, es precisamente desde esa herida donde podemos ofrecer nuestro mayor regalo a la comunidad.

Grandes artistas como Eduard Munch, quien transformó su paralizante ansiedad en su mejor obra, ejemplifican esta realidad. Lo mismo puede decirse de otros literatos como Franz Kafka, Charles Dickens, Emily Dickinson, Anna Ajmátova y César Vallejo, quienes también extrajeron su creatividad de su dolor personal.

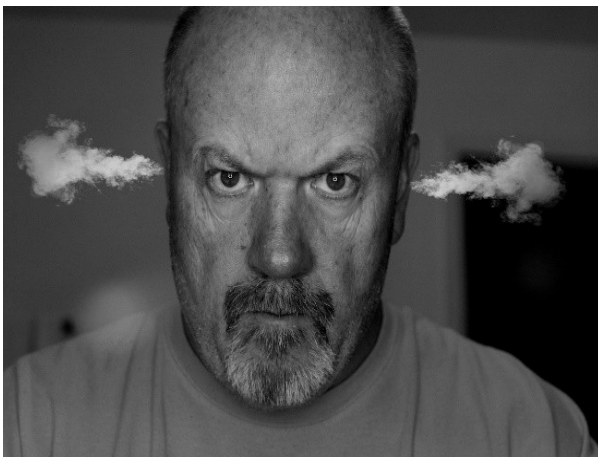
A menudo, los hombres tienden a evitar la tristeza y la vulnerabilidad, asociando estas emociones con la debilidad y optando en su lugar por la ira o el orgullo, que son percibidos como más aceptables dentro del "lenguaje masculino" (Hardin Life Resources, 2022). Esta negación de la tristeza puede llevar a una pérdida de intimidad y a una desconexión emocional. Es un fenómeno que se puede comparar con el "tartamudeo emocional". Al igual que un niño que, al no poder pronunciar una palabra, elige evitarla y buscar otras más fáciles, los hombres a menudo creen que la ira es la única emoción que pueden expresar sin comprometer su masculinidad.

Expresar la tristeza es fundamental para el autoconocimiento y la conexión con el propio ser. Esta emoción permite a los hombres ser más conscientes de sus estados internos, lo que resulta crucial para la formación de una identidad masculina equilibrada y fuerte. Cuando los hombres permiten que la tristeza fluya en sus vidas, dan un paso importante hacia el reconocimiento de sus vulnerabilidades. Lejos de debilitarlos, esta aceptación proporciona una base más sólida para el crecimiento personal.

Esta tendencia a reprimir la tristeza puede tener consecuencias negativas en la salud mental de los hombres, contribuyendo a una mayor incidencia de depresión y ansiedad. Cuando los hombres no expresan su tristeza, también se enfrentan a una pérdida de intimidad y conexión con los demás, lo que puede generar un círculo vicioso de aislamiento y frustración. En contraposición, aceptar y gestionar la tristeza puede abrir la puerta a relaciones más significativas y saludables, permitiendo a los hombres experimentar una gama completa de emociones y construir un sentido más profundo de comunidad y apoyo emocional.

Además, los hombres que son capaces de expresar sus emociones, incluida la tristeza, tienden a tener mejores relaciones interpersonales y un mayor bienestar emocional en general. Esta capacidad para conectarse emocionalmente les permite crear lazos más profundos con sus amigos, familiares y parejas, lo que resulta en un sentido de comunidad y apoyo mutuo. En contraste, la represión de la tristeza no solo incrementa el riesgo de problemas de salud mental, sino que también puede llevar a comportamientos defensivos que obstaculizan la intimidad y la conexión genuina con los demás.

Por lo tanto, es crucial fomentar un cambio en la percepción de la masculinidad que permita a los hombres explorar y expresar sus emociones, en especial la tristeza, sin temor a ser juzgados. Este enfoque no solo beneficia a los hombres en su desarrollo personal, sino que también contribuye a un cambio cultural que desafía los estereotipos de género dañinos y promueve una comprensión más amplia de lo que significa ser masculino en la actualidad.



La **gestión de la ira** en hombres es un tema de gran relevancia, ya que su complejidad ha generado históricamente conflictos significativos en la vida emocional y social de los varones. La dificultad para manejar la ira no solo puede afectar la salud mental y emocional, sino que también tiene repercusiones en las relaciones interpersonales y en la calidad de vida general. Comprender las raíces de estos conflictos y los factores que influyen en la expresión de la ira es esencial para promover una gestión emocional más saludable.

Por una parte, la necesidad de proyectar una imagen de invulnerabilidad o fortaleza proviene de un legado cultural y social transmitido por generaciones anteriores. En muchas sociedades tradicionales, se fomentaba la idea de que el hombre debía ser fuerte, autosuficiente y resistente ante cualquier adversidad. Esta visión, arraigada en el contexto de supervivencia y provisión, enfatizaba la necesidad de aparentar una "fortaleza inquebrantable" como símbolo de capacidad y éxito masculino. Para estas generaciones, la vulnerabilidad era vista como una amenaza a esta identidad masculina, e incluso como una debilidad que debía evitarse, especialmente en roles sociales o familiares.

A medida que esta visión fue pasando a las siguientes generaciones, se convirtió en una especie de "código" de masculinidad, en el cual se esperaba que los hombres no solo fueran físicamente fuertes, sino también emocionalmente "duros" e insensibles a los desafíos emocionales. Este código influye en cómo los hombres actuales, aunque en contextos menos restrictivos, aún sienten la presión de ocultar emociones como el miedo, la tristeza o la vulnerabilidad, percibiendo que su expresión podría amenazar su identidad o percepción de competencia.

Este condicionamiento tiene un impacto significativo en la gestión de la ira. Los hombres, al no sentirse cómodos con expresiones emocionales diversas, canalizan muchas veces esas emociones reprimidas en forma de ira. La ira, en estos casos, se convierte en una emoción "segura" que no amenaza la imagen de fuerza o invulnerabilidad que han construido. Sin embargo, como señala Mahalik y su equipo (2007), esta limitación emocional restringe el desarrollo de herramientas para procesar los sentimientos de forma saludable, dejando la ira como una válvula de escape, lo que a largo plazo afecta tanto el bienestar emocional como las relaciones interpersonales.

Por otra parte, en la visión social actual, existe una percepción de que los hombres no deben mostrar enfado o agresividad porque eso se asocia automáticamente con comportamientos agresivos o machistas. Este enfoque, influenciado por movimientos modernos de género y feminismo, busca desafiar y dismantelar las nociones tradicionales de masculinidad que promueven la agresión como una respuesta válida a la frustración o al conflicto. Sin embargo, esta perspectiva también puede tener efectos negativos en los hombres, quienes sienten que deben reprimir sus emociones, lo que dificulta su capacidad para expresar enfado de manera saludable y adaptativa.

En el contexto actual, el **hombre que intenta defenderse** a menudo es mal visto, ya que su defensa puede ser interpretada como agresiva, dominante o machista. Esta percepción limita la expresión legítima de la ira, que es una emoción humana fundamental. La incapacidad de defenderse sin ser juzgado contribuye a una sensación de impotencia y frustración en muchos hombres, quienes sienten que cualquier manifestación de enojo los coloca automáticamente en una posición de opresores.

En los últimos años, los **guerreros** que habitan en el **interior** de los varones americanos se han vuelto débiles, y su debilidad contribuye a la falta de límites, una condición a la que anteriormente llamamos ingenuidad (Bly, 1994). Un adulto de un metro ochenta permitirá que otra persona invada su espacio, entre en su casa psíquica, abuse verbalmente de él, se lleve sus tesoros y le dé con la puerta en las narices; el hombre invadido permanecerá allí sonriente, con aire intrigado, perplejo. Los guerreros interiores a los que me refiero no cruzan los límites con agresividad; existen para defender los límites.

El temor a ser etiquetados como "machistas" se suma al miedo al rechazo, especialmente por parte de las mujeres, y a la preocupación de que su expresión de enfado pueda dañar a otros. Este miedo se ve amplificado por una falta de visión realista sobre las emociones humanas y la dinámica interpersonal, lo que puede estar influenciado por un mecanismo victimista presente en ciertas personalidades, como las narcisistas encubiertas. Estas personalidades a menudo utilizan su propio sufrimiento emocional como un medio para manipular o controlar a los demás, lo que contribuye a una atmósfera de desconfianza y temor a ser rechazados o malinterpretados. Este contexto puede llevar a los hombres a evitar completamente la expresión de cualquier forma de enfado, incluso en situaciones donde sería apropiado o necesario. La acumulación de emociones no expresadas puede resultar en frustración y ansiedad, ya que la incapacidad de canalizar sus sentimientos de manera constructiva puede derivar en problemas de salud mental, como depresión o estrés.

Además, esta represión emocional puede dificultar las relaciones interpersonales. Los hombres pueden encontrarse atrapados en un ciclo de autocensura, sintiendo que deben ocultar su enfado por miedo a las repercusiones sociales. Esto no solo puede llevar a malentendidos en sus interacciones con los demás, sino que también puede limitar su capacidad para establecer vínculos auténticos y honestos, ya que la comunicación emocional se ve comprometida.

En resumen, aunque es fundamental cuestionar y transformar las nociones de masculinidad que promueven la violencia y la agresión, es igualmente importante permitir que los hombres tengan espacio para expresar emociones como el enfado de manera constructiva. La gestión saludable de la ira es esencial no solo para el bienestar emocional de los hombres, sino también para mejorar sus relaciones y contribuir a una sociedad más equilibrada y comprensiva.

El problema de la **ira** y la **frustración** en los hombres se ha intensificado a lo largo de los años, especialmente desde la Revolución Industrial. Este fenómeno no solo refleja una crisis personal, sino que también es un reflejo de una problemática social y laboral más amplia que afecta a los hombres en diversos contextos.

Históricamente, los hombres han sido educados para llevar a cabo roles que enfatizan la fortaleza y la autosuficiencia. Sin embargo, en la actualidad, muchos hombres llegan a casa después de un día laboral agotador, cargando con un temperamento marcado por el malhumor. Esta situación, a menudo, se deriva de la impotencia y la desesperanza, combinadas con sentimientos de vergüenza e insensibilidad. Como señala Bly (1994), las generaciones anteriores tenían la oportunidad de romper el ciclo vicioso de su comportamiento enseñando habilidades prácticas y creativas, como trenzar cuerdas, pescar o contar historias. Estas enseñanzas no solo proporcionaban destrezas, sino que también servían como una forma de canalizar sus emociones y temperamentos de manera constructiva.

En contraste, muchos hombres de hoy se encuentran atrapados en un entorno laboral que no les ofrece satisfacción personal ni emocional. En lugar de aprender a gestionar su ira a través de actividades enriquecedoras, se ven sumidos en rutinas laborales que fomentan el resentimiento y la frustración. Esto no solo afecta su bienestar emocional, sino que también repercute en sus relaciones familiares. Como indican investigaciones de Hardin (2022), los hombres enfrentan problemas de ansiedad y enojo, pero debido a los códigos familiares y culturales, a menudo no se sienten seguros de compartir sus sentimientos con sus seres queridos.

Esta combinación de malestar laboral y la presión social para reprimir la vulnerabilidad crea un cóctel peligroso. Los hombres, al no contar con un entorno que les permita expresar sus emociones, pueden manifestar su frustración a través de la ira. La falta de comunicación y el temor al rechazo llevan a una acumulación de emociones negativas que, como hemos discutido anteriormente, pueden tener consecuencias perjudiciales tanto para su salud mental como para sus relaciones interpersonales.

En conclusión, abordar el problema de la ira y la frustración en los hombres requiere un enfoque integral que no solo reconozca la importancia de la gestión emocional, sino que también fomente un entorno donde los hombres se sientan seguros al expresar sus emociones. La revolución en la percepción de la masculinidad, la creación de espacios para la enseñanza de habilidades emocionales y la promoción de una comunicación abierta son pasos esenciales hacia un cambio positivo que beneficie tanto a los hombres como a la sociedad en su conjunto.

La **gestión del miedo** en hombres es un tema crucial que refleja la salud mental y las influencias culturales actuales. La visión tradicional de la masculinidad ha fomentado la creencia de que los hombres deben ser fuertes e invulnerables, lo que a menudo resulta en la represión de emociones como el miedo. Esta presión social crea un entorno en el que muchos hombres se sienten inseguros al expresar sus temores, lo que puede dar lugar a problemas emocionales más graves y a comportamientos poco saludables para afrontar esas emociones, como el estrés interno, la ansiedad y la depresión.



Además, la represión emocional puede tener consecuencias significativas en la salud física y mental de los hombres, contribuyendo a condiciones como el estrés crónico y enfermedades cardiovasculares. La dificultad para compartir y expresar miedos no solo perjudica su salud, sino que también puede afectar negativamente sus relaciones interpersonales, generando distancia emocional y malentendidos. Esta desconexión emocional puede llevar a una creciente insatisfacción en las relaciones, perpetuando un ciclo de soledad y frustración que se intensifica con el tiempo.

Cuando un hombre experimenta miedo desadaptativo, significa que su mente está enviando señales de alarma para evitar un posible peligro, aunque esos peligros no sean reales ni representen un riesgo significativo para su bienestar. En lugar de enfrentarse a amenazas concretas, se desencadenan temores irracionales, como el miedo a un posible despido que aún no tiene fundamento, el temor a ser rechazado o a experimentar una ruptura con la pareja, o el miedo a no cumplir con las expectativas familiares o sociales. Otros ejemplos de estos temores pueden incluir el miedo a no lograr el éxito financiero idealizado, el miedo a decepcionar a figuras de autoridad o el temor a expresar sus emociones y ser juzgado por ello. Estos miedos irracionales socavan la capacidad de los hombres para experimentar su vida de manera plena y autónoma, ya que dependen de una percepción de amenaza constante que en realidad no tiene sustento.

Este tipo de reacciones pueden estar ligadas a un **“locus de control externo” (objetualidad)**, una tendencia a interpretar las causas de los eventos como factores externos, fuera del control propio. Esto puede llevar a los hombres a adoptar una actitud de dependencia frente a las decisiones, y a no sentir que son verdaderos sujetos que dirigen sus vidas, sino que es el mundo exterior el que los afecta e influye de manera constante. Esta “objetualidad” les impide verse como protagonistas activos de su propia existencia y contribuye a una falta de autonomía y confianza en sus capacidades.

La objetualidad puede dar lugar a reacciones desadaptativas y poco maduras. Por ejemplo, cuando un hombre teme una ruptura amorosa que no tiene justificación real, puede reaccionar con inseguridad extrema, desarrollando conductas controladoras o dependientes, interpretando esto como una amenaza a la relación. De manera similar, el temor irracional a un despido puede provocar una reacción de autosabotaje o de sobrecompensación, como trabajar en exceso hasta el agotamiento, en un intento de controlar una situación que en realidad no depende solo de su desempeño.

La raíz de estas respuestas desadaptativas suele encontrarse en una falta de confianza y una **escasa valoración de sus propias fortalezas**. La presión por cumplir las expectativas de la sociedad y la dificultad para identificar y desarrollar sus verdaderas habilidades llevan a los hombres a construir una visión negativa de sí mismos. Este miedo, poco basado en sus verdaderas capacidades de afrontamiento, genera respuestas que no solo son inmaduras, sino también tóxicas en muchos casos. Por ejemplo, si un hombre se siente amenazado por no cumplir con el ideal de éxito financiero o de “ser un buen proveedor”, puede recurrir a patrones de trabajo obsesivo que descuiden su salud mental y física, o bien mostrar irritabilidad constante con su familia o amigos, en un intento de compensar el vacío de seguridad personal.

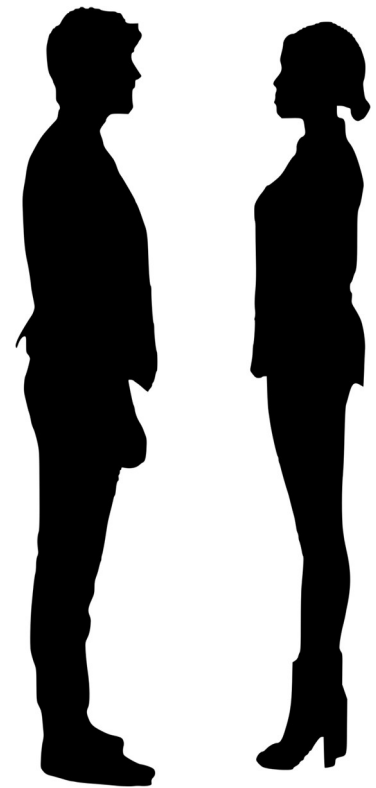
Además, en una sociedad que a menudo sobreprotege, resulta difícil para el hombre desarrollar

la fortaleza interna y la autonomía que necesitaría para enfrentar sus miedos. La tendencia social actual a idealizar la vulnerabilidad como un signo de autenticidad ha dado lugar a una paradoja: el hombre vulnerable es mejor visto en términos de aceptación, pero se le percibe como menos capaz de valerse por sí mismo. Así, mientras que el hombre fuerte y autónomo suele asociarse con una imagen negativa o anticuada, el hombre vulnerable tiende a ser considerado más “aceptable”, aunque esto también refuerza la percepción de incapacidad.

Esta combinación de expectativas sociales, miedo a no cumplirlas y dependencia emocional hace que los hombres experimenten una gestión emocional ineficaz e incompleta. Además, se les impide mostrar sus miedos de una manera adaptativa; es decir, cuando un hombre expresa su miedo o inseguridad, a menudo se le considera débil o inmaduro, lo que dificulta aún más su aceptación y manejo interno de estas emociones. Este conjunto de emociones desadaptativas alimenta un ciclo en el que el hombre se siente incapaz de enfrentarse a sus propios miedos o de aceptar sus propios puntos de vulnerabilidad, impidiendo que alcance una gestión emocional plena y saludable.

Además, las corrientes feministas actuales pueden percibir la masculinidad, entendida como fortaleza y firmeza, como un riesgo para su propia expresión y libertad. Sin embargo, es fundamental distinguir al hombre machista que no respeta ni acepta la expresión y autonomía de la mujer, del hombre emocionalmente fuerte que desea sentirse presente e importante en las relaciones y en la sociedad. La masculinidad sana no debe confundirse con el autoritarismo ni la opresión; por el contrario, un hombre fuerte y emocionalmente responsable enriquece sus vínculos, aportando autenticidad y respeto a la convivencia y favoreciendo el desarrollo pleno de quienes lo rodean.

En la sociedad actual, la figura masculina enfrenta una dualidad de expectativas que a menudo lo colocan en una posición emocional compleja. Por un lado, se le recuerda constantemente que históricamente ha gozado de privilegios y acceso a posiciones de poder, lo que lleva a un sentimiento de culpabilidad social, una especie de "culpa por asociación" con las generaciones previas de hombres. Por otro, se espera que sea emocionalmente fuerte y autosuficiente, lo que le dificulta expresar sus propias vulnerabilidades y gestionar esta culpa de manera saludable. A continuación, se exploran ambas vertientes de esta culpabilidad.



En la era de los movimientos por la igualdad de género y los derechos sociales, los hombres reciben mensajes sobre su responsabilidad en desequilibrios históricos, lo cual puede derivar en un sentimiento de culpabilidad colectiva. Este tipo de culpa, inducida por la percepción de "privilegio masculino", crea una presión sobre los hombres para actuar en formas que compensen por las supuestas ventajas, incluso si a nivel individual pueden no sentir que tienen estas ventajas. Esta expectativa de compensación puede crear una contradicción interna: mientras que muchos hombres están a favor de la equidad y el respeto a los derechos de todos los géneros, también pueden experimentar una autopercepción negativa o un conflicto al intentar validar sus propias luchas cuando se les percibe como privilegiados.

Este tipo de **culpabilidad socialmente impuesta** tiene efectos profundos en la psique masculina, especialmente porque a menudo se internaliza en silencio. Como indican investigaciones recientes, este sentimiento de culpa por "privilegio" puede llevar a comportamientos de autolimitación o de autoexigencia, en los que el hombre minimiza sus propias necesidades o

evade expresar su vulnerabilidad para no parecer insensible o egoísta (Schneider et al., 2020; Pascoe & Bridges, 2016). °Como plantea Goldberg (1973), el hombre no puede madurar ni fortalecerse desde un sentimiento de culpa, pensando que la mujer tiene la razón en todo lo que dice, viéndose como un egoísta y machista.

Por otro lado, la culpa también se convierte en un desafío interno cuando el hombre no logra encontrar un espacio para expresar estas emociones sin sentir que está traicionando su rol de "fortaleza". La internalización de emociones como la culpa, el estrés y la vulnerabilidad, por no ajustarse a los ideales tradicionales de masculinidad, puede derivar en una sensación de aislamiento emocional.

Los estudios de Addis y Mahalik (2003) revelan que los hombres tienden a tener dificultades para pedir ayuda, tanto emocional como psicológica, por miedo a mostrar debilidad o dependencia. Esto es particularmente problemático con la culpa, que puede ser una emoción autodestructiva si no se maneja adecuadamente. En muchos casos, la culpa puede generar un ciclo de pensamientos autocríticos que llevan al hombre a reprimir sus emociones o a lidiar con ellas de forma insalubre, ya sea a través de la negación, el aislamiento, o el auto-castigo.

La dificultad en la gestión de la culpa, tanto social como interna, tiene consecuencias significativas en la salud mental de los hombres. La acumulación de emociones no expresadas puede incrementar la prevalencia de problemas como la depresión y la ansiedad. De hecho, la culpa crónica y la presión de cumplir con las expectativas sociales e internas pueden agravar la autopercepción negativa, contribuyendo a patrones de pensamiento cíclicos y al incremento del riesgo de aislamiento.

Integridad emocional y masculinidad auténtica en el hombre adulto

En el contexto actual, donde el hombre carga con una doble presión social y emocional, la obra de Robert Bly en *Iron John* (1994) resulta profundamente reveladora. Bly señala que la vulnerabilidad y la receptividad emergentes en los hombres modernos son señales positivas de una masculinidad que busca reformarse y adaptarse a las nuevas expectativas sociales. Sin embargo, sostiene que en ese proceso de apertura, muchos hombres han perdido contacto con lo que él denomina el "Hombre Primitivo" o "Hombre Peludo": esa dimensión arquetípica que conecta al hombre con sus instintos profundos y con una fortaleza interna que permite un acceso completo a su gama emocional.

Según Bly, cuando **el hombre explora su lado receptivo**, abre una puerta hacia nuevas dimensiones de sí mismo, haciéndose más sensible, creativo y en armonía con el entorno. Este despertar le permite maravillarse de la belleza cotidiana, expresar su vulnerabilidad y relacionarse de manera más equitativa y respetuosa con su pareja. Sin embargo, para que esta transformación sea completa y saludable, Bly subraya la necesidad de que el hombre también se adentre en sus emociones más primitivas y desafiantes, como la ira y la tristeza profundas, las cuales contienen en su núcleo un poder creativo y transformador. Sin esta conexión, el hombre moderno corre el riesgo de vivir una masculinidad incompleta, en la que su capacidad de gestionar emociones difíciles, como el enojo o la agresión, se ve bloqueada o distorsionada.

El "Hombre Peludo" en la visión de Bly simboliza la **conexión con la fortaleza emocional y con la ira adaptativa**, aquella que no solo es natural, sino que cumple una función protectora y afirmativa. A diferencia de las mujeres, para quienes explorar estas emociones intensas suele ser culturalmente aceptable, los hombres a menudo se ven coartados en este ámbito, percibiéndose a sí mismos como inadecuados si muestran ira o vulnerabilidad. En palabras de

Bly, este arquetipo “peludo” ayuda a los hombres a conectar con esas emociones crudas y viscerales, que pueden nutrir su autoestima y permitirles una expresión de su masculinidad que no es solo suave y receptiva, sino también firme y protectora, capaz de imponerse cuando es necesario para defender sus propios límites o necesidades.

En la práctica, esta desconexión con el “Hombre Peludo” hace que muchos hombres modernos no puedan procesar adecuadamente su enojo, frustración o instintos protectores, emociones que, en esencia, son naturales y adaptativas. Bly argumenta que, en lugar de reprimir estas emociones, es esencial integrarlas como parte de una masculinidad sana. Al negarse el acceso a estas emociones, el hombre moderno puede quedar atrapado en un modelo de masculinidad que no le permite afirmar su identidad de manera completa y, al mismo tiempo, lo aparta de su propia autenticidad. La ira, por ejemplo, cuando es adaptativa, no solo es válida, sino que puede ser transformadora al comunicar los límites personales y reafirmar el valor propio, contribuyendo a una autopercepción fuerte y resiliente.

Al profundizar en este “viaje hacia el hombre peludo”, como lo llama Bly, el hombre no solo enfrenta sus temores y sombras, sino que descubre un equilibrio entre la vulnerabilidad y la fortaleza, entre la apertura y la capacidad de imponer límites. Según el autor, esta autocomprensión integral permite que el hombre no se vea a sí mismo únicamente en términos de “suavidad” o “fragilidad”, sino como una figura completa, capaz de amar y proteger, de ser empático y también de ser fuerte. En última instancia, la conexión con esta dimensión más profunda de la masculinidad ofrece al hombre una alternativa a la culpa y el aislamiento, ayudándole a encontrar una expresión auténtica de sus emociones sin temer el juicio social.

En resumen, la reflexión subraya la necesidad de que los hombres reconecten con su dimensión emocional completa, incluyendo aquellos aspectos de su psique que han quedado relegados por las expectativas sociales y la noción tradicional de masculinidad. El equilibrio entre la vulnerabilidad y la fortaleza se logra al integrar tanto el lado receptivo como aquel que conecta al hombre con sus emociones profundas y fortalezas primarias. Esta integración no solo permite una masculinidad más auténtica, sino que libera al hombre de la presión de proyectar una imagen rígida e inquebrantable.

Para abordar las dificultades emocionales que enfrentan los hombres, es esencial fomentar un cambio en la percepción de la masculinidad que permita la exploración y expresión de emociones de manera más saludable. A menudo, los hombres sienten miedo a la vulnerabilidad y a no saber gestionar sus sentimientos, lo que los lleva a reprimir sus emociones y mantener una fachada de fortaleza. Sin embargo, **el verdadero hombre fuerte y maduro es aquel que se enfrenta a sus emociones sin temor**, reconociendo que esta lucha interna es parte de un proceso de crecimiento personal.

Aprender a expresar y gestionar las emociones es fundamental para el bienestar emocional. La metáfora de “bajar al barro” ilustra este concepto: al permitir que sus emociones fluyan, incluso si eso significa ensuciarse y ser visto como inmaduro o incapaz, los hombres demuestran una valentía y fortaleza más auténticas que la imagen de perfección que suelen proyectar.



Este acto de **autenticidad**, lejos de debilitar, en realidad fortalece la conexión consigo mismo y con los demás. Cuando un hombre se permite sentir y expresar sus emociones, está dando un paso significativo hacia una vida más equilibrada y satisfactoria.

Los **programas de educación emocional y los grupos de apoyo** se presentan como herramientas valiosas para crear un entorno seguro donde los hombres puedan hablar de sus sentimientos sin temor a ser juzgados. En estos espacios, la vulnerabilidad se convierte en una fortaleza, y los hombres aprenden que la gestión emocional no es un signo de debilidad, sino un aspecto esencial de su desarrollo personal. Además, al **aumentar la conciencia sobre las diferencias biológicas y sociales** que afectan la expresión emocional, se sientan las bases para que los hombres desarrollen una relación más saludable con sus emociones.

Fomentar este cambio no solo beneficia a los hombres, sino que también impacta positivamente en sus relaciones y en su bienestar general. Al romper con la necesidad de dar una imagen externa de fortaleza, los hombres pueden descubrir una nueva dimensión de su masculinidad, una que esté al servicio de su autoconocimiento y que les permita construir conexiones más profundas y significativas con los demás. Esto es esencial en una sociedad que valora la empatía y la autenticidad como pilares de la interacción humana.

3.2 Inmadurez emocional en el hombre

Cuando hablamos de **inmadurez emocional**, nos referimos a la incapacidad de una persona para gestionar sus emociones de manera adecuada, lo que obstaculiza su desarrollo personal y afecta la calidad de sus relaciones interpersonales. Este tipo de inmadurez se basa en una concepción errónea de que el entorno externo es la causa principal de nuestros estados emocionales. El adulto inmaduro tiende a mantener creencias infantiles, en las que el mundo exterior, como las otras personas o las circunstancias, determina su felicidad o tristeza, sin reconocer la responsabilidad personal que tiene en la gestión de sus emociones. Esta visión distorsionada impide el desarrollo de una identidad propia, autónoma y equilibrada, ya que la persona no logra separar lo interno de lo externo, fusionando su bienestar con las reacciones de su entorno.

Muchos hombres, a lo largo de su vida, han sido socializados para enfocarse en logros exteriores, la competencia y el éxito, pero se les ha enseñado poco sobre cómo gestionar sus emociones internas. En el contexto de la inmadurez emocional en los hombres, esto se traduce en **una incapacidad para asumir responsabilidad por sus propios sentimientos** y una tendencia a **culpar a los demás o a las circunstancias externas por sus emociones**.

Como resultado, muchos caen en patrones de comportamiento reactivo, buscando validar su autoestima a través de factores externos, como el reconocimiento social o la aprobación de los demás. Esto puede generar frustración, ya que el hombre inmaduro emocionalmente no entiende que su felicidad y bienestar deben depender de su autocomprensión y no del reconocimiento ajeno.



Además, esta dependencia de factores externos, sumada a la falta de autoconocimiento y autonomía emocional, puede llevar a los hombres a sentirse insatisfechos y desbordados por las exigencias de la vida. Su incapacidad para enfrentar y procesar sus emociones de manera madura puede llevarlos a tomar decisiones impulsivas, a experimentar dificultades en sus relaciones interpersonales y, en general, a vivir con un sentimiento de vacío emocional.

Al igual que un niño que depende del entorno para sentirse validado, el hombre con inmadurez emocional sigue buscando fuera de sí mismo las respuestas y soluciones a sus emociones, lo que puede desembocar en una profunda inseguridad y falta de control sobre su propia vida.

Patrones inmaduros más frecuentes en los hombres

A partir de este concepto general de inmadurez emocional, es posible identificar una serie de comportamientos que se presentan de manera habitual en hombres que no han desarrollado una madurez emocional plena. Estos patrones no solo impactan en su bienestar individual, sino que también repercuten en sus relaciones interpersonales, su vida laboral y su crecimiento personal. A continuación, se describen algunos de los más frecuentes:

Evitar la responsabilidad

- Evitar enfrentarse a tareas que le corresponden, delegando la responsabilidad de su vida en otras personas.
- Vivir en casa de sus padres sin contribuir económicamente ni ayudar con las tareas domésticas, justificando que "no está listo para independizarse".
- Delegar toda la responsabilidad de la crianza de los hijos a la madre, sin involucrarse activamente.
- Negarse a buscar un trabajo estable, alegando que "no encuentra algo que le apasione", mientras depende económicamente de otros.
- Dejar tareas domésticas sin hacer, esperando que otros las asuman por él.

Explosiones emocionales o reacciones exageradas

- Culpar a los demás por lo que le sucede.
- Gritar a un camarero porque la comida no llegó a tiempo.
- Dejar de hablarle a un amigo porque no respondió un mensaje de manera inmediata.
- Romper objetos o golpear paredes durante discusiones.
- Abandonar un partido de fútbol amateur por un desacuerdo con el árbitro o un compañero.

Evitar conflictos o conversaciones importantes

- Falta de valentía o miedo excesivo a enfrentar conflictos.
- Cambiar de tema o bromear cuando su pareja intenta hablar sobre problemas en la relación, diciendo cosas como "No hay nada que hablar".
- Ignorar mensajes o llamadas de alguien con quien tiene un problema, en lugar de abordar la situación.
- Fingir estar ocupado o inventar excusas para evitar una conversación necesaria.
- Usar humor sarcástico o desviar la atención hacia un tema irrelevante cuando se enfrenta a una crítica o desacuerdo.

Búsqueda constante de validación externa

- Publicar constantemente en redes sociales para obtener "me gusta" o comentarios halagadores.

- Presumir de logros materiales o profesionales para impresionar a los demás, aunque no sean tan significativos.
- Buscar continuamente la aprobación de su grupo de amigos, incluso sacrificando sus propias prioridades o valores.
- Compartir en exceso sus logros en el trabajo o en el gimnasio para recibir elogios, aunque no sean relevantes para la conversación.

Impulsividad en decisiones

- Gastar todo el dinero en un capricho, como un coche deportivo o tecnología, ignorando deudas o necesidades básicas.
- Renunciar a un trabajo de manera impulsiva por un comentario o corrección de su jefe, sin tener un plan.
- Tomar decisiones importantes, como mudarse a otra ciudad, sin analizar las implicaciones a largo plazo o consultarlo con su pareja o familia.
- Comprar ropa o accesorios de lujo que no puede pagar, solo para "encajar" en un grupo social.

Relaciones tóxicas o inmaduras

- Comportarse de manera posesiva e inmadura.
- Revisar constantemente el teléfono de su pareja por celos, sin motivo justificable.
- Terminar una relación importante a través de un mensaje de texto, en lugar de tener una conversación cara a cara.
- Hablar mal de su expareja con amigos o en redes sociales en lugar de procesar la ruptura de manera madura.
- Buscar constantemente que su pareja le asegure su amor y compromiso, incluso cuando no hay razones para dudarlo.

La inmadurez emocional no surge de manera aislada ni espontánea. Existen múltiples causas, tanto internas como externas, que contribuyen a su desarrollo y mantenimiento en el hombre adulto. Desde la influencia cultural y la educación recibida, hasta la falta de figuras masculinas sólidas o experiencias traumáticas, estos factores ayudan a comprender por qué tantos hombres se encuentran atrapados en comportamientos inmaduros. A continuación, se describen los principales elementos que influyen en esta problemática:

Competitividad

- Presión social: Desde temprana edad, muchos hombres son educados bajo la presión de ser competitivos y destacar en diversas áreas, como el trabajo, las relaciones o la apariencia física. Esta constante competencia puede llevar a una falta de autoconocimiento y autocuidado emocional, priorizando los logros externos sobre el bienestar interno.
- Comparación constante: La necesidad de siempre "ganar" o ser el mejor, especialmente en contextos sociales o familiares, puede generar inseguridades y un miedo al fracaso. En lugar de aprender a manejar sus emociones y afrontar sus debilidades, los hombres pueden optar por esconderlas, lo que perpetúa la inmadurez emocional.

Dependencia

- Dependencia emocional: Muchos hombres no desarrollan la capacidad de ser emocionalmente autónomos, ya que suelen depender de otros (como sus madres, parejas o amigos) para gestionar sus sentimientos. Esta falta de independencia emocional puede generar comportamientos inmaduros, como evitar enfrentar problemas por sí mismos o delegar responsabilidades emocionales en otras personas.
- Búsqueda constante de validación: La dependencia emocional también se refleja en la búsqueda constante de validación externa, como necesitar la aprobación de su pareja,

amigos o superiores para sentirse bien consigo mismos. Esta dependencia puede llevar a evitar tomar decisiones importantes o a postergar el crecimiento personal.

Falta de un modelo masculino adecuado

- Ausencia de figuras paternas saludables: La falta de una figura paterna sólida o de un modelo masculino positivo puede generar una falta de guía para los hombres jóvenes, dejándolos sin herramientas emocionales para afrontar la vida adulta. Sin un modelo a seguir, pueden caer en patrones de comportamiento inmaduros o aprender malas estrategias de afrontamiento, como evitar responsabilidades o reprimir emociones.
- Expectativas irreales sobre la masculinidad: En muchas culturas, la idea de lo que significa ser "hombre" está asociada con la dureza, la indiferencia emocional o la invulnerabilidad. Esto puede llevar a los hombres a rechazar la expresión emocional saludable, contribuyendo a una falta de madurez emocional, ya que se sienten presionados a cumplir con un ideal que no refleja la realidad de sus emociones.

Traumas o heridas no resueltas

- Traumas de la infancia o adolescencia: Experiencias de abandono, abuso o negligencia emocional durante la infancia pueden dejar cicatrices profundas en la madurez emocional de un hombre. Estos traumas no resueltos pueden generar reacciones desproporcionadas ante situaciones cotidianas o hacer que el hombre evite afrontar sus emociones y problemas, adoptando una postura inmadura.
- Crianza permisiva o autoritaria: Si un hombre ha sido criado en un ambiente donde nunca aprendió a enfrentar las consecuencias de sus acciones (ya sea por permisividad excesiva o por un control autoritario), puede desarrollar comportamientos inmaduros en la vida adulta, como la irresponsabilidad o la evasión.

Miedo al compromiso y a la vulnerabilidad

- Evasión del compromiso emocional: Algunos hombres desarrollan miedo al compromiso debido a experiencias pasadas o creencias erróneas sobre lo que significa ser un hombre "maduro". Prefieren evitar relaciones profundas o responsabilidades porque temen ser vulnerables, lo cual es una característica de inmadurez emocional. Este miedo a la vulnerabilidad les impide formar conexiones genuinas y manejar las emociones de manera saludable.

Estas razones subyacentes influyen de manera significativa en cómo los hombres experimentan y gestionan su inmadurez emocional, afectando tanto sus relaciones personales como su desarrollo profesional y personal.

La importancia de la iniciación hacia la vida adulta desde modelos masculinos

La inmadurez emocional en muchos hombres está profundamente arraigada en el fracaso de completar un proceso adecuado de **"iniciación" hacia la vida adulta**. Este proceso, que debería incluir la presencia de figuras masculinas que guíen y validen, es fundamental para el desarrollo emocional. Cuando no se lleva a cabo de manera adecuada, surge lo que se ha denominado **"hambre de padre"**. Este concepto hace referencia a la constante búsqueda de validación y apoyo emocional que muchos hombres experimentan a lo largo de su vida. La insatisfacción de esta necesidad perpetúa una inmadurez emocional crónica.

Los hombres que no reciben esta "resintonización" emocional pueden sentir un vacío interno

profundo, una sensación de "hambre", que los lleva a buscar figuras masculinas mayores, a quienes inconscientemente se aferran en busca de la guía y el apoyo que no recibieron en su infancia. Sin embargo, no todos responden de la misma manera. Algunos, debido a malas experiencias infantiles o relaciones con figuras masculinas deficientes o dañinas, llegan a rechazar cualquier tipo de modelo masculino. Este rechazo puede ser el resultado de heridas profundas, como el abandono, la negligencia o la presencia de una figura paterna autoritaria. Este rechazo genera una desconfianza generalizada hacia otros hombres, perpetuando la carencia de una figura paterna o mentor. En estos casos, la búsqueda de apoyo se ve bloqueada por un resentimiento o miedo hacia lo masculino, creando un ciclo de aislamiento emocional que impide la maduración y el desarrollo saludable. Este rechazo a las figuras masculinas no solo agrava el vacío emocional, sino que también aumenta la confusión y la inmadurez, haciendo aún más difícil encontrar el camino hacia una integración emocional y una identidad adulta completa.



Según Bly (1994), este anhelo de figura paterna, aunque natural, está cargado de una vergüenza profunda e inexplicable, una sensación amarga que rara vez se nombra o se comprende completamente. La ausencia de una figura paternal sólida se convierte en una de las heridas más difíciles de sanar. Aunque las mujeres puedan tratar de suplir esta falta emocional, no pueden reemplazar completamente la "sustancia" que el padre representa en la vida de un hombre.

La falta de un modelo masculino adecuado, junto con una iniciación incompleta, puede derivar en una dependencia emocional no resuelta que influye negativamente en las relaciones, impidiendo que estos hombres asuman responsabilidades adultas y provocando comportamientos inmaduros que afectan todos los aspectos de su vida.

Cuando un hombre se enfrenta a sus **propias heridas emocionales**, puede reaccionar de manera pasiva, como un niño enfurruñado. Esta pasividad se convierte en un hábito que se extiende a otras áreas de su vida. Si no aparece una figura mayor que rompa este confinamiento emocional y lo impulse a enfrentarse a su dolor, la tendencia a la inacción puede volverse crónica. De esta forma, la pasividad se convierte en un patrón profundamente arraigado. Un ejemplo claro de esto se da en la relación de pareja, donde el hombre pasivo puede esperar que sea la mujer quien asuma la carga emocional de ambos, pidiendo que ella "ponga el amor" por los dos, en lugar de asumir su parte de responsabilidad emocional. Este comportamiento refleja la **desconexión emocional** y la **incapacidad para enfrentar las propias vulnerabilidades**, lo que alimenta la inmadurez emocional.

En el contexto de la **vida empresarial moderna**, esta pasividad también se refleja en la forma en que muchos hombres interactúan en un entorno profundamente competitivo. Las relaciones laborales suelen estar impregnadas de ansiedad, tensión, rivalidad, soledad y miedo, lo que convierte a las conexiones humanas en algo superficial y transitorio. Muchos hombres, después de un día de trabajo agotador, recurren a rituales como reunirse en un bar, buscando, a través de conversaciones triviales y una cerveza ligera, una forma de desconectar de la presión constante. Sin embargo, estos vínculos suelen ser frágiles y se disuelven ante la mínima interrupción, como la entrada de una mujer joven o el cambio de posición de un compañero de trabajo. Este vacío emocional, que surge de la falta de conexión profunda y genuina, puede convertirse en una de las heridas más dolorosas que estos hombres arrastran a lo largo de su vida.

A menudo, este vacío emocional se traduce en un comportamiento desconectado de la realidad física y emocional. Muchos hombres se sienten incómodos en su propia piel, atrapados en una búsqueda constante de algo que les dé sentido, pero sin saber realmente qué es. Este fenómeno se puede comparar con la figura del "principito", tal como lo describió Marie-Louise von Franz, que representa una personalidad que, en su búsqueda de formas puras de vida y significado, se siente atraída por ideales espirituales elevados, pero carece de una conexión con lo terrenal y lo humano. Este deseo de escapar hacia lo espiritual o hacia ideales más elevados no es un error en sí mismo, pero puede convertirse en un problema cuando surge demasiado temprano, sin una comprensión adecuada de las realidades del mundo y de uno mismo. Al igual que el principito o Peter Pan, muchos hombres renuncian a las experiencias físicas, los placeres y las relaciones auténticas en busca de una perfección inalcanzable, abandonando lo imperfecto e incompleto que forma parte de su humanidad.



Este fenómeno es aún más pronunciado en la vida moderna, donde los hombres, al enfrentarse a un mundo cambiante, deben adaptarse a nuevas expectativas sociales que favorecen un modelo de vida más pasivo. Se espera que los hombres sean vulnerables, tomen decisiones consensuadas y sigan en lugar de liderar, lo que ha resultado en una crisis de identidad masculina. Esta transformación ha sido difícil de asimilar para muchos, especialmente cuando sectores de la sociedad, incluso algunas mujeres, prefieren a hombres más pasivos, renunciando a las cualidades que históricamente definían la masculinidad. La pérdida de estas cualidades tradicionales ha creado un dilema interno en muchos hombres, quienes ya no se sienten conectados con su fuerza interior ni con las realidades del mundo tangible.

La inmadurez emocional también se manifiesta en lo que se conoce como *katabasis* (Bly, 1994), un descenso a los infiernos, que puede expresarse a través de adicciones. Los hombres que alguna vez fueron arrogantes y exitosos pueden terminar sumidos en la decadencia extrema debido a adicciones como el alcohol, la cocaína o el crack. La pérdida de salud, familia, amigos y empleo los arrastra a una espiral descendente, donde la desesperación y el sentimiento de inutilidad se hacen omnipresentes. Esta espiral refleja cómo la falta de una adecuada "iniciación" y el abandono de la conexión con uno mismo pueden llevar a la autodestrucción emocional y física.

En última instancia, la **falta de una adecuada iniciación emocional**, junto con la **dependencia** y la **competitividad desmedida**, contribuye a una forma de vida marcada por la inmadurez, la pasividad y el vacío existencial. Esta combinación crea un ciclo difícil de romper, perpetuando un comportamiento emocionalmente inmaduro que impide el crecimiento y la madurez en todos los aspectos de la vida. La búsqueda constante de una figura paterna o una validación externa, unida a la desconexión de las emociones reales y las relaciones auténticas, es una de las características más prevalentes de esta inmadurez emocional en muchos hombres.

Construyendo la madurez emocional en el hombre

Para mejorar la madurez emocional masculina, se requiere de un enfoque integral que involucre tanto el trabajo interno como las influencias externas. Aquí te detallo algunos de los elementos necesarios para promover este desarrollo:

1. Procesos de Iniciación Adecuados: La madurez emocional a menudo se desarrolla a través de un proceso de "iniciación" o transición hacia la vida adulta. Este proceso, que tradicionalmente involucra a figuras masculinas mayores (como un padre, mentor o guía), es crucial para enseñar a los hombres a asumir responsabilidades, manejar sus emociones y entender su lugar en el mundo. Tener un modelo a seguir que represente un ejemplo de liderazgo emocional y autocontrol es esencial para el desarrollo de la madurez emocional.

2. Conexión Con Uno Mismo y Aceptación Emocional: Para ser emocionalmente maduro, un hombre debe aprender a conocer y aceptar sus propias emociones. Esto significa ser capaz de identificar lo que siente en cada momento y no reprimir las emociones, sino expresarlas de forma saludable. La introspección y el autoconocimiento son claves, y a menudo se logran a través de prácticas como la meditación, la terapia o la escritura personal.

3. Desarrollo de la Responsabilidad Personal: La madurez emocional implica tomar responsabilidad por las propias emociones, decisiones y acciones. Los hombres deben aprender a no culpar a los demás o a las circunstancias por sus problemas emocionales, sino asumir el control de su bienestar y ser responsables de las consecuencias de sus actos. Esto también implica ser capaz de hacer frente a las dificultades sin evitar o eludir la responsabilidad.

4. Fomentar Relaciones Genuinas y Saludables: Las relaciones son fundamentales para el crecimiento emocional. Los hombres deben aprender a formar conexiones auténticas con otros, basadas en la empatía, el respeto mutuo y la vulnerabilidad. Esto implica aprender a comunicar sus emociones de forma abierta y honesta, sin miedo a ser juzgados. Además, cultivar relaciones de apoyo con otros hombres, que no estén centradas en la competencia, puede ser un paso importante hacia una mayor madurez emocional.

5. Manejo Saludable de la Ira y la Frustración: Los hombres, en general, pueden tener más dificultades para manejar la ira y la frustración de manera saludable. Aprender a reconocer estos sentimientos como respuestas naturales, pero a gestionarlos de manera constructiva, es un aspecto clave para el desarrollo emocional. Técnicas como la respiración profunda, el ejercicio físico o la práctica de mindfulness pueden ayudar a moderar las reacciones emocionales impulsivas.

6. Buscar Modelos Positivos de Masculinidad: La sociedad moderna a menudo presenta visiones fragmentadas o tóxicas de la masculinidad. Sin embargo, existen modelos de masculinidad saludable que incluyen la vulnerabilidad, la empatía, el cuidado y el autocuidado. Los hombres deben encontrar estos modelos positivos en su entorno y aprender a adoptarlos. Esto no solo les permite desarrollar una mayor madurez emocional, sino también redefinir lo que significa ser un hombre en un mundo cambiante.

7. Establecimiento de Límites Saludables: Aprender a establecer y respetar límites, tanto personales como en las relaciones con los demás, es un signo claro de madurez emocional. Esto implica decir "no" cuando sea necesario, ser capaz de defender los propios derechos sin ser agresivo, y también aprender a respetar los límites de los demás.

8. Terapia y Acompañamiento Profesional: La terapia es una herramienta invaluable para superar obstáculos emocionales, traumas pasados o patrones de comportamiento inmaduros. El acompañamiento de un profesional puede ayudar a los hombres a comprender mejor sus emociones, a trabajar en sus inseguridades y a desarrollar herramientas para enfrentar de manera saludable los desafíos emocionales. La psicoterapia también puede ser útil para resolver problemas de apego, abuso emocional o problemas de autoestima.

9. Fomentar la Empatía y la Escucha Activa: Los hombres deben aprender a ser más empáticos, no solo con los demás, sino también con ellos mismos. Esto significa ser capaces de comprender y conectar con los sentimientos de otros sin juzgar ni minimizar sus experiencias. La escucha activa, es decir, prestar atención plena a lo que otros dicen y sienten, sin interrumpir ni ofrecer soluciones inmediatas, es una habilidad clave que favorece la madurez emocional.

10. Desarrollo de la Resiliencia Emocional: La resiliencia emocional es la capacidad de adaptarse y superar las adversidades. Los hombres deben aprender a ver los fracasos y desafíos como oportunidades de crecimiento, en lugar de como amenazas a su autoestima o identidad. Desarrollar esta resiliencia incluye el aprendizaje de cómo enfrentar el dolor, la frustración y las decepciones de manera constructiva, sin caer en la desesperanza o la evasión emocional.

11. Aceptación de la Vulnerabilidad: Aceptar la vulnerabilidad es uno de los aspectos más importantes de la madurez emocional. Muchos hombres, por condicionamientos sociales, aprenden a rechazar la vulnerabilidad, viéndola como una debilidad. Sin embargo, reconocer que ser vulnerable es una parte natural y humana de la experiencia, y permitirse sentir y compartir esa vulnerabilidad, puede abrir el camino hacia una mayor autenticidad y conexiones más profundas con los demás.

12. Tiempo para el Autocuidado: El autocuidado físico y emocional es crucial para mantener un equilibrio saludable. Esto incluye dormir bien, hacer ejercicio, alimentarse de manera adecuada y encontrar tiempo para actividades que reduzcan el estrés, como practicar hobbies o pasar tiempo en la naturaleza. El cuidado del cuerpo es esencial para la estabilidad emocional y mental, y un hombre que aprende a cuidar su bienestar general está mejor preparado para enfrentar los retos emocionales de la vida.

En conclusión, la madurez emocional en los hombres es un proceso complejo y multifacético que involucra tanto la superación de desafíos internos como la conexión con influencias externas positivas. La falta de una adecuada iniciación emocional, la búsqueda constante de validación externa y la desconexión de las emociones auténticas pueden perpetuar la inmadurez y crear ciclos de sufrimiento emocional. Sin embargo, con un enfoque integral que fomente la autocomprensión, el desarrollo de relaciones genuinas, la aceptación de la vulnerabilidad y la construcción de resiliencia, es posible romper estos patrones y alcanzar una mayor madurez emocional. La clave está en el compromiso de trabajar internamente, sanar las heridas del pasado y abrirse a nuevas formas de ser y relacionarse con el mundo, lo que no solo favorece el bienestar personal, sino también la construcción de relaciones más saludables y equilibradas.

Capítulo 4. La crianza en la actualidad. Origen de los problemas emocionales en el hombre.

Como hemos visto, las dificultades emocionales en los hombres son el resultado de una interacción compleja entre factores biológicos, psicológicos y culturales, cuya influencia comienza a manifestarse desde edades tempranas. Desde la infancia, muchos hombres crecen en entornos marcados por carencias o dificultades en la crianza, lo que limita el desarrollo de habilidades emocionales esenciales, como la identificación, expresión y regulación de los sentimientos. Estos factores, junto con diferencias biológicas y experiencias psicológicas como el apego inseguro o los traumas tempranos, contribuyen a que, en la vida adulta, enfrenten desafíos significativos para gestionar sus emociones de manera saludable.

En este contexto, la previsibilidad y la familiaridad juegan un papel crucial, pues son mecanismos mediante los cuales nos adaptamos al entorno familiar para satisfacer nuestras necesidades básicas de aceptación y cuidado. Desde edades tempranas, aprendemos, consciente o inconscientemente, qué comportamientos debemos adoptar para ser amados y recompensados. En cierto sentido, todos somos "animales de circo", entrenados no para saltar a través de aros o realizar acrobacias, sino para encajar en los sistemas familiares que garantizan nuestra supervivencia emocional (Hardin Life Resources, 2022).

Durante la infancia, formamos creencias fundamentales que constituyen nuestro modo de ser y personalidad, y estas creencias son el producto directo de las experiencias que vivimos, especialmente las influencias familiares. Los niños, en su proceso de crecimiento, buscan entender el mundo que los rodea, adoptando las normas, valores y comportamientos que observan en sus figuras más cercanas.



Es en este entorno donde se siembran las primeras semillas de lo que más tarde se convertirá en nuestra identidad emocional, social y de género. Las **creencias sobre quiénes somos, lo que podemos esperar de los demás y cómo debemos relacionarnos con el mundo** se forjan en el contexto familiar, que actúa como el primer sistema de referencia.

Esto es particularmente relevante en la **construcción de la identidad masculina**. Desde pequeños, muchos hombres aprenden, a través de la observación y la imitación, ciertos patrones de comportamiento asociados con la masculinidad: la idea de ser fuertes, autónomos, insensibles o dominantes. Estos ideales no solo se transmiten explícitamente a través de palabras o normas, sino también implícitamente, a través de las actitudes y comportamientos de los padres, hermanos y otras figuras significativas.

Por ejemplo, si un niño observa que su padre o su entorno cercano valoran la agresividad o la independencia extrema, es probable que internalice estas cualidades como componentes esenciales de su identidad masculina. De esta manera, la familia no solo enseña qué es esperado en términos de comportamiento social, sino que también moldea la visión que cada persona tiene sobre lo que significa ser hombre, influyendo profundamente en cómo gestionan sus emociones y relaciones a lo largo de su vida.

En este proceso, las creencias formadas en la infancia no solo definen la personalidad en términos generales, sino que también establecen los cimientos de cómo un individuo percibirá

su masculinidad o cualquier otro aspecto relacionado con su identidad de género. Así, las influencias familiares no solo son determinantes en la formación de la personalidad, sino también en la construcción de la identidad de género, que puede tener un impacto profundo y duradero en la salud emocional y las relaciones de un hombre.

Por ello, es fundamental analizar la educación que reciben los niños por parte de sus padres, tanto del padre como de la madre, para comprender las principales dificultades que existen actualmente en la crianza de los hombres. En la actualidad, podemos decir que existe un problema de inmadurez emocional en los hombres, el cual está relacionado principalmente con la influencia predominante de madres inmaduras durante la crianza y la falta de referentes paternos y masculinos saludables, aunque no quiere decir que en todos los casos ocurra este patrón.

4.1 Dependencia emocional de la madre y falta de autonomización

Desde la Revolución Industrial se exacerbó este problema al alejar a los padres del hogar, reduciendo su papel en la educación de sus hijos. La **relación que un hombre tiene con su padre o con figuras masculinas significativas** puede marcar profundamente su vida. Heridas infligidas por frialdad, indiferencia, abuso verbal o sexual pueden trastocar la relación de un hombre con el mundo.

Asimismo, una **madre posesiva** puede hacer que el hombre se sienta incapaz o pequeño, confirmando su **sensación de inutilidad**. Por ejemplo, un joven que desea mudarse para estudiar en otra ciudad podría enfrentarse a la resistencia de una madre que insiste en que quedarse en casa es “lo mejor para él”. Este tipo de control, aunque a menudo se justifica como amor o preocupación, envía el mensaje implícito de que el hijo no puede manejar su vida de manera independiente (Murcia-Valcárcel, 1997). Con el tiempo, estas dinámicas pueden generar comportamientos autodestructivos, como sabotear oportunidades laborales porque teme fracasar sin la guía constante de su madre. La percepción distorsionada de sí mismo que resulta de este ambiente de control puede manifestarse en frases comunes como: “No soy capaz de hacer esto solo” o “Siempre fracaso cuando intento algo importante”.



La **dificultad para romper el apego** con la figura materna y el mundo infantil establece barreras que complican la transición hacia una identidad más madura. Por ejemplo, un hombre adulto que aún llama a su madre para tomar decisiones cotidianas —como qué ropa usar para una entrevista o cómo manejar un desacuerdo con un colega— está atrapado en una relación de dependencia emocional. Esto puede llevar a una **autoimagen frágil**, ya que no desarrolla la confianza necesaria para confiar en su propio criterio.

En términos emocionales, este patrón **inhibe la expresión de vulnerabilidad**. Un caso frecuente es el de hombres que, debido a esta represión, enfrentan conflictos en sus relaciones románticas, como evitar hablar de sus miedos o ansiedades, lo que sus parejas interpretan como frialdad o desinterés.

En muchos casos, esta transición incompleta genera un **vacío emocional** que se llena con conductas compensatorias. Por ejemplo, un hombre cuya madre constantemente lo elogió como “el único que la entiende” podría buscar parejas que requieran el mismo nivel de atención y validación, creando **relaciones codependientes**. Un ejemplo claro sería alguien que, tras años de un matrimonio insatisfactorio, descubre que sigue repitiendo patrones de complacencia excesiva, incapaz de establecer límites claros con su pareja porque teme perder su aprobación. Además, estos vacíos también se manifiestan en adicciones; por ejemplo, un hombre que busca consuelo en el alcohol tras un fracaso porque no ha aprendido a procesar sus emociones de manera saludable.

Estas heridas emocionales acumuladas no solo afectan al individuo, sino que **perpetúan patrones de dependencia y control en generaciones futuras**. Un ejemplo concreto sería el de un padre que, tras haber experimentado una madre posesiva, repite dinámicas similares con sus propios hijos, evitando que tomen decisiones por miedo a que fracasen. Este ciclo intergeneracional refuerza la importancia de abordar estas dinámicas desde la infancia, creando un espacio donde tanto madres como hijos puedan aprender a establecer límites y fomentar relaciones más sanas y equilibradas.

La educación centrada en madres excesivamente sobreprotectoras o posesivas tiene un impacto significativo en el desarrollo emocional y psicológico de los hijos, especialmente en los varones, quienes pueden encontrar más **dificultades para conectar con su masculinidad**. Este patrón es aún más marcado en madres con características narcisistas o psicopatógenas, quienes ejercen poder y control sobre sus hijos, trasladando estas dinámicas a la relación. En mi experiencia como psicólogo, es frecuente observar este tipo de relaciones en consulta, donde los hijos desarrollan una gran **dependencia emocional**, que les impide enfrentar los desafíos de manera autónoma.

Una de las dificultades principales en este tipo de crianza es la falta de apoyo para que el hijo desarrolle la **autonomización** emocional, la **autoestima** y el **fortalecimiento del yo**. Un niño que crece bajo el control constante de una madre que no fomenta su independencia emocional o que toma decisiones por él, no aprende a confiar en sí mismo ni en sus propias capacidades. Esto impide que desarrolle un **locus de control interno o sustantividad**, es decir, la capacidad de sentirse responsable de sus emociones, pensamientos y decisiones. Por ejemplo, un adolescente cuya madre toma todas las decisiones importantes sobre su futuro académico o profesional, como qué estudiar o qué carrera seguir, puede terminar eligiendo caminos que no reflejan sus intereses personales, simplemente para complacerla. Esta falta de autonomía puede crear un profundo vacío de inseguridad, ya que el joven no ha aprendido a identificar y valorar sus propios deseos y capacidades.

Además, el control sobre las decisiones genera una **baja autoestima**, ya que el niño no tiene la oportunidad de experimentar el proceso de aprendizaje derivado de sus propios errores o aciertos. Cuando los fracasos ocurren, no se perciben como oportunidades para crecer, sino como pruebas de incapacidad. La madre, con buenas intenciones, intenta proteger a su hijo de los desafíos de la vida, pero al hacerlo, le impide enfrentar situaciones cotidianas que son necesarias para el desarrollo de una identidad sólida y autónoma. Aunque este tipo de padres sobreprotectores lo hacen desde un lugar de amor, terminan limitando el crecimiento emocional de sus hijos, quienes no desarrollan las habilidades para manejar las adversidades sin la constante intervención materna.

A largo plazo, estos patrones afectan la capacidad de los hijos para enfrentar la vida adulta de manera efectiva. Sin una base sólida de autonomía emocional, los individuos crecen sin las herramientas necesarias para manejar el estrés, tomar decisiones independientes o enfrentarse a fracasos. Esto no solo debilita la autoconfianza, sino que también impacta negativamente en

sus relaciones interpersonales. En el caso de los hombres, esta dependencia emocional se manifiesta especialmente en su dificultad para conectar con sus propios sentimientos, ya que no han aprendido a gestionarlos de manera autónoma. Esto puede resultar en la represión de sus emociones y sentimiento de vacío, lo que genera una desconexión de sí mismo y de su masculinidad. Esto, a la vez, crea tensiones en sus relaciones personales y les **impide formar conexiones auténticas**.

Así, esa dependencia emocional de la madre que se puede trasladar a otras áreas de la vida, como en las relaciones amorosas, donde el hombre puede **buscar constantemente la validación externa** para sentirse válido. La ausencia de una autoimagen positiva que provenga del interior puede hacer que estos individuos busquen constantemente la aprobación de figuras externas, ya sea en su entorno profesional o personal.



Sin el apoyo adecuado para desarrollar su propio sentido de identidad, los hombres pueden sentirse vacíos y perder la capacidad de establecer relaciones saludables basadas en la igualdad y la autonomía mutua.

Esta falta de confianza en uno mismo da lugar a una **inmadurez emocional** marcada por una dependencia de lo externo y una ausencia de locus de control interno o sustantividad, es decir, la convicción de que su vida está determinada más por factores externos que por sus propios pensamientos, emociones o decisiones. Como resultado, estas personas tienden a atribuir sus éxitos o fracasos exclusivamente a las circunstancias o relaciones, necesitando esa constante "mirada" externa para sentir que existen (lo que se denomina objetualidad).

En el caso de madres posesivas y especialmente narcisistas, estos patrones pueden generar mecanismos internos de control que hacen que el hijo viva en un **estado constante de miedo, vacío emocional y una sensación de carencia**. Por ejemplo, un hombre que ha crecido bajo esta influencia podría sentirse incapaz de tomar decisiones que contradigan las expectativas de los demás, especialmente las de figuras femeninas, lo que lo lleva a una posición de subordinación constante. Este tipo de hombres pueden desarrollar relaciones románticas donde actúan como "salvadores" o constantemente buscan la aprobación de sus parejas, sacrificando sus propias necesidades por temor a no ser aceptados o amados. Esto refuerza una dinámica en la que su vida está centrada en satisfacer las demandas externas, perpetuando la falta de independencia emocional.

Estas dificultades se agravan en contextos donde hay una **ausencia significativa de la figura paterna o masculina**. Muchos niños que crecen exclusivamente en el mundo materno encuentran **el paso al mundo del padre como algo amenazante o desconocido**. El "mundo del padre", asociado de manera evolutiva y natural con la autonomía, la estabilidad y el enfrentamiento de desafíos, puede percibirse como inestable o lleno de incógnitas, haciendo que los jóvenes prefieran permanecer en la seguridad que representa la figura materna. Sin embargo, este apego dificulta el desarrollo de una verdadera madurez emocional.



El **proceso de autonomización** es fundamental en la educación de los niños, especialmente en su desarrollo emocional y social. Este proceso se refiere a la capacidad de un individuo para independizarse emocionalmente y tomar decisiones autónomas, lo que es crucial para que las personas desarrollen una **autoestima sólida**, enfrenten los desafíos de la vida de manera efectiva y logren una **madurez emocional**.

La autonomía no solo implica la capacidad de tomar decisiones racionales o prácticas, sino también la habilidad de gestionar las propias emociones, enfrentar las dificultades sin depender completamente de los demás y encontrar un **sentido de identidad** que no esté basado en la aprobación externa.

En el contexto familiar, la autonomía emocional se empieza a construir desde temprana edad. **Un niño debe aprender a distanciarse emocionalmente de la figura materna**, no en términos de rechazo o confrontación, sino en un proceso gradual que le permita forjar su propio sentido de ser. Este proceso de separación-individuación, es vital para que el niño pueda empezar a construir una **identidad propia**, que es una base sobre la cual podrá enfrentar los retos de la vida adulta de forma independiente y resiliente.

El paso simbólico al mundo del padre juega un papel clave en este proceso de maduración. No se trata de rechazar a la madre, sino de realizar una transición interna que le permita al niño abandonar los aspectos más dependientes de la infancia para evolucionar hacia una identidad más madura y autónoma. Esta "muerte simbólica" de la infancia permite que el individuo se suelte de la protección constante, enfrentando por primera vez el mundo de manera independiente. Si este proceso es interrumpido por sobreprotección o un control excesivo por parte de la madre, el niño no logra consolidar una identidad sólida, lo que puede llevar a conflictos internos y una falta de madurez emocional.

Los **efectos de una autonomización incompleta** son evidentes en la adultez. Los hombres que no logran este paso clave pueden tener dificultades para conectar con sus propias emociones, especialmente con su **vulnerabilidad**, ya que nunca aprendieron a manejarla de manera autónoma. En lugar de expresar sus sentimientos de forma honesta y abierta, estos hombres tienden a **reprimir sus emociones**, lo que genera tensiones en sus relaciones interpersonales y les impide formar conexiones auténticas. La dependencia emocional que desarrollan durante la infancia puede continuar en la adultez, afectando sus relaciones amorosas, profesionales y familiares.

En este contexto, trabajar sobre estas dinámicas desde la infancia es esencial. Si el niño no tiene la oportunidad de experimentar la autonomía emocional, se corre el riesgo de que crezca con una autoestima frágil, incapaz de enfrentar los desafíos de la vida de manera saludable. El **locus de control interno o sustantividad**, la creencia de que las emociones y decisiones están bajo el propio control, es esencial para poder afrontar las adversidades de la vida con **confianza** y **resiliencia**. De no haberse desarrollado este proceso, las consecuencias emocionales de largo plazo pueden ser profundas, afectando no solo la relación que el individuo tiene consigo mismo, sino también la calidad de sus interacciones con los demás.

El trabajo sobre estas dinámicas es, por lo tanto, esencial para evitar que se perpetúen ciclos de dependencia emocional que obstaculicen el crecimiento saludable. Fomentar relaciones más equilibradas y saludables desde la infancia no solo beneficia al niño, sino también al sistema familiar en su conjunto, promoviendo un entorno donde la **autonomía emocional** y el **respeto mutuo** sean la base para el desarrollo personal y social.

Por otro lado, la **falta de presencia paterna** puede llevar a que algunos hijos caigan en una secreta desesperanza. ¿Qué pueden hacer, si hacia los seis años ya han adoptado la visión que la madre tiene del padre, y hacia los veinte adoptan la visión crítica que la sociedad tiene de los padres? Esto, en efecto, equivale a un abandono. ¿Qué opciones les quedan sino pedir ayuda a las mujeres? Esta búsqueda de apoyo no es necesariamente negativa, pero ni siquiera la mujer más bien intencionada puede ofrecer lo que realmente se necesita. Muchos de estos hijos, hambrientos de una figura paterna que les oriente, encarnan una desesperanza silenciosa, que ni siquiera menciona a las mujeres. En lugar de investigar a su propio padre o las razones que explican cómo es, se hunden en una temible desesperanza, habiendo aceptado de manera automática una versión simplificada y menguada de lo que debería ser un padre. "Soy hijo de un material masculino defectuoso, y probablemente seré como él", piensan.

Cuando el padre solo pasa unas pocas horas en el hogar, los valores de la mujer —maravillosos como son— se convierten en los únicos valores familiares. Esta ausencia paterna contribuye a una formación incompleta de la identidad masculina, donde los hijos no reciben una adecuada guía sobre cómo integrar tanto las cualidades masculinas como las femeninas en su identidad. Este vacío puede llevar a que **la masculinidad se perciba como algo malo y la feminidad como algo bueno**. En este contexto, los varones pueden llegar a ver los valores y roles masculinos tradicionales —como la firmeza, la autoridad o la independencia— como negativos o dañinos. Esto se acrecienta especialmente cuando la madre ha sido herida por un hombre, por ejemplo, por un maltratador o un padre ausente, y de forma inconsciente rechaza los patrones masculinos, deseando que su hijo no sea como su padre. Este fenómeno de rechazo puede hacer que el hijo, sin una figura masculina adecuada que lo guíe, asuma más y más las características del rol femenino: cuidado, complacencia, empatía excesiva y pasividad.

Este distanciamiento de los valores masculinos lleva al varón a identificarse más con los modelos femeninos, creyendo que el mundo "bueno" es el que es dirigido por las mujeres, mientras que el mundo "malo" es el de los hombres. Así, la masculinidad no solo queda despojada de sus atributos tradicionales, sino que se asocia con aspectos negativos y destructivos, mientras que la feminidad se enaltece como el ideal a seguir. Los jóvenes crecen internalizando estos estereotipos, perdiendo la capacidad de identificar y abrazar una identidad masculina propia que pueda ser vista como algo positivo y transformador.

La sobreabundancia de valores asociados al cuidado y la complacencia, propios del rol femenino, puede desvirtuar la identidad masculina, reduciendo la capacidad de los hombres para construir, tomar decisiones firmes o enfrentarse a la adversidad. En lugar de crecer con la fortaleza necesaria para enfrentarse a la vida, muchos hombres se centran en complacer a los demás, perdiendo así su autonomía y la capacidad de actuar con propósito. Este cambio hacia una masculinidad percibida como negativa se ve reflejada también en la excesiva feminización del hombre en la sociedad moderna. En lugar de aprender a ser firmes y responsables, muchos hombres se ven presionados a adaptarse a un modelo de "masculinidad suave", caracterizado por la permisividad y la adaptabilidad, pero a costa de perder fuerza, independencia y la capacidad para construir algo duradero. Esto está particularmente marcado por la cultura actual que pone un énfasis desmedido en la empatía y el cuidado en detrimento de la capacidad masculina de confrontar y transformar los desafíos de la vida.

Este fenómeno, sumado a la ausencia de una figura paterna activa, genera una crisis de identidad masculina. La figura del hombre fuerte, protector y formador se ve reemplazada por una más pasiva, centrada en satisfacer las expectativas ajenas. La **feminización excesiva de la masculinidad** y la falta de un modelo adecuado de autoridad paterna son dos factores que contribuyen de manera significativa a que los varones pierdan el rumbo en su proceso de maduración. Sin una figura paternal que les enseñe los valores de la firmeza, la responsabilidad

y la resiliencia, los jóvenes crecen sin las herramientas necesarias para enfrentarse de manera efectiva a los retos de la vida adulta.

Este vacío de autoridad también influye en la forma en que los hombres perciben su capacidad para liderar, tanto en su vida personal como en la sociedad. La falta de un modelo de paternidad equilibrado, que combine fuerza, empatía y responsabilidad, contribuye a que muchos varones **pierdan confianza en su propia capacidad de liderar, construir** y tomar decisiones importantes, ya sea en el ámbito profesional, familiar o social.

En este contexto, es urgente redescubrir modelos equilibrados de paternidad, donde los valores de la **autoridad masculina** no se vean como algo opresivo, sino como una guía que aporta firmeza, dirección y apoyo emocional. Estos modelos de paternidad deben ser capaces de enseñar a los hombres a integrar tanto los aspectos femeninos como los masculinos de manera armónica, sin perder la capacidad de construir su propio camino.

Para abordar estos problemas, es fundamental **revalorizar la paternidad**, restaurar la presencia activa y significativa de los padres en la vida de sus hijos y fomentar espacios donde los hombres puedan apoyarse mutuamente en su crecimiento y desarrollo personal. Solo así se podrá lograr un equilibrio saludable y una verdadera integración de las cualidades masculinas y femeninas en cada individuo.

4.2 La ausencia del padre y sus efectos en la madurez emocional masculina

Desde la Revolución Industrial, se ha producido un cambio profundo en las dinámicas familiares que ha alterado la formación emocional de los varones. Este periodo marcó una ruptura con los modos tradicionales en los que los padres desempeñaban un rol central en la educación de sus hijos. Antes, los padres y los mayores guiaban a los niños hacia la madurez emocional y práctica mediante una convivencia estrecha y el aprendizaje de oficios como la carpintería, la agricultura o la herrería. Esta cercanía no solo facilitaba la adquisición de habilidades prácticas, sino que también proporcionaba un espacio para transmitir valores masculinos esenciales. Sin embargo, la industrialización apartó a los hombres del hogar, llevándolos a trabajar largas jornadas en fábricas y oficinas, lo que resultó en una distancia física y emocional. Este distanciamiento creó un vacío en la formación emocional y simbólica de las generaciones siguientes, una ruptura agravada por la educación impartida mayoritariamente por mujeres en las escuelas.

Esta **falta de contacto con figuras paternas significativas** generó lo que se denomina "hambre de padre", un vacío emocional que no puede llenarse fácilmente. Aunque la paternidad moderna ha buscado mitigar esta carencia mediante actitudes más permisivas, también ha llevado a extremos problemáticos. Los hijos se encuentran sin límites claros ni guías firmes, lo que les dificulta enfrentar las frustraciones de la vida adulta y puede generar actitudes egoístas, dependientes o incluso tóxicas. La permisividad no ha sido capaz de reemplazar las funciones esenciales de la autoridad paterna. La masculinidad, en este contexto, no se adquiere de forma automática, sino que requiere una intervención activa y consciente.

En las culturas antiguas, este proceso se realizaba mediante rituales de iniciación. Durante el "Tiempo de Cenizas", los mayores ayudaban a los niños a atravesar una transformación simbólica que marcaba su transición a la adultez. Este "segundo parto", realizado por hombres mayores, separaba a los jóvenes de su ego infantil y los acogía en un mundo masculino lleno de valores y responsabilidades. Sin estos rituales, muchos hombres permanecen emocionalmente atrapados en la infancia, perpetuando una dependencia hacia sus madres.



La transición de niño a hombre necesita guías masculinos que validen esta nueva identidad, algo que los hombres mayores han dejado de proporcionar, en parte por los cambios culturales y sociales. Los efectos de esta ausencia se manifiestan de diversas formas, y los hombres tienden a buscar estrategias para lidiar con el vacío emocional. Estas estrategias suelen encaminarse por tres vías principales: el camino de la grandeza, el de la depresión y el de la parálisis emocional (Bly, 1994).

El camino de la grandeza implica una búsqueda de validación externa como forma de compensar la carencia de una figura paterna. Hombres que transitan este camino pueden convertirse en exitosos líderes empresariales, deportistas o académicos. Sin embargo, el éxito externo muchas veces encubre una profunda insatisfacción interna y una incapacidad para construir relaciones afectivas profundas. Un ejemplo sería un hombre que dedica todo su tiempo a su carrera profesional, logrando grandes reconocimientos, pero experimentando un vacío emocional que lo desconecta de su vida personal.

El camino de la depresión, por otro lado, se caracteriza por la internalización del vacío. Los hombres que eligen esta ruta suelen sentirse inseguros, inadecuados y atrapados por una constante sensación de insuficiencia. Esto puede traducirse en procrastinación, apatía y baja autoestima, dificultando tanto sus relaciones personales como su desarrollo profesional. Por ejemplo, un hombre podría evitar asumir nuevos retos o comprometerse emocionalmente en sus relaciones por miedo al fracaso, perpetuando un ciclo de estancamiento emocional.

La parálisis emocional representa una desconexión total de las emociones y de la búsqueda de significado. En este caso, los individuos pueden llevar una vida marcada por la insensibilidad y la desconexión afectiva, evitando enfrentar su herida emocional. Este camino, aunque menos visible, también refleja la necesidad de intervención y guía por parte de figuras masculinas significativas.

La ausencia de una figura paterna también ha fomentado la proliferación de modelos distorsionados de autoridad. **La autoridad**, entendida como la capacidad para influir de manera legítima en el comportamiento y las decisiones de otros, desempeña un papel esencial en el desarrollo emocional y social de los individuos. Es un elemento necesario porque proporciona estructura, guía y límites que ayudan a las personas, especialmente a los niños, a adaptarse a la realidad, desarrollar autocontrol y adquirir los valores necesarios para su integración en la sociedad. Una autoridad bien ejercida no solo organiza la vida familiar, sino que también fomenta la autonomía y el sentido de responsabilidad en los hijos.

La autoridad buena es aquella que guía y enseña desde la empatía y la coherencia, ayudando al hijo a enfrentarse a la realidad con límites claros, valores sólidos y un apoyo emocional constante. Este tipo de autoridad no busca someter ni controlar, sino acompañar y preparar al niño para los desafíos de la vida, ofreciéndole un modelo de resiliencia y estabilidad emocional. Al establecer reglas claras y actuar de forma justa, este modelo fomenta un entorno en el que el hijo se siente seguro y valorado, lo que facilita su crecimiento personal y emocional.

En contraste, **la autoridad mala** surge de la inmadurez emocional del padre, quien puede ejercer un control excesivo, autoritario o inconsistente, a menudo basado en sus propias carencias emocionales o inseguridades. Este modelo se caracteriza por una imposición rígida y una falta de sensibilidad hacia las necesidades del hijo, lo que genera resentimiento, dependencia emocional o rebeldía. En muchos casos, este tipo de autoridad también puede ser resultado de

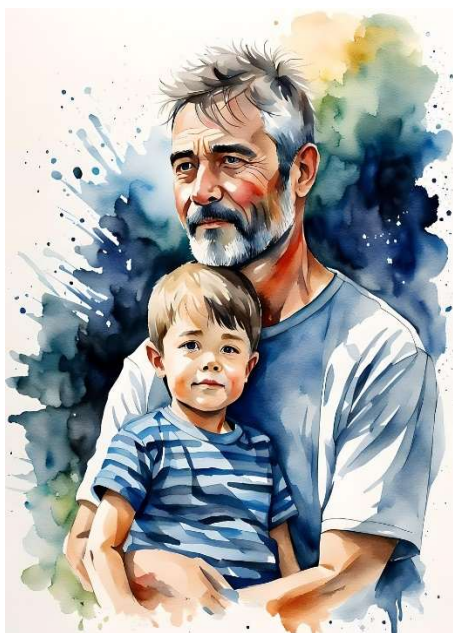
presiones socioeconómicas o patrones culturales rígidos, lo que dificulta que el padre ejerza una paternidad consciente y equilibrada. En lugar de proporcionar orientación y seguridad, esta forma de autoridad puede perpetuar patrones de disfunción y limitar el desarrollo pleno del hijo.

En cualquier caso, la autoridad es esencial, pero su calidad y enfoque determinan si será un factor que promueva la madurez y la autonomía o una barrera que dificulte el desarrollo emocional y social del niño.

En los años 50, marcados por las secuelas de la Segunda Guerra Mundial, el modelo de masculinidad se caracterizó por un **autoritarismo rígido y un machismo tóxico**, herencias del trauma colectivo vivido por los hombres de esa época. Este modelo, aunque brindaba estructuras claras, era profundamente emocionalmente disfuncional, perpetuando relaciones distantes entre padres e hijos. Sin embargo, con la llegada de los movimientos culturales de los años 60 y 70, se promovió el desarrollo de una **masculinidad más empática y emocionalmente conectada**. Aunque esta transición buscaba suavizar los excesos del autoritarismo anterior, el péndulo se inclinó hacia una permisividad extrema que eliminó los límites necesarios, dificultando la enseñanza de resiliencia y responsabilidad en los jóvenes.

Además de esta crisis entre la rigidez autoritaria y la permisividad, la sociedad comenzó a experimentar una **excesiva feminización del hombre**, especialmente en los últimos decenios. Esta feminización se traduce en una sobreabundancia de cualidades asociadas tradicionalmente al rol femenino, como la complacencia, la empatía desbordante y la adaptación a las expectativas ajenas. Si bien estas cualidades son valiosas y esenciales en las relaciones humanas, cuando se vuelven predominantes en la identidad masculina, pueden resultar en una falta de **fortaleza emocional y autonomía**. El hombre excesivamente feminizado tiende a poner las necesidades de los demás por encima de las propias, buscando la aprobación externa y evitando el conflicto a toda costa, lo que mina su capacidad para **tomar decisiones firmes y actuar con dirección**.

La feminización excesiva también reduce la capacidad del hombre para **construir y proteger** de manera efectiva, ya que se aleja de la agresividad saludable y la **autodeterminación** que son esenciales para enfrentarse a los desafíos de la vida. El miedo a ser percibido como agresivo o egoísta lo hace más susceptible a perder su **sentido de propósito**. En lugar de ser impulsado por un sentido interno de valor y autenticidad, se convierte en un **complaciente** que antepone las expectativas ajenas a sus propios deseos y necesidades.



Por tanto, para sanar las heridas causadas por la ausencia paterna y los efectos de la feminización excesiva, es crucial redescubrir modelos equilibrados de masculinidad que combinen **firmeza con empatía**. La masculinidad no debe ser ni autoritaria ni sumisa, sino una combinación de valores tradicionales de resistencia y sacrificio, con una capacidad genuina de conectar emocionalmente y mostrar vulnerabilidad. La reintroducción de rituales y guías masculinas no significa un retorno al autoritarismo, sino la creación de espacios seguros donde los mayores puedan transmitir valores sólidos, validación emocional y herramientas para la autodeterminación a las nuevas generaciones. Este enfoque restaurador permitirá que los hombres, no solo superen las heridas de la ausencia paterna, sino que también construyan una masculinidad sólida y rica en significado, capaz de crear una vida emocionalmente plena y de contribuir a una sociedad más equilibrada y justa.

4.3 El Paso a la Vida Adulta: Construcción de Identidad y Fortaleza Emocional

Como señaló Robert Bly (1994), los “**guerreros interiores**” de los hombres son aquellos aspectos de su psique que protegen su espacio emocional y psicológico. Sin embargo, cuando estos guerreros son invadidos en la infancia, no logran defender su “yo” ni sus límites, lo que con el tiempo puede provocar una debilidad estructural en su identidad, impidiéndoles desarrollar la fortaleza emocional necesaria para enfrentar la vida adulta.

Este concepto se ve reflejado en la constante invasión del espacio personal de un niño en familias desestructuradas, donde la falta de un padre autoritativo y presente genera una psique vulnerable que no sabe cómo mantener sus límites. En muchos casos, el niño experimenta una sensación de impotencia y vergüenza, al sentir que no tiene derecho a la soberanía en su “castillo espiritual”. Cuando un adulto —sea un padre, madre o figura cercana— invade su territorio emocional, ya sea a través de gritos, agresiones o simplemente desatendiendo sus necesidades, el niño no solo experimenta un desbordamiento emocional, sino que también internaliza la creencia de ser un ser indigno o inapropiado. Esta falta de “guerreros interiores” sólidos no solo deja al niño indefenso frente a las invasiones externas, sino que también crea una base psicológica donde el varón adulto, años después, se encuentra incapaz de defenderse de las agresiones emocionales, físicas o incluso económicas que pueden venir de otros, incluso si estas provienen de personas cercanas como su pareja o colegas.

En este contexto, los problemas de los varones contemporáneos a menudo se manifiestan de manera que cuestionan su masculinidad y su capacidad de actuar de manera efectiva en el mundo. Por ejemplo:

1. **Cuando hay sensibilidad**, los hombres son rápidamente cuestionados en cuanto a su heterosexualidad. En un mundo donde se idealiza la dureza y la fortaleza, mostrar vulnerabilidad se asocia erróneamente con debilidad. Los hombres que expresan emociones, o que muestran empatía, pueden ser etiquetados como “demasiado blandos” o incluso “no masculinos”, lo que alimenta la percepción de que la sensibilidad es un defecto más que una cualidad humana valiosa.
2. **Cuando hay miedo**, surgen dudas sobre la valentía y la valía como hombres. En una sociedad que valora el coraje y la capacidad de afrontar los riesgos, el miedo es visto como algo que puede descalificar a un hombre. Un varón que no se enfrenta a ciertos desafíos o que se siente paralizado ante determinadas situaciones puede ser percibido como menos capaz, lo cual, nuevamente, erosiona su autoestima y la percepción que tiene sobre su propio rol en la sociedad.
3. **Cuando hay vulnerabilidad emocional**, los hombres se enfrentan a un cuestionamiento directo de su fortaleza. La vulnerabilidad es vista como una falta de control y, por ende, como una amenaza a la construcción de una identidad masculina sólida. En un contexto familiar donde las figuras paternas no son capaces de mostrar una fortaleza emocional saludable, el varón crece con la idea de que debe ocultar sus debilidades, lo que termina afectando su capacidad para construir relaciones auténticas y para enfrentar los retos personales con la resiliencia necesaria.
4. **Cuando hay falta de trabajo o competencia profesional**, el hombre se enfrenta al juicio de su propia valía en términos de productividad y éxito. En muchas culturas, el éxito laboral y el ser proveedor son aspectos centrales de la identidad masculina. Por lo tanto,

cuando un hombre no cumple con estas expectativas, se ve cuestionado en su rol como “proveedor” y, por ende, en su identidad como hombre. Esta inseguridad puede derivar en sentimientos de incompetencia y frustración, los cuales afectan su desarrollo y su relación con la familia y la sociedad.

Estos puntos destacan cómo, sin el apoyo de una figura paterna sólida que enseñe los valores de fortaleza, autonomía y responsabilidad, muchos hombres jóvenes crecen con una **identidad frágil**. La falta de ese modelo masculino saludable puede llevarlos a identificarse más con los patrones femeninos que son considerados más “amables” o aceptables emocionalmente, pero que a largo plazo no les brindan la fortaleza necesaria para navegar los desafíos de la vida. Esta situación también crea una dinámica donde la figura masculina es vista como la fuente de los problemas (por ejemplo, el padre ausente o abusivo), mientras que la figura femenina, a menudo, se convierte en el modelo de lo “bueno” y “salvador”, aunque no siempre sea capaz de llenar el vacío emocional que genera la ausencia de un modelo masculino adecuado.

La realidad es que un varón necesita tanto de la figura paterna como de la materna para desarrollar una **identidad equilibrada**. Es imprescindible encontrar un modelo de masculinidad que no solo se base en la dureza o la dominancia, sino que también valore la capacidad de ser afectivo, responsable y resiliente. En la medida en que los hombres aprendan a proteger y afirmar su identidad, desarrollarán la fuerza interna necesaria para defender sus propios límites y contribuir a un mundo más justo y equilibrado. Solo así podrán sanar las heridas de un pasado cargado de invasiones emocionales y encontrar el camino hacia una masculinidad auténtica y plena.

Por otro lado, el proceso de iniciación social se ha retrasado significativamente en nuestra cultura. Durante las últimas décadas, los jóvenes han creado diferentes formas de expresión — música, moda, comportamientos— que parecen posponer el momento de la transición hacia la madurez, como si esperaran que, en algún momento, alguien los guíe en ese camino. Sin embargo, ese momento nunca llega, dejando a las nuevas generaciones sin una orientación clara por parte de los adultos.

El aplazamiento de esta iniciación y la falta de un guía adulto se relacionan estrechamente con el gran mercado de drogas en Estados Unidos. Para abordar esta necesidad de iniciación, es crucial que profundicemos en el entendimiento de este proceso, lo que nos permitiría responder mejor a las demandas de los jóvenes.

La iniciación masculina puede dividirse en cinco etapas principales:

1. **Vinculación a la madre y separación de la madre:** La vinculación se realiza de manera aceptable, pero la separación suele ser deficiente, especialmente en zonas suburbanas y marginales.
2. **Acercamiento al padre y separación del padre:** Muchas veces, este acercamiento se pospone hasta una edad avanzada, alrededor de los cincuenta años, dejando la separación incompleta.
3. **Llegada de la figura de la madre masculina:** Este paso rara vez se completa, si es que se realiza.
4. **Aprendizaje de una energía transformadora:** Esta energía puede representarse a través de figuras como el Hombre Primitivo, el Guerrero, Dionisio o Apolo. Los adolescentes buscan experimentar un "sorbo de las aguas del dios" durante esta etapa.
5. **Matrimonio con la Mujer Sagrada o la Reina:** Este es el paso final que simboliza la entrada a la madurez.

En la sociedad actual, la ausencia de ritos de iniciación ha provocado una crisis en la transición de los jóvenes hacia la adultez masculina. Estas ceremonias, que en culturas tradicionales

marcaban el paso de la niñez a la vida adulta, han sido abandonadas, dejando a los jóvenes sin una guía clara sobre cómo alcanzar la madurez. La falta de estos rituales genera confusión y falta de dirección en muchos jóvenes, quienes no encuentran un camino definido para convertirse en hombres adultos.

La transición hacia la masculinidad se ve profundamente influenciada por las figuras arquetípicas del Gran Padre y la Gran Madre. Sin embargo, estas figuras pueden actuar como obstáculos cuando no se manejan adecuadamente, afectando el desarrollo de los jóvenes en su paso hacia la adultez.

El Rol del Padre en la Transición hacia la Adultez Masculina

Aspectos Positivos (Rey Sagrado):

- **Transmisión de bendición, disciplina y creatividad:** El padre ofrece un modelo de estructura y orden que permite que el hijo desarrolle autocontrol, responsabilidad y creatividad. A través de su ejemplo, el hijo puede aprender a enfrentarse a las adversidades de la vida con resiliencia.
- **Facilita el paso por las etapas iniciáticas:** El padre guía a su hijo a través de los desafíos inherentes a la transición hacia la vida adulta, proporcionando el soporte necesario para superar obstáculos, tanto emocionales como físicos.
- **Desarrollo de la autonomía y confianza:** Al fomentar la independencia y permitir que el hijo enfrente desafíos por sí mismo, el padre fortalece la capacidad del hijo para tomar decisiones y asumir responsabilidades.
-

Aspectos Negativos (Rey Envenenado):

- **Figura autoritaria y controladora:** El padre puede convertirse en una figura excesivamente autoritaria, que impide que el hijo desarrolle su propia autonomía, bloqueando su camino hacia la madurez. Esto puede resultar en un joven que teme tomar decisiones o actuar sin la aprobación paterna.
- **Imposición de barreras emocionales y psicológicas:** Un padre que no permite la independencia del hijo puede sofocar el desarrollo emocional y psicológico del joven, evitando que experimente el proceso de crecimiento personal necesario para madurar.
- **Impacto negativo en la creatividad, autoestima y sexualidad:** La sobreprotección o la rigidez paterna puede inhibir la creatividad, lo que afecta la autoestima y la capacidad del hijo para desarrollar una relación sana con su propia sexualidad.
- **Dificultad para manejar el fracaso y la frustración:** Si el padre sobreprotege demasiado o no permite que el hijo cometa errores, este podría no desarrollar las herramientas necesarias para gestionar el fracaso y la frustración en la vida adulta.

El Rol de la Madre en la Transición hacia la Adultez Masculina

Aspectos Positivos:

- **Nutrición emocional y física:** La madre proporciona un ambiente de seguridad emocional y apoyo constante, lo que permite al hijo crecer con una sólida autoestima. Esta base emocional favorece su desarrollo y su capacidad para enfrentar desafíos.
- **Fomento de la valentía, aprobación y seguridad:** La madre alienta la confianza del hijo, brindándole la valentía para explorar el mundo y tomar decisiones. Su apoyo incondicional genera un entorno donde el joven se siente aceptado y validado.
- **Desarrollo de habilidades sociales y afectivas:** La madre enseña habilidades emocionales, como la empatía y la capacidad de formar relaciones afectivas saludables, esenciales para la vida adulta.

Aspectos Negativos (Lado Envenenado):

- **Sobreprotección:** La madre puede volverse excesivamente protectora, impidiendo que su hijo desarrolle las habilidades necesarias para ser independiente. Esta sobreprotección dificulta la capacidad del joven para asumir responsabilidades y tomar decisiones por sí mismo.
- **Fomento de una relación de dependencia emocional:** Si la madre fomenta una relación de dependencia emocional con su hijo, puede retrasar el desarrollo de la autonomía, lo que conduce a una adultez inmadura y a la incapacidad de establecer relaciones sanas con otros.
- **Compartir detalles inapropiados de su vida:** En algunos casos, la madre puede compartir aspectos de su vida personal o emocional de forma inapropiada con su hijo, generando una carga emocional innecesaria que lo obliga a asumir roles emocionales para los cuales no está preparado.
- **Falta de espacio para la independencia emocional:** Una madre que no permite que su hijo se aleje emocionalmente de ella podría crear un vínculo demasiado estrecho que impide que el joven desarrolle relaciones afectivas saludables fuera del hogar.

Consecuencias de la Falta de Iniciación en la Sociedad Actual

Crisis de identidad masculina:

- La falta de rituales de iniciación genera un vacío en la vida de los jóvenes, quienes no logran encontrar una guía clara sobre qué significa ser un hombre adulto. Esto puede dar lugar a una crisis de identidad, donde el joven no sabe cómo alcanzar la madurez o qué papel desempeñar en la sociedad.
- Muchos jóvenes experimentan confusión e inseguridad debido a la ausencia de un camino definido que les ayude a integrar las expectativas sociales de la masculinidad con su identidad personal.

Desconocimiento del valor de la iniciación:

- La sociedad moderna tiende a subestimar la importancia de los rituales de iniciación, lo que ha resultado en una pérdida de la estructura que estos ritos proporcionaban. Sin ellos, los jóvenes pierden la oportunidad de recibir una guía simbólica que les ayude a transitar adecuadamente hacia la adultez.
- La falta de estas estructuras fomenta una sensación de desconcierto y de falta de propósito, ya que los jóvenes no encuentran los medios para marcar un paso claro de la niñez a la vida adulta.

El Impacto de las Influencias Paterna y Materna en la Crisis de Identidad

El rol del padre:

- La falta de una figura paterna presente o su excesiva autoridad puede generar un joven incapaz de definir su identidad. La sobreprotección o la carencia de un modelo masculino adecuado puede impedir que el joven desarrolle una conexión sana con la masculinidad.

El rol de la madre:

- Una madre que no fomente la independencia emocional o que sobreproteja a su hijo puede contribuir a una transición incompleta hacia la adultez. El joven puede experimentar dificultades para asumir responsabilidades, lo que contribuye a la crisis de identidad.

Actualmente, muchos jóvenes crecen en hogares sin una figura masculina adulta, y este tipo de relaciones se vuelven comunes. Incluso en hogares con ambos padres, la crítica hacia los hombres y el sistema patriarcal ha llevado a muchas mujeres a subestimar a los hombres, mientras que ellas se centran en su rica vida emocional interior. Esto puede llevar a que las madres proyecten sus expectativas emocionales en sus hijos, buscando en ellos el apoyo y la

comprensión que no encuentran en sus parejas.

Cuando estas tendencias se combinan, los hijos se convierten en el centro de las expectativas emocionales de sus madres, viéndose obligados a asumir roles que no les corresponden. Esto puede llevar a sentimientos de inadecuación y rabia, que se manifiestan de diversas formas durante la adolescencia y la adultez. Es importante reconocer estas dinámicas para evitar que los jóvenes crezcan con una sensación de fracaso doble: primero, por no satisfacer las expectativas de sus padres, y luego, por no poder cumplir con las de sus madres.

Capítulo 5. Dificultades en las relaciones sentimentales

5.1 Gestión emocional y conflictos en la relación con la mujer: pasividad, dependencia y objetualidad

Las relaciones sentimentales entre hombres y mujeres representan un componente esencial del desarrollo humano, tanto a nivel individual como colectivo. Desde el punto de vista biológico y emocional, las personas tienen una necesidad inherente de establecer conexiones profundas y significativas con los demás, en particular en el contexto de una pareja. Esta necesidad está influenciada por nuestra naturaleza como seres sociales: formar vínculos románticos proporciona no solo una satisfacción emocional, sino también un sentido de pertenencia y seguridad. Además, estas relaciones son esenciales para la perpetuación de la especie y el apoyo mutuo, pilares fundamentales de la evolución humana (Wendy Patrick, 2022).



Diferencias biológicas, culturales y emocionales en la respuesta entre hombres y mujeres

A pesar de la necesidad mutua de conexión, las relaciones entre hombres y mujeres pueden ser un terreno fértil para los conflictos. Estos problemas suelen surgir debido a diferencias en la socialización, las expectativas emocionales y las respuestas biológicas al estrés y la intimidad. Por ejemplo:

1. **Diferencias en la comunicación emocional:** Las mujeres suelen ser socializadas para expresar sus emociones de manera abierta, mientras que los hombres tienden a reprimirlas o a comunicarlas a través de acciones en lugar de palabras. Esto puede llevar a la frustración de ambos lados cuando una pareja busca verbalizar un problema y la otra responde con silencio o soluciones prácticas (Tannen, 1990).
2. **Estereotipos de género:** Las normas sociales tradicionales dictan que los hombres deben ser proveedores fuertes e inquebrantables, mientras que las mujeres deben ser cuidadoras emocionales. Estas expectativas pueden generar desequilibrios en la relación, donde uno de los miembros siente que está asumiendo la mayor parte de la carga emocional o financiera.
3. **Manejo del conflicto:** Biológicamente, los hombres tienden a activar su amígdala y adoptar una estrategia de "lucha o huida" ante el estrés, lo que puede traducirse en comportamientos evasivos durante los conflictos de pareja. Las mujeres, en cambio,

suelen activar sistemas emocionales más complejos que buscan explorar y resolver los problemas a través del diálogo, lo que puede generar frustración mutua (Gottman et al., 2010).

4. **Modelos de apego:** Los modelos de apego desarrollados en la infancia también influyen en las relaciones adultas. Los hombres con apego evitativo pueden resistirse a la intimidad emocional, mientras que las mujeres con apego ansioso pueden buscar una cercanía constante. Estas dinámicas crean un ciclo de acercamiento y retirada que puede resultar difícil de romper.
5. **Diferencias en la comunicación y el afecto:** Las mujeres están más inclinadas a la comunicación, el afecto y la cercanía emocional, mientras que los hombres están más inclinados a compartir actividades como una forma de conexión.
6. **Enseñanzas sobre el cuidado emocional y protección emocional:** A los hombres se les enseña a cuidar emocionalmente a las mujeres para sentirse bien consigo mismos. Esto los deja nerviosos y en riesgo de sentirse fracasados si perciben que no cumplen con esta expectativa. Cuidar de las mujeres también ayuda a proteger a los hombres de sentirse mal consigo mismos, ya que asumen el rol de protectores y proveedores, lo que puede ser una fuente de validación personal.
7. **Diferencias en la percepción del apoyo social:** Las mujeres tienden a buscar y valorar más el apoyo social en momentos de estrés, mientras que los hombres a menudo prefieren resolver los problemas de manera independiente. Esta diferencia puede generar malentendidos sobre la necesidad de espacio o apoyo (Taylor et al., 2000).
8. **Estilos de resolución de problemas:** Los hombres tienden a enfocarse en soluciones prácticas y rápidas, mientras que las mujeres pueden preferir explorar los sentimientos y las causas subyacentes de un problema antes de llegar a una solución. Esto puede crear tensión si ambos enfoques no son comprendidos ni valorados.
9. **Expresión de la intimidad:** Los hombres a menudo expresan la intimidad física como una forma de acercamiento emocional, mientras que las mujeres pueden buscar primero una conexión emocional antes de la intimidad física. Esta diferencia puede llevar a malentendidos sobre las necesidades de cada uno en una relación.
10. **Expectativas en la paternidad y maternidad:** Las mujeres suelen asumir la mayor parte de las responsabilidades de crianza, mientras que los hombres pueden sentirse presionados a centrarse en el aspecto financiero. Esta división puede causar tensión si no se negocia y equilibra adecuadamente.

Las relaciones sentimentales entre hombres y mujeres son un componente esencial del desarrollo humano que, como sabemos, están influenciado por **factores biológicos, emocionales y sociales**. A pesar de las diferencias en la comunicación, las expectativas emocionales y las respuestas al estrés, estas relaciones ofrecen un espacio crucial para la conexión emocional, el apoyo mutuo y el crecimiento personal. Comprender estas diferencias y trabajar en la empatía y la comunicación puede ayudar a mitigar los conflictos y fortalecer los vínculos. Al final, el éxito en las relaciones depende de la voluntad de ambas partes de entenderse y apoyarse mutuamente en sus necesidades y desafíos.

En el plano biológico la oxitocina y la vasopresina juegan un papel crucial en el apego y la conexión emocional. Estas hormonas operan de manera diferente en hombres y mujeres: los estudios sugieren que los hombres pueden tener niveles más bajos de oxitocina en contextos no sexuales, lo que podría influir en su tendencia a buscar intimidad emocional de una manera más esporádica o a través de vías distintas a la comunicación verbal. En contraste, las mujeres suelen experimentar una mayor liberación de oxitocina durante el contacto físico y la comunicación emocional, lo que refuerza su búsqueda activa de vínculos afectivos sólidos emocional, las relaciones de pareja sirven como un espacio donde las personas buscan validar su identidad, encontrar apoyo en los desafíos de la vida y experimentar una profunda conexión

emocional. Sin embargo, estas mismas necesidades pueden generar tensiones cuando no se encuentran alineadas con las de la otra persona. Los hombres, a menudo socializados para ser autosuficientes y reacios a la vulnerabilidad, pueden tener dificultades para satisfacer o expresar sus propias necesidades emocionales, lo que a menudo les lleva a frustraciones internas o malentendidos en sus relaciones (Avrum Weiss, 2023).

Por lo tanto, el hombre tiende a ser activo sexualmente y la mujer tiende a buscar seguridad, lazos y matrimonios. Esto es tradicionalmente así, aunque ahora haya podido cambiar mucho. Las mujeres han desarrollado más energía sexual activa y los hombres se han vuelto más dependientes de sus madres y sumisos en las relaciones.

A lo largo de los años, este cambio ha llevado a que muchos hombres pierdan parte de la energía que históricamente les caracterizaba. En lugar de tomar iniciativa en sus relaciones, cada vez más hombres han adoptado un rol infantil, dependiendo emocionalmente de sus parejas y evitando la confrontación con sus propios deseos. Esto ha generado una dinámica en la que el hombre ya no lidera ni se siente seguro en su masculinidad, sino que busca validación externa para definir su papel dentro de la relación.

El problema no radica en la capacidad del hombre para conectar con sus emociones, sino en la dificultad que muchos encuentran para integrar esa parte emocional sin perder su autonomía. Esta confusión ha dado lugar a relaciones donde el equilibrio de roles se ha distorsionado, dejando a algunos hombres atrapados en la complacencia o en la evitación del conflicto. Su necesidad de aprobación los ha llevado a actuar desde la pasividad en lugar de la autenticidad.

Hombre Pasivo: Renunciar a Decidir, Hablar y Existir



En el corazón de muchas dinámicas de pareja, especialmente aquellas marcadas por la disparidad en la expresión emocional, emerge una figura recurrente: el **hombre pasivo**. Este no solo refleja una falta de expresión abierta de deseos y necesidades, sino que también actúa como espejo de condicionamientos sociales profundamente arraigados. La sociedad, al imponer la autosuficiencia y la fortaleza como ideales masculinos, limita la expresión emocional de los hombres, perpetuando un modelo de pasividad que afecta tanto al individuo como a sus relaciones.

Explorar el enigma del hombre pasivo implica desentrañar las raíces culturales, emocionales y familiares que conforman este comportamiento, así como examinar las consecuencias que tiene para la comunicación, la intimidad y el equilibrio emocional en las relaciones. Además, abre la puerta a identificar oportunidades de cambio hacia una masculinidad más consciente y auténtica.

La pasividad emocional en los hombres se caracteriza por la tendencia a **no expresar deseos, necesidades o emociones de manera abierta**. Este comportamiento, lejos de ser innato, es un reflejo de condicionamientos sociales que esperan de los hombres una imagen de fortaleza

inquebrantable, evitando cualquier muestra de vulnerabilidad o dependencia emocional.

Un elemento crucial en esta dinámica es el **miedo a las reacciones de las mujeres**. Muchos hombres temen expresar sus emociones por anticipar respuestas críticas, juicios o rechazo. Este temor alimenta una actitud pasiva ante sus parejas, consolidando patrones de represión emocional que profundizan el silencio y limitan la conexión emocional auténtica.

El impacto de la pasividad emocional en las relaciones es profundo y multifacético. Aunque en muchos casos puede parecer un tema menor o incluso pasarse por alto, sus consecuencias afectan de manera directa tanto la conexión emocional como la dinámica diaria entre las parejas. Desde la comunicación hasta la intimidad sexual, la pasividad crea una serie de barreras que dificultan el desarrollo de un vínculo pleno y auténtico:

1. **Desequilibrios en la comunicación:** La falta de claridad puede generar malentendidos y resentimientos, ya que la pareja puede percibir la pasividad como indiferencia. Esto crea una brecha emocional que afecta la conexión y el entendimiento mutuo.
2. **El miedo al rechazo y la vulnerabilidad**
 - **Miedo al conflicto:** Los hombres pasivos a menudo temen expresar lo que realmente desean para evitar el rechazo o el enfrentamiento, lo que refuerza su silencio.
 - **Raíces familiares:** Esta conducta puede derivar de experiencias previas de rechazo o de modelos familiares donde las emociones no eran bienvenidas.
 - **Espiral de insatisfacción:** No expresar deseos lleva a no satisfacerlos, lo que reafirma la creencia de que expresar emociones es inútil o peligroso.
3. **Impacto en la intimidad emocional y sexual**
 - **Falta de reciprocidad emocional:** Cuando un hombre no expresa sus necesidades, puede ser difícil para la pareja conectarse emocionalmente a un nivel más profundo.
 - **La desconexión en la esfera sexual:** La incapacidad para hablar de deseos o fantasías puede limitar la satisfacción sexual mutua, creando barreras en una de las áreas más vulnerables y esenciales de la relación.
4. **El círculo vicioso del resentimiento**
 - **En el hombre:** La pasividad puede convertirse en resentimiento silencioso si siente que no recibe lo que necesita, incluso si nunca lo ha comunicado.
 - **En la pareja:** La mujer puede desarrollar frustración, sintiéndose como la única responsable del bienestar emocional de la relación.
 - **El resultado:** Un bucle de incomunicación que erosiona la confianza y la conexión emocional.
5. **Caminos hacia el cambio: La expresión consciente**
 - **Aprender a comunicar deseos:** La importancia de desarrollar habilidades de comunicación asertiva, incluyendo cómo expresar deseos sin miedo al juicio o rechazo.
 - **Fomentar un entorno seguro:** La pareja puede desempeñar un rol clave al crear un espacio donde el hombre se sienta validado y libre para expresarse.
 - **La paciencia como elemento transformador:** Cambiar estos patrones lleva tiempo, y es un proceso que debe ser acompañado por ambas partes con empatía y comprensión.

A lo largo del tiempo, se han recopilado historias y ejemplos que muestran tanto las dificultades como los logros que surgen al trabajar la pasividad emocional en las relaciones. Estas vivencias no solo ilustran los retos comunes, sino que también destacan cómo, a través de la vulnerabilidad y el esfuerzo consciente, es posible superar patrones negativos y construir conexiones más sólidas:

1. Reconexión emocional tras años de silencio:

Un hombre que, tras años de evitar expresar sus emociones, finalmente comienza a comunicar sus necesidades gracias al acompañamiento terapéutico y al apoyo de su pareja. Este proceso no solo mejoró su autocomprensión, sino que también permitió a su pareja sentirse valorada y comprendida, fortaleciendo su vínculo.

2. Ejercicio de comunicación consciente:

Una pareja decide implementar una práctica semanal para sentarse y compartir sentimientos y necesidades de manera estructurada, sin interrupciones ni críticas. Al principio, fue un desafío romper patrones de incomunicación, pero con el tiempo lograron evitar malentendidos y reducir resentimientos acumulados.

3. Transformación a través de la vulnerabilidad:

Un hombre que siempre había asociado la expresión emocional con debilidad comienza a explorar sus miedos al rechazo en terapia grupal. Este cambio no solo impactó positivamente en su relación de pareja, sino que también le permitió ser un modelo más abierto y emocionalmente disponible para sus hijos.

4. Superar el resentimiento acumulado:

En una relación marcada por años de pasividad y frustración, la pareja decide buscar ayuda profesional. A través de ejercicios prácticos y el aprendizaje de habilidades de comunicación, lograron transformar su dinámica, pasando del distanciamiento emocional a una relación más auténtica y recíproca.

5. La relación entre padre e hijo:

Un hombre que creció en un hogar donde nunca se hablaron de emociones decide romper con ese patrón al criar a su propio hijo. Aunque al principio le cuesta expresar sus sentimientos, comienza a usar momentos cotidianos, como paseos o juegos, para hablar de temas más personales. Esto no solo fortalece su relación, sino que también le brinda a su hijo un modelo de masculinidad emocionalmente abierto.

6. Dejar de idealizar el amor:

Un hombre que siempre había proyectado expectativas irreales en sus parejas comienza a trabajar en sí mismo tras una ruptura dolorosa. A través de la introspección y el desarrollo personal, aprende a ver a sus parejas como seres humanos reales, con defectos y virtudes, dejando atrás la idealización que impedía una conexión genuina.

7. Aprender a decir “no” sin miedo:

Un hombre acostumbrado a aceptar todo lo que su pareja le pedía, por temor al conflicto, empieza a practicar límites sanos. Aunque al principio siente culpa y temor al rechazo, con el tiempo descubre que establecer límites claros mejora la dinámica de su relación y le permite sentirse más seguro de sí mismo.

8. El peso de las responsabilidades compartidas:

Una pareja con problemas recurrentes porque el hombre no tomaba decisiones comienza un cambio cuando él decide involucrarse más en las tareas del hogar y en la crianza de los hijos. Este cambio de actitud reduce la frustración de su pareja y refuerza el sentimiento de equipo entre ambos.

9. Un cambio generacional:

Un abuelo, tras décadas de vivir con patrones de pasividad emocional, decide abrirse más con sus nietos, compartiendo historias de su vida y hablando sobre sus errores y

aprendizajes. Este acto no solo inspira a las nuevas generaciones, sino que también le permite reconciliarse con partes de sí mismo que había reprimido durante años.

10. Salir del aislamiento emocional en el trabajo:

Un hombre que solía reprimir sus emociones en el ámbito laboral, creyendo que mostrarlas era un signo de debilidad, empieza a comunicarse de manera más honesta con sus compañeros. Esto mejora no solo su bienestar emocional, sino también la confianza y la cooperación dentro de su equipo.

La pasividad emocional masculina es un fenómeno complejo con raíces profundas en la infancia y la socialización. A menudo, esta pasividad no surge de forma espontánea, sino que se desarrolla como resultado de dinámicas familiares, la falta de modelos masculinos positivos y expectativas culturales sobre lo que significa ser hombre. Explorar estas raíces nos ayuda a comprender cómo se forma esta desconexión emocional y, lo más importante, cómo puede transformarse en una masculinidad más consciente y madura.

En el desarrollo emocional masculino, la figura de la madre ocupa un lugar central como guardiana de lo emocional, pero también como una figura que puede generar conflicto en el proceso de transición hacia la madurez. Según Bly (1994), el hijo suele evitar tomar la **"llave simbólica" que la madre custodia**, un elemento que representa el paso hacia una vida emocional autónoma. Este proceso no es meramente un trámite sencillo, como trasladar la llave de la almohada de la madre a la de un gurú; más bien, exige una transformación interna profunda. Ignorar que la madre desempeña un papel crucial en esta transición es un error. Como "reina" en términos simbólicos, ella tiene el rol de civilizar al niño y prepararlo para enfrentarse al mundo.



Sin embargo, confrontar directamente a la madre, como lo sugieren algunas teorías freudianas, no suele ser efectivo, ya que ella continuará firme en su papel como guardiana emocional. Ejemplos como los de Edipo y Hamlet demuestran que esta lucha directa tiende a perpetuar la confusión emocional en lugar de resolverla.

En **ausencia de una figura paterna fuerte** o un modelo masculino positivo, el desarrollo emocional del niño puede quedar incompleto. Sin un referente que lo guíe hacia una identidad masculina propia, el hombre puede permanecer atrapado en un estado de inmadurez emocional, buscando refugio en la pasividad. La falta de un mentor masculino que impulse una iniciación hacia la madurez no solo prolonga esta dependencia emocional hacia la madre, sino que también deja al hombre sin herramientas para enfrentarse a los retos de la vida con asertividad y propósito.

Por otro lado, hemos visto la **importancia de la iniciación masculina**. Las culturas tradicionales ofrecen lecciones valiosas sobre el desarrollo masculino mediante rituales de iniciación que marcan el paso hacia la adultez. Bly (1994) destaca dos elementos esenciales en estos procesos: una ruptura abrupta con los padres y una "herida simbólica" infligida por un hombre mayor. La ruptura simboliza la autonomía, y puede llevar al joven a un entorno primitivo donde enfrenta sus miedos y limitaciones. La herida, lejos de ser un acto de crueldad, tiene un significado profundo: es una marca que señala el comienzo de su viaje hacia la madurez. Ejemplos como los rituales de los aborígenes australianos subrayan cómo este proceso conecta al hombre con la comunidad y con su propia identidad.

Otro factor que perpetúa la pasividad emocional masculina es la **idealización de la figura femenina**, es decir, la confusión entre la mujer real y el arquetipo idealizado de la divinidad femenina. Bly (1994) explica que muchos hombres proyectan en sus parejas expectativas imposibles, esperando que ellas cumplan con una perfección inalcanzable. Este fenómeno crea una desconexión emocional, ya que el hombre no se relaciona con su pareja como un individuo auténtico, sino como un reflejo de sus propias carencias emocionales. En lugar de enfrentar esta idealización, muchos hombres buscan relaciones superficiales o evitan el compromiso emocional profundo.

Desde la infancia, los hombres a menudo desarrollan **patrones de pasividad emocional** al "enfurrñarse" en lugar de expresar abiertamente sus sentimientos. Esta conducta, si no se corrige con la intervención de una figura masculina madura, se convierte en un patrón permanente. En la adultez, esta pasividad se manifiesta como una incapacidad para asumir un rol activo en las relaciones, delegando la responsabilidad emocional en sus parejas. La dinámica resultante genera frustración y desconexión: mientras la mujer intenta comunicarse y crear vínculos más profundos, el hombre se mantiene emocionalmente distante, obligándola a asumir la carga emocional de la relación.

Además, esta pasividad emocional tiene consecuencias a largo plazo en la vida familiar. Los hijos absorben las tensiones no resueltas entre los padres, perpetuando el ciclo de desconexión emocional. Al mismo tiempo, el hombre pasivo vive en el presente sin considerar el impacto de sus acciones o inacciones en el futuro, reforzando dinámicas de inmadurez y distanciamiento.

Romper con la pasividad emocional requiere un compromiso consciente y activo con el propio crecimiento personal. No basta con reconocer las dificultades que se arrastran por condicionamientos sociales, sino que es fundamental aprender a comunicarse con asertividad, expresar emociones sin miedo y asumir la responsabilidad de las propias decisiones. Este proceso de transformación no implica cambiar para encajar en expectativas externas, sino conectar con la propia autenticidad y desarrollar una identidad sólida desde el interior. Es crucial, además, liberarse de la idealización de la pareja y verla como un ser humano con sus propias necesidades y complejidades, sin proyectar en ella la fuente exclusiva de validación o bienestar.

No se debe confundir este camino con un intento obsesivo y artificial de actuar conforme a modelos impuestos de desarrollo personal. No se trata de forzarse a cumplir con un ideal de "hombre consciente y emocionalmente abierto" de manera mecánica o superficial, sino de un proceso genuino que nace del aprendizaje y de la integración auténtica del cambio en la propia identidad. Mantener la esencia personal y la fortaleza del yo es esencial para no caer en una adaptación artificial, donde las acciones no surgen de una transformación interna real, sino de un deseo de aceptación social. La clave está en un crecimiento equilibrado, sin perder autenticidad ni renunciar a la propia naturaleza.

Por último, la transformación hacia una masculinidad consciente no solo enriquece las relaciones, sino que redefine el concepto mismo de ser hombre. **Abandonar los esquemas basados en el poder y el control** permite construir una masculinidad basada en la empatía, el respeto mutuo y la conexión emocional genuina. Este viaje no es fácil, pero es esencial para romper los ciclos de pasividad y construir un futuro emocionalmente más sano y equilibrado.

Sin embargo, no todos los hombres recorren este camino de evolución personal. Existen perfiles que, en lugar de trabajar en su crecimiento emocional, perpetúan dinámicas de inmadurez y manipulación en sus relaciones con las mujeres. En algunos casos, esto se manifiesta a través de actitudes narcisistas y manipuladoras, caracterizadas por una absoluta falta de empatía y una visión instrumental de la mujer, tratándola como un medio para satisfacer sus propias necesidades sin reconocimiento ni reciprocidad. Otros hombres, en cambio, han sido criados en

entornos donde se les enseñó, de manera errónea, que las mujeres están ahí para servirles, reforzando una actitud pasiva e infantil que los incapacita para asumir responsabilidades afectivas y relacionales.

En muchas ocasiones, estos hombres no han llegado a esta postura por decisión propia, sino como consecuencia de una educación en la que sus madres, ya sea por sobreprotección o por una necesidad de control, han reforzado una **dependencia emocional disfrazada de privilegio**. En lugar de inculcar valores de autonomía y respeto mutuo, han perpetuado la idea de que las mujeres deben atenderles y sostenerles emocionalmente, generando hombres incapaces de construir relaciones saludables y equilibradas. La ausencia de valores auténticos y una educación basada en la manipulación han consolidado esta actitud, fomentando la inmadurez y la irresponsabilidad afectiva.

Para romper con estos esquemas disfuncionales, es fundamental identificar estos patrones y desmontar las creencias que los sustentan. La masculinidad consciente implica un compromiso con la madurez emocional, la responsabilidad afectiva y el respeto mutuo. No se trata solo de abandonar los modelos autoritarios del pasado, sino también de rechazar la pasividad y la dependencia, asumiendo un rol activo y comprometido en la construcción de relaciones basadas en la igualdad y el crecimiento conjunto.

Dependencia emocional y problemas asociados

Relacionado con la concepción del hombre receptivo, como hemos visto, desde pequeños los varones han sido **condicionados para ser complacientes, evitar el conflicto y buscar la validación externa** como una forma de obtener amor y aceptación. Esta necesidad de aprobación los lleva a desarrollar una mentalidad en la que creen que si son lo suficientemente buenos, comprensivos y sacrificados, serán recompensados con el afecto de los demás, especialmente de las mujeres. Sin embargo, esta creencia errónea no solo los convierte en hombres pasivos, sino que también los atrapa en una dinámica de dependencia emocional en la que su bienestar depende de cómo los perciban los demás (Glover, 2003).

La pasividad en las relaciones surge cuando un hombre renuncia a sus propias necesidades y deseos por miedo al rechazo o al conflicto. En lugar de expresar lo que realmente piensa y siente, adopta una actitud complaciente, se somete a lo que cree que la otra persona quiere y evita cualquier confrontación. Esto lo lleva a ser manipulado, ignorado o visto como alguien poco atractivo, ya que no proyecta firmeza ni seguridad en sí mismo. La ironía es que, aunque estos hombres creen que agradar y ceder les asegurará el amor y la estabilidad, la realidad es que terminan sintiéndose frustrados, utilizados y poco valorados.

Este tipo de dependencia emocional convierte a la pareja en el centro de su existencia, como si su identidad estuviera definida por la aceptación o el rechazo de la otra persona. En este proceso, muchos pierden el control sobre su vida y terminan atrapados en relaciones donde constantemente intentan probar su valía a través del sacrificio, la sumisión y el miedo a decir lo que realmente piensan. No se atreven a tomar decisiones sin la aprobación de su pareja, temen expresar desacuerdos y, en los momentos de crisis,



pueden sentirse completamente devastados, porque toda su autoestima está sostenida por la validación ajena. Esta dinámica genera resentimiento, falta de autenticidad y, a largo plazo, una insatisfacción que sabotea la relación en sí misma.

Esta dependencia emocional, aunque real y perjudicial, es muchas veces reprimida o negada por los propios hombres debido a la **presión social que existe en torno a la autosuficiencia masculina**. Mientras que en las mujeres la dependencia emocional puede ser reconocida y hasta socialmente aceptada en ciertos ámbitos, en los hombres se percibe como una señal de debilidad y falta de carácter. Esto genera una doble carga: por un lado, muchos hombres sienten que no pueden expresar sus inseguridades ni admitir que dependen emocionalmente de una pareja, y por otro, al no poder abordar el problema de manera abierta, desarrollan mecanismos defensivos que solo agravan la situación.

Para evitar mostrar su vulnerabilidad, algunos hombres pueden caer en **actitudes de autosuficiencia extrema, distanciamiento emocional o incluso en conductas de dominancia** como una forma de compensar su miedo a la dependencia. Otros, en cambio, se refugian en el aislamiento, reprimiendo sus emociones y sintiendo que no pueden compartir sus dificultades con nadie. Esta falta de espacios seguros donde los hombres puedan hablar de sus problemas sin ser juzgados los empuja aún más hacia la desconexión emocional y la frustración silenciosa.

El problema se agrava porque la sociedad en general no fomenta que los hombres busquen ayuda en temas emocionales, lo que refuerza la idea de que deben lidiar con sus problemas en solitario. Esta barrera cultural impide que muchos hombres encuentren soluciones reales a su malestar, perpetuando un ciclo de insatisfacción, resentimiento y relaciones desequilibradas.

Por otro lado, tenemos el problema del **hombre pasivo y servicial**. El fenómeno del *Nice Guy* o “chico bueno” es una de las manifestaciones más evidentes del hombre pasivo y servicial en la sociedad actual. Este perfil masculino, estudiado por Robert Glover (2003), representa a aquellos hombres que han sido condicionados para creer que su valor depende de su capacidad de agradar a los demás y evitar el conflicto a toda costa. En su intento de ser aceptados y queridos, terminan desconectándose de su propia autenticidad, reprimiendo sus deseos y necesidades reales, lo que genera una profunda insatisfacción en sus vidas personales, profesionales y sentimentales.

El origen de este comportamiento suele estar en la infancia, cuando el niño aprende que expresar su verdadera naturaleza puede llevar a la desaprobación o el castigo. En consecuencia, desarrolla estrategias para ser “bueno”, evitar problemas y asegurarse el afecto de quienes le rodean. Sin embargo, esta forma de actuar no solo es ineficaz para lograr una vida plena, sino que también genera relaciones desequilibradas donde estos hombres son fácilmente ignorados, manipulados o poco valorados. La ausencia de límites claros, el miedo al rechazo y la creencia errónea de que la vida les recompensará simplemente por ser “buenos”, los condena a una existencia marcada por la frustración y el resentimiento.

A continuación, se presentan en detalle las características, creencias y efectos negativos de este perfil en distintos ámbitos de la vida:

Un *Nice Guy* es un hombre que:

- Busca complacer a los demás para ser aceptado y querido.
- Evita el conflicto a toda costa.
- Reprime su verdadera naturaleza por miedo al rechazo.
- Cree que si es “bueno”, la vida le compensará con éxito y amor.
- No establece límites y se siente responsable de la felicidad de los demás.
- Experimenta una desconexión con su propia masculinidad.

Principales creencias erróneas

Los hombres con este síndrome operan bajo tres falsas creencias:

- Si soy un buen chico, seré amado y tendré una vida sin problemas.
- Si evito el conflicto, todo irá bien.
- Si oculto mis defectos, seré más aceptado.

¿Por qué son problemáticas?

- Generan frustración porque no reflejan la realidad.
- En lugar de recibir amor y reconocimiento, los *Nice Guys* suelen ser ignorados, manipulados y poco respetados.
- Los hace depender de la validación externa en lugar de desarrollar una identidad fuerte y auténtica.

¿Cómo afecta esto a su vida?

En las relaciones:

- Tienden a atraer parejas dominantes o dependientes.
- Pueden ser pasivos, celosos o emocionalmente necesitados.

En la vida profesional:

- No piden ascensos ni reconocimientos.
- Evitan la competencia y se conforman con menos de lo que merecen.

En la vida sexual:

- La falta de autenticidad y la necesidad de aprobación los hace menos atractivos.
- Tienen dificultades para establecer conexiones genuinas.

Este patrón de comportamiento, lejos de ser una virtud, termina debilitando al hombre y generando un ciclo de insatisfacción y dependencia emocional. Para superar esta dinámica, es necesario que los hombres reconecten con su autenticidad, establezcan límites saludables y aprendan a valorarse no por lo que hacen por los demás, sino por quienes son en esencia.

Pero un hombre no tiene por qué vivir atrapado en esta forma de ser. La solución comienza con el reconocimiento de que la felicidad y la valía no dependen de la validación externa, sino de una conexión sólida con su propia identidad y su masculinidad auténtica. Para salir de la pasividad y la dependencia, es fundamental aprender a expresar necesidades y deseos sin miedo al rechazo, dejar de ver el conflicto como algo negativo y entender que el respeto no se gana a través del servilismo, sino de la seguridad en uno mismo. Un hombre maduro no busca encajar en lo que cree que los demás esperan de él, sino que construye una vida en la que se siente realizado independientemente de la opinión ajena.



Un **hombre conectado con su masculinidad fuerte** desarrolla autonomía emocional y **no permite que su bienestar dependa de una pareja**. No teme establecer límites, no se anula en la relación y no deja de lado sus propias metas y pasiones. La clave está en recuperar el control sobre su propia vida, asumir la responsabilidad de sus decisiones y cultivar una mentalidad en la que él es el centro de su existencia, no alguien que necesita constantemente la aprobación de los demás. En lugar de intentar ser el hombre perfecto que nunca causa problemas, se convierte en un hombre auténtico que no teme ser él mismo.

El cambio no ocurre de la noche a la mañana, pero empieza con pequeñas acciones: decir lo que realmente se piensa sin miedo a desagradar, tomar decisiones sin esperar que otros las validen, enfocarse en desarrollar una vida propia con intereses y objetivos que vayan más allá de la

relación. Un hombre fuerte se define por su capacidad de actuar desde su propio criterio, de enfrentarse al mundo con seguridad y de construir relaciones basadas en el respeto mutuo y no en la necesidad de aprobación. Cuando deja de vivir bajo la ilusión de que ser "bueno" le garantizará amor y empieza a valorarse por lo que realmente es, no solo se libera de la dependencia emocional, sino que también se vuelve más atractivo, más respetado y más satisfecho consigo mismo.

Cuando un hombre se desconecta de su propia identidad y busca validación externa, a menudo también **adopta las problemáticas y heridas de los demás como si fueran propias, especialmente las del sexo contrario**. Sin embargo, cada persona tiene su propio proceso de crecimiento y sanación, y asumir el dolor ajeno no solo es innecesario, sino que puede generar más confusión e insatisfacción en lugar de resolver algo.

Esto no significa que los hombres no deban escuchar a las mujeres ni empatizar con sus experiencias, pero hay una diferencia fundamental entre comprender el sufrimiento del otro y hacerlo propio. Durante siglos, las mujeres han intentado asumir el dolor de los hombres, creyendo que podrían aliviarlos o salvarlos, y esto no solo ha sido una carga emocional injusta, sino que tampoco ha funcionado. De la misma manera, un hombre que intenta cargar con el dolor femenino en lugar de enfocarse en su propio crecimiento termina perdiendo su centro, debilitando su propia identidad y quedando atrapado en dinámicas que lo alejan de su masculinidad auténtica.

El camino hacia una masculinidad sana no pasa por adoptar las luchas del otro sexo, sino por asumir la responsabilidad de la propia evolución. Un hombre debe aprender a sostenerse emocionalmente sin depender de la aprobación externa ni sentirse obligado a resolver problemas que no le corresponden. Solo desde una identidad clara y firme puede ofrecer apoyo real a los demás sin perderse en el proceso.

El **mito de que las mujeres son más dependientes que los hombres** ha sido una creencia profundamente arraigada en la sociedad. Sin embargo, si analizamos las dinámicas de dependencia emocional desde una perspectiva más profunda, encontramos que, en muchos casos, los hombres son quienes desarrollan una forma de dependencia más intensa, aunque esta se manifieste de manera distinta. A nivel superficial, los hombres suelen mostrar una aparente autonomía y autosuficiencia, pero en realidad, esta actitud puede ser una defensa o un mecanismo de autoprotección. Como ha señalado Goldberg (1973), cuando una mujer logra atravesar esa barrera defensiva y establece un vínculo significativo con un hombre, este puede desarrollar una dependencia profunda y casi absoluta.

Diversos estudios han mostrado que la salud mental y la estabilidad emocional de los hombres están fuertemente influenciadas por la presencia de una pareja. En muchos casos, la ruptura o la pérdida de la pareja provoca un impacto mucho más severo en los hombres que en las mujeres, reflejado en tasas de mortalidad y suicidio significativamente más altas en hombres divorciados o viudos en comparación con mujeres en la misma situación. Esto sugiere que, mientras las mujeres han desarrollado una mayor resiliencia ante la ruptura emocional, los hombres tienden a experimentar una pérdida de propósito y sentido cuando la relación se desmorona.

Esta vulnerabilidad tiene su origen en la crianza y el apego materno. Desde pequeños, los varones **desarrollan un vínculo de dependencia más fuerte con sus madres en comparación con el vínculo que las niñas desarrollan con sus padres**. Esto se debe a que, en la mayoría de los casos, la madre es la principal figura de apego y sostén emocional durante la infancia. Como consecuencia, cuando los hombres crecen y establecen relaciones de pareja, muchas veces trasladan esa necesidad de soporte emocional a sus compañeras, convirtiéndolas en el eje

central de su bienestar. Cuando esta figura desaparece, sienten una desconexión profunda con su propósito y con su propia identidad.

Desde la infancia, muchos hombres desarrollan una **idealización de la madre como figura omnipresente**, creyendo que nunca los abandonará y que siempre ocuparán un lugar especial en su vida (Goldberg, 1973). Esta creencia, profundamente arraigada en el inconsciente, lleva a que muchos hombres proyecten en sus parejas la misma expectativa de amor incondicional y protección emocional. Sin embargo, a medida que las mujeres han adquirido mayor independencia y han dejado de cumplir con la fantasía masculina de ser frágiles, indefensas y dependientes, han logrado conectar más con su propia autonomía y su capacidad para expresar su ira. Este cambio ha dejado a muchos hombres sin el pilar emocional al que solían aferrarse, generando una crisis de identidad y un sentimiento de vacío.

Esta dependencia emocional del hombre hacia la mujer es lo que algunos autores han denominado la "**madre tierra**" (Goldberg, 1973). En este esquema de pensamiento, la mujer no es solo una compañera, sino el sostén fundamental de su existencia, su razón de vivir. Cuando la relación termina o la mujer se distancia, el hombre experimenta una sensación de pérdida total, como si su estructura interna se derrumbara. En los casos más extremos, esta dependencia puede llevar a la desesperanza profunda, donde el hombre siente que su vida ya no tiene sentido sin la mujer que lo "sostenía".

Aquí es donde entra en juego el concepto de heterofundamentación, desarrollado por García (2014). Este término hace referencia a la creencia de que el propio sentido de identidad y estabilidad emocional no proviene del interior, sino de una fuente externa, en este caso, la mujer. En lugar de construir una autonomía emocional basada en su propio ser, el hombre deposita su estabilidad en la relación, convirtiéndola en el pilar sobre el cual se fundamenta su existencia. Esta estructura psicológica es altamente frágil, ya que al depender de un factor externo, cualquier cambio en la relación puede desencadenar una crisis profunda.

Goldberg (1973) describe una serie de señales que indican cuando un hombre está atrapado en esta trampa de la "madre tierra":

- Sentimientos alternantes de sentimentalismo, aburrimiento y asfixia con la pareja.
- Culpabilidad por no poder satisfacer completamente sus necesidades o darle lo suficiente de sí mismo.
- La creencia de que trabaja y se esfuerza principalmente para ella.
- Percepción de la mujer como un ser más generoso y noble que él mismo.
- Convicción de que ella es sexualmente pura y no tiene fantasías ni deseos con otros hombres.
- Culpa cuando disfruta de actividades en solitario sin su participación.
- Expresiones de afecto predominantemente no sensuales, como besos en la frente.
- Sensación de euforia al verla cocinar o realizar tareas domésticas para él.
- Necesidad de ocultar sus propias fantasías sexuales por miedo a herirla.
- Sentimientos de gratitud excesiva al pensar en la suerte que tiene de estar con ella.
- Deseo de una vida aislada con ella, sin necesidad de otras conexiones sociales.
- Sensación de que necesita a la mujer para sentirse realmente un hombre.

Esta dependencia emocional y la idealización de la mujer como "madre tierra" **afectan incluso la vida sexual del hombre**. Al proyectar en su pareja aspectos de su relación materna, puede generarse una desconexión erótica, lo que provoca que la atracción disminuya y surjan problemas en la intimidad. La mujer deja de ser vista como una compañera con quien se comparte deseo y pasión, y en su lugar se convierte en una figura maternalizada, lo que obstaculiza la conexión sexual genuina.

Para salir de esta trampa, es fundamental que el hombre aprenda a desarrollar una identidad autónoma, donde su sentido de estabilidad y propósito no dependa de la aprobación o la presencia de una pareja. Esto implica reconectar con su propia masculinidad, establecer límites saludables en las relaciones y aprender a sostenerse emocionalmente sin necesidad de una figura externa que le brinde validación. Solo al asumir la responsabilidad de su propia vida y bienestar podrá construir relaciones más equilibradas y libres de la carga emocional de la heterofundamentación.



La **heterofundamentación en la relación con la mujer** se manifiesta cuando un hombre deposita en su pareja la fuente de su identidad, seguridad y validación, dejando de sostenerse por sí mismo. En este esquema, su bienestar emocional y sentido de existencia dependen de la aprobación, el amor y la presencia de la mujer, lo que lo convierte en emocionalmente dependiente y vulnerable.

Algunos ejemplos de heterofundamentación en la relación con la mujer serían:

- **Desde la necesidad de que me quiera y dé sentido a mi existencia** → El hombre siente que sin la presencia y el amor de su pareja su vida pierde significado. Se aferra a la relación como su única fuente de estabilidad, lo que lo lleva a evitar cualquier conflicto o diferencia por miedo al abandono.
- **Desde la necesidad de que me vea y valore** → Su autoestima depende de cómo su pareja lo perciba. Si ella no le reconoce, lo admira o le expresa afecto constantemente, se siente invisible y poco valioso. Esto lo empuja a buscar validación en pequeños gestos o a sobrecompensar con sacrificios innecesarios.
- **Desde la necesidad de que me dé seguridad en mi existencia** → Sin su pareja, el hombre se siente perdido, sin estructura ni dirección en la vida. No puede imaginarse sin ella y cualquier señal de distancia o frialdad le genera angustia profunda, llevándolo a actuar de manera complaciente o sumisa para evitar una posible ruptura.
- **Desde evitar el rechazo** → Para evitar que su pareja lo rechace, oculta sus verdaderos pensamientos, deseos y emociones. Prefiere reprimir su autenticidad y adaptarse completamente a lo que ella quiere, incluso si eso implica ir en contra de sí mismo.
- **Desde evitar el juicio o el castigo** → Siente que debe comportarse de una manera específica para evitar la desaprobación de su pareja. Teme que, si expresa su deseo, sus opiniones o necesidades, será criticado, lo que lo lleva a una actitud sumisa y dependiente emocionalmente.
- **Desde conseguir ser especial para ella** → Su identidad se construye en función de ser "el único" y "el más importante" en la vida de su pareja. No tolera la idea de que ella pueda valorar o admirar a alguien más, lo que lo hace desarrollar celos excesivos o una necesidad constante de reafirmación.

Este patrón convierte la relación en una trampa de dependencia emocional donde el hombre deja de sostenerse por sí mismo y permite que su valía dependa enteramente de la mujer. Para salir de esta dinámica, es fundamental desarrollar autonomía emocional, construir una identidad sólida y aprender a vivir desde una masculinidad autosuficiente, donde la relación sea una elección, no una necesidad.

En la actualidad, la dependencia emocional de muchos hombres hacia las mujeres no es solo

una cuestión de vínculos personales, sino un reflejo más profundo de una pérdida simbólica colectiva. La ausencia del padre, tanto en el ámbito familiar como en la estructura social, ha dejado a generaciones de hombres sin una referencia clara de identidad, propósito y madurez.

Durante siglos, la figura paterna no solo representó un modelo de disciplina y guía, sino que también ofrecía un vínculo con un sentido trascendental de existencia. Su desaparición simbólica ha llevado a un colapso de estructuras que antes otorgaban orientación y estabilidad. Esto se traduce en una crisis de identidad masculina que se manifiesta en insatisfacción, ansiedad, adicciones y una dependencia afectiva desproporcionada de la mujer como figura de sostén emocional.

El “Rey” como arquetipo, vínculo entre el cielo y la tierra, simbolizaba orden, propósito y trascendencia. Su ausencia no significa la necesidad de restaurar un patriarcado rígido, sino de reconectar con lo que este representaba: **autoridad interna, integridad y una visión más amplia de la existencia**. Sin este principio estructurante, los hombres quedan atrapados en relaciones en las que buscan en la mujer el pilar que deberían encontrar en sí mismos.

Esta desconexión de los principios masculinos fundamentales ha generado una generación de hombres que no se separan simbólicamente de la figura materna. Sin un modelo de masculinidad equilibrado y autónomo, muchos depositan en sus parejas la necesidad de validación y sentido de vida, lo que refuerza la dependencia afectiva y la falta de autonomía emocional.

Reconciliarnos con el Rey y el padre, no como figuras de autoridad impuesta, sino como **principios vivos que estructuran nuestra existencia**, es fundamental para sanar este vacío. Solo cuando el hombre recupere su autoridad interna y su conexión con un propósito trascendental podrá salir de la dependencia emocional y construir relaciones basadas en la autonomía, el respeto y la reciprocidad.

Por lo tanto, para evitar caer en este ciclo de dependencia, el hombre debe:

- **Reconectarse con su propia autoridad interna** en lugar de buscar validación externa en la mujer.
- **Asumir la responsabilidad de su bienestar emocional** sin depositarla en su pareja.
- **Buscar modelos masculinos saludables** que le ofrezcan una referencia de identidad equilibrada.
- **Entender que la separación simbólica de la madre es esencial** para construir una masculinidad madura y autónoma.
- **Cultivar su propósito y dirección en la vida**, desarrollando su propio camino sin depender del afecto o reconocimiento ajeno.

Este proceso de recuperación de la masculinidad perdida es clave para transformar la relación de los hombres con ellos mismos y con el mundo. Salir de la heterofundamentación y reconectar con los principios masculinos fundamentales no solo fortalece al individuo, sino que también permite la construcción de relaciones sanas, auténticas y equilibradas.

Además, en cuanto a la gestión emocional, debemos tener en cuenta la idea de que muchos hombres, debido a su educación y creencias erróneas, **no responsabilizan a las mujeres de sus propios actos**. Esta actitud proviene de una percepción infantilizada en la que la mujer es vista como una figura frágil, pasiva o incluso como una víctima constante. Como resultado, algunos hombres se sienten **culpables de las emociones y decisiones de la mujer**, creyendo que es su deber protegerla o cargar con su bienestar emocional.



Vemos ejemplos donde los hombres evitan el conflicto con las mujeres por temor a ser vistos como agresivos o insensibles, reforzando el rol del "hombre complaciente" que se adapta a las necesidades ajenas sin afirmar las suyas propias.

Otra manifestación de esta dependencia emocional es la **dificultad para expresar la ira o el desacuerdo con las mujeres**.

Desde la infancia, a muchos hombres se les ha enseñado que mostrar enojo hacia una mujer es incorrecto, ya que ella es más "frágil" y necesita protección. Esto genera un **ciclo de contención emocional**, donde la frustración se acumula y, en algunos casos, termina por explotar en expresiones inadecuadas de agresión verbal o en un silencio resentido. Esto está unido a las ideologías actuales que victimizan de manera desadaptativa a las mujeres.

En la sociedad occidental actual, cada vez más hombres experimentan una profunda dificultad para poner límites a las mujeres, ya sea en relaciones sentimentales, en el ámbito laboral o en interacciones sociales cotidianas. Esta incapacidad no surge únicamente de la personalidad individual de cada hombre, sino que está profundamente arraigada en un discurso ideológico que ha permeado la cultura durante décadas y que ha establecido una visión de la mujer como una víctima inherente, relegando al hombre al papel de potencial opresor.

Desde la infancia, a muchos hombres se les ha enseñado que expresar enojo, frustración o incluso un desacuerdo firme con una mujer es sinónimo de agresión o violencia. Se ha implantado en la educación y en el imaginario colectivo la idea de que la mujer, por naturaleza, es frágil y necesita ser protegida, mientras que el hombre es el agente del poder y la imposición. Como consecuencia, muchos varones desarrollan una tendencia a la complacencia extrema, a evitar el conflicto a toda costa y a suprimir sus propios límites por miedo a ser vistos como abusivos o insensibles.

Esta contención emocional forzada genera una acumulación de frustración que, en algunos casos, termina por manifestarse de forma explosiva. Así, no es extraño encontrar **hombres que reaccionan de manera desproporcionada en momentos de tensión**, expresando su enojo de forma agresiva o en un exabrupto verbal que luego refuerza la narrativa de que los hombres son peligrosos y descontrolados. Paradójicamente, este mismo sistema que los empuja a la represión emocional es el que termina señalándolos cuando no logran contener esa presión interna.

Por otro lado, se ha instaurado una mentalidad en la que el hombre, sin importar la situación, **pierde en cualquier escenario**. Si se somete y cede ante las exigencias de su pareja, de su entorno o de las normas sociales actuales, puede sentirse débil, manipulado o incluso menospreciado. Si, por el contrario, se impone y defiende su postura con firmeza, es inmediatamente percibido como agresivo o autoritario. Esta trampa psicológica genera en muchos hombres una **sensación de derrota constante**, que refuerza la desconexión con su masculinidad y su capacidad de tomar decisiones con autonomía y seguridad.

Este fenómeno se agrava en un contexto social donde la ideología dominante ha convertido la victimización femenina en una norma incuestionable. La mujer es vista como la eterna afectada de las dinámicas de poder, mientras que el hombre es señalado como el responsable histórico de la opresión y el sufrimiento. Esta narrativa, al ignorar la complejidad de las relaciones humanas y la individualidad de cada persona, empuja a los hombres a un **estado de parálisis emocional y relacional**, donde cualquier intento de establecer límites o expresar sus propias necesidades puede ser interpretado como una falta de empatía o, peor aún, como una forma

de abuso.

El resultado de este desbalance es una **sociedad en la que los hombres no solo tienen dificultades para relacionarse con las mujeres, sino que incluso llegan a sentir miedo de interactuar con ellas**. La espontaneidad y la conexión auténtica se ven reemplazadas por la autocensura y la hipervigilancia, afectando tanto la calidad de las relaciones de pareja como la dinámica social en general.

Para romper con esta trampa, es imprescindible que los hombres **reconecten con su masculinidad desde un lugar de responsabilidad y autenticidad**, sin la necesidad de justificar su existencia ante una ideología que los quiere reducir a una caricatura de opresores o sumisos. Establecer límites no es un acto de violencia ni de falta de empatía, sino un ejercicio de **autorrespeto y autonomía emocional**. Solo cuando el hombre recupere la capacidad de afirmarse sin miedo al juicio social podrá construir relaciones basadas en el equilibrio, el respeto mutuo y la verdadera conexión humana.

Por último, vamos a hablar de las **disfunciones sexuales** en los hombres, que son un reflejo de conflictos internos que van más allá de lo físico. Muchas veces, el problema no radica en una incapacidad biológica, sino en aspectos psicológicos y emocionales que el hombre no ha resuelto. Según Goldberg (1973), la raíz de muchas disfunciones sexuales masculinas es la negación o represión de sentimientos auténticos hacia su pareja. En lugar de reconocer que no desea mantener relaciones sexuales con su compañera o que ya no se siente atraído por ella, el hombre puede interpretar esto como un problema de rendimiento, disfrazándolo de impotencia o falta de deseo.

El cuerpo tiene su propia sabiduría, y muchas veces el "bloqueo" sexual es una señal de que hay algo en la relación o en la propia psique del hombre que necesita ser atendido. La ansiedad, el estrés, el miedo al rechazo o al fracaso, la falta de conexión emocional con la pareja o incluso la presión por cumplir con expectativas sociales y culturales pueden influir en la respuesta sexual masculina. En algunos casos, los hombres pueden estar reprimiendo emociones como la ira, el resentimiento o la insatisfacción en la relación, y estas emociones no expresadas se manifiestan a través de la disfunción eréctil o la falta de deseo.

Otro factor clave en las disfunciones sexuales masculinas es la desconexión con el propio cuerpo, un problema agravado por el consumo excesivo de pornografía y la búsqueda de excitación artificial. La estimulación a través de la pornografía o de fantasías con otras mujeres puede generar una dependencia psicológica que aleja al hombre de su propia experiencia sensorial y emocional. En lugar de vivir su sexualidad desde el placer genuino y la conexión con su pareja, su mente y su cuerpo se acostumbran a estímulos externos que no representan su verdadera experiencia erótica.



El **uso frecuente de pornografía** no solo altera los mecanismos de excitación y respuesta sexual, sino que también crea expectativas irreales sobre el sexo y sobre el propio rendimiento. La sexualidad se convierte en una experiencia mecánica y visual, más que en una vivencia auténtica y conectada con el propio ser. Esta desconexión puede llevar a una pérdida de sensibilidad y a dificultades para sentir placer real con una pareja, afectando la autoestima y generando ansiedad en el ámbito sexual.

Para superar estas dificultades, es fundamental que el hombre se reconecte con su cuerpo y con sus verdaderos deseos. En lugar de intentar cumplir con un ideal de masculinidad basado en el rendimiento, debe enfocarse en recuperar una relación genuina con su propia sexualidad.

Algunas claves para este proceso incluyen:

- No tener relaciones si no se siente verdadera excitación. La sexualidad debe ser una expresión natural del deseo y no una obligación.
- No fingir entusiasmo o deseo cuando no lo hay, ya que esto puede generar una desconexión interna y, con el tiempo, contribuir a problemas de disfunción eréctil.
- Aprender a decir que no sin sentir culpa o necesidad de dar excusas. Un hombre no es una máquina sexual y no tiene que estar siempre disponible para el sexo.
- Dejar de lado la presión de "satisfacer" a la pareja como una obligación. En lugar de obsesionarse con los orgasmos de la mujer o con intentar adivinar sus deseos, es más importante centrarse en la propia experiencia y placer.
- Escuchar al cuerpo y respetar sus reacciones. La erección, el deseo y el orgasmo son señales que pueden indicar lo que realmente está ocurriendo a nivel emocional y físico. No se trata de ser "potente", sino de ser auténtico con lo que se siente.
- No enfocarse en la técnica ni en el desempeño. La experiencia sexual es mucho más que una serie de pasos a seguir; se trata de conexión, entrega y disfrute mutuo.
- Permitirse también explorar el lado receptivo de la sexualidad, relajándose y disfrutando sin la presión de "tomar la iniciativa" siempre. La sexualidad masculina no tiene que ser rígida o basada únicamente en el dominio y la acción; también puede incluir momentos de entrega y vulnerabilidad.

La solución no pasa por intentar controlar o forzar el deseo, sino por escuchar el propio cuerpo y darle espacio a una sexualidad más natural, espontánea y alineada con la verdad emocional del hombre. Cuando se abandona la obsesión por la potencia y el desempeño y se abraza la autenticidad, la experiencia sexual se transforma en una fuente de conexión, disfrute y bienestar genuino.

5.2 Sustantividad y rol masculino en la relación.

El rol del hombre en una relación ha sido moldeado históricamente por expectativas sociales, normas culturales y, en muchas ocasiones, por la necesidad de encajar en un modelo que le ha sido impuesto desde el exterior. En este proceso, muchos hombres han perdido la conexión con su verdadera esencia, buscando fuera de sí mismos la validación y dirección de su identidad. Sin embargo, para establecer relaciones auténticas y equilibradas, es fundamental que el hombre recupere su **sustantividad**, es decir, la capacidad de sostenerse en su propia existencia sin depender de la aprobación externa.

La relación entre sustantividad y rol masculino en la pareja implica entender que la identidad del hombre no puede construirse en función de la heterofundamentación, es decir, en la validación que recibe de su pareja o de la sociedad. En muchas dinámicas de relación, el hombre adopta un papel reactivo, esperando que su pareja le devuelva su propia energía, su dirección o incluso su deseo. Pero la verdadera masculinidad no se encuentra en la complacencia ni en la sumisión a expectativas externas, sino en la **integración consciente de su propia energía sexual, emocional y espiritual**.

Rol masculino, iniciativa y energía sexual



Las diferencias entre hombres y mujeres en cuanto a conexión y atracción en las relaciones han sido objeto de estudio desde diversas perspectivas. Históricamente, se ha observado que las mujeres tienden a valorar aspectos como el estatus y la fortaleza en una pareja, mientras que los hombres suelen centrarse más en el atractivo físico. Estas tendencias pueden estar influenciadas tanto por factores biológicos como socioculturales:

- **Diferencias biológicas y sexuales:** Las diferencias biológicas entre hombres y mujeres abarcan aspectos hormonales, neurológicos y fisiológicos que influyen en el comportamiento sexual y afectivo. Por ejemplo, los hombres suelen tener niveles más elevados de testosterona, lo que puede estar relacionado con un mayor deseo sexual. Además, existen diferencias en la estructura cerebral que pueden influir en cómo cada género procesa las emociones y las relaciones interpersonales.
- **Equilibrio en la energía sexual dentro de la pareja:** En relaciones de larga duración, es común que surjan desajustes en el deseo sexual entre los miembros de la pareja. Los hombres pueden experimentar una disminución de la libido debido a factores como el estrés, problemas de salud o cambios hormonales. Es fundamental que ambos miembros de la pareja mantengan una comunicación abierta sobre sus necesidades y deseos sexuales para encontrar un equilibrio que satisfaga a ambos.
- **Importancia de respetar la identidad sexual propia:** Adaptarse a un modelo de conducta sexual que contravenga las propias necesidades puede generar insatisfacción y afectar negativamente la relación de pareja. Es esencial que cada individuo reconozca y respete su identidad sexual, buscando acuerdos con su pareja que permitan una vida sexual plena y satisfactoria para ambos.

Podemos llamar a la “**energía sexual**” como aquella fuerza natural en el ser humano, especialmente en el hombre, donde factores biológicos, hormonales y evolutivos influyen en su deseo y atracción. Con el tiempo, dentro de una relación de larga duración, muchos hombres experimentan desafíos en la gestión de su deseo sexual, lo que puede generar conflictos internos y relacionales si no se aborda de manera saludable.

Es común que, después de varios años de relación, un hombre se sienta atraído por otras mujeres. Esto no significa que haya un problema en la pareja ni que el amor haya desaparecido, sino que la biología sigue operando. Desde un punto de vista biológico, la testosterona impulsa el deseo sexual masculino y la tendencia a la novedad. Además, la rutina puede afectar la excitación en la relación, haciendo que el deseo se proyecte hacia lo desconocido o lo novedoso. No siempre el deseo sexual en la pareja es simétrico, y esto puede generar frustración en quien tiene mayor apetito sexual. En lugar de anular la energía sexual, el hombre debe canalizarla dentro de la relación, revitalizando la conexión con su pareja a través de la creatividad en la intimidad, nuevas experiencias compartidas y una comunicación sincera sobre deseos y necesidades.

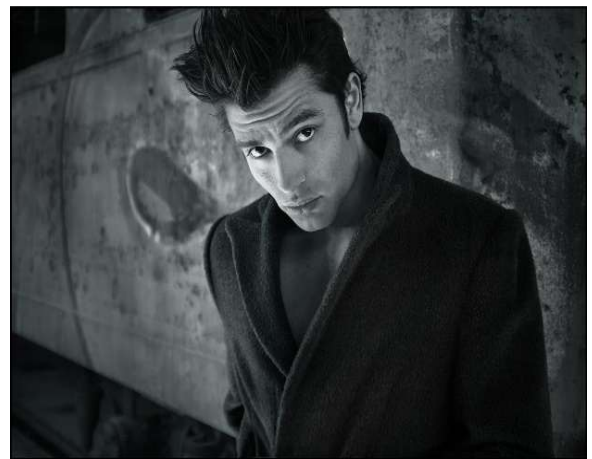
Cada persona tiene un ritmo sexual diferente, y esto puede ser una fuente de conflicto si no se maneja con empatía y comunicación. En muchas parejas, uno de los miembros tiene más deseo sexual que el otro. Con el tiempo, los ritmos sexuales pueden cambiar por estrés, rutina, cambios hormonales o embarazo. Además, el deseo sexual de la pareja puede verse influenciado por su historia personal, creencias o experiencias previas. No se trata de forzar a la pareja a un

ritmo sexual que no desea ni de reprimir el deseo propio por encajar en el ritmo del otro. La solución está en encontrar un punto medio que respete las necesidades de ambos. Para lograr este equilibrio es fundamental mantener un diálogo abierto y sin juicio donde se puedan expresar las necesidades sexuales sin miedo al rechazo. También es importante explorar formas alternativas de intimidad, entendiendo que no todo se reduce a la penetración, sino a la conexión y el placer compartido, además de respetar los tiempos y deseos de ambos sin presiones ni culpas.

Cada persona tiene una identidad sexual única, influenciada por su biología, experiencias y valores personales. Intentar encajar en un modelo de sexualidad que no se ajusta a las propias necesidades puede generar frustración y resentimiento. Algunos ejemplos de adaptación forzada pueden ser un hombre con alto deseo sexual que suprime su energía para no incomodar a su pareja, un hombre que finge tener menos deseo para evitar conflictos o sentirse juzgado, o aceptar un modelo de relación donde la sexualidad se minimiza o no se valora. Lo ideal es entender que la identidad sexual es propia y válida, no sentirse culpable por tener deseos o necesidades distintas y encontrar una dinámica de pareja que respete la autenticidad de ambos.

El hombre no debe reprimir ni anular su energía sexual, sino encontrar una manera de integrarla a su relación de forma saludable y alineada con su identidad. La sexualidad no es solo una necesidad biológica, sino también una expresión profunda de la identidad, el deseo y la conexión emocional. Suprimir el deseo o ignorar su importancia dentro de la relación puede llevar a sentimientos de frustración, insatisfacción e incluso desconexión con la pareja. En muchas ocasiones, la sociedad impone expectativas contradictorias sobre la sexualidad masculina: por un lado, se espera que el hombre tenga un deseo constante y activo, mientras que, por otro, se le exige autocontrol y contención para evitar conflictos en la relación. Este equilibrio entre la expresión y la regulación del deseo es fundamental para mantener una dinámica de pareja sana.

Integrar la energía sexual de forma positiva en la relación significa reconocerla como una parte natural del vínculo y encontrar formas de compartirla con la pareja sin que se convierta en una fuente de presión o conflicto. Para ello, es esencial comprender que la sexualidad evoluciona con el tiempo y que mantenerla viva dentro de la relación requiere esfuerzo consciente, diálogo y exploración conjunta. La clave está en la comunicación, el respeto mutuo y la creatividad para mantener una vida sexual satisfactoria sin sacrificar las propias necesidades ni forzar al otro a una dinámica no deseada.



La **conexión con la propia identidad masculina** es clave para evitar la represión del deseo o su proyección insana en la relación de pareja. Esta integración de la energía sexual dentro de la identidad masculina se relaciona con la búsqueda de lo que Bly (1994) denomina "*la bola de oro*", esa unidad de personalidad que teníamos de niños, un brillo de integridad previo a la división en roles y expectativas impuestas. Este autor nos sugiere que un hombre no puede esperar encontrar la bola de oro en el ámbito femenino, porque no es allí donde se encuentra. Un marido le pide secretamente a su mujer que le devuelva la bola de oro, pero ella no la tiene, porque también la ha perdido. Esta búsqueda en lo externo solo genera más frustración y dependencia.

Durante décadas, los hombres han buscado en la mujer esa parte de sí mismos que han reprimido, esperando que ella les devuelva su identidad perdida. Pero la verdadera energía radiante del varón no se encuentra en la feminidad ni en una versión caricaturesca del macho rígido, sino en lo profundamente masculino, en la esencia del *Hombre Primitivo*, que yace bajo la superficie, protegido por lo instintivo.

Recuperar esta energía es incompatible con ciertos tipos de sumisión y benevolencias convencionales. La insumisión, la hosquedad y la firmeza del Hombre Primitivo no deben confundirse con la agresión o la dominación, sino con una presencia firme y contundente, una acción ejercida no con crueldad sino con resolución. El Hombre Primitivo representa el lado positivo de la sexualidad masculina, una que no se nutre de lo femenino o de representaciones idealizadas, sino que resuena con la naturaleza misma, con la tierra, con la energía cruda de la existencia. Los hombres nativos ancestrales tienen mucho del Hombre Primitivo en su interior, lo que se manifiesta en su amor por lo esencial, por lo común, por los pequeños detalles de la vida cotidiana.

El Hombre Primitivo simboliza la confianza en lo que hay debajo, en el instinto y en lo terrenal. La toma de conciencia de lo que está debajo nos anima a seguir nuestros propios deseos, que sabemos que no están restringidos al deseo sexual, sino que incluyen el deseo de lo infinito, de lo inalcanzable, de lo sagrado, del tesoro en el fondo del mar, deseos enteramente superficiales en apariencia, pero fundamentales para la construcción de una identidad sólida.

Esto está estrechamente relacionado con la **iniciativa del hombre en las relaciones**, entendida no como una imposición o dominio sobre la energía femenina, sino como una **expresión auténtica de su impulso vital**, enraizado en la firmeza, la dirección interna y la conexión con lo esencial. La energía del Hombre Primitivo, al no nutrirse de la validación femenina ni de imágenes idealizadas de lo que una mujer “espera” de un hombre, permite que este se acerque a la relación desde un lugar de **presencia genuina**, no de complacencia o dependencia.

La iniciativa masculina surge desde el centro del hombre, desde su deseo de encuentro real, no desde la ansiedad por agradar o por evitar el rechazo. Esta iniciativa tiene que ver con **dar dirección**, con marcar un ritmo, con sostener una intención clara sin esperar permiso. Pero no es agresiva ni invasiva; es firme, decidida y atenta. Es la acción que nace del contacto profundo con su deseo, con su instinto, con su imaginación, con ese anhelo de infinito que busca lo sagrado también en el vínculo con una mujer.

Cuando un hombre está en contacto con esta energía, no espera a ser invitado ni teme ser rechazado, porque **su iniciativa no depende del resultado externo**, sino de la coherencia con su interior. No actúa para obtener, sino para encontrarse. Y en ese gesto, es donde más se diferencia del hombre complaciente o sumiso, que enmascara su deseo con benevolencia, esperando aprobación.

Además, **la energía femenina tiende a responder** cuando se encuentra con una presencia masculina clara, que sostiene su dirección sin imponerse, que sabe contener sin controlar, que no se diluye ni se vuelve inofensiva, pero tampoco se vuelve invasiva. Esa firmeza natural es profundamente atractiva para lo femenino en su dimensión emocional y energética, porque ofrece un espacio donde la mujer puede entregarse, relajarse y expresarse sin tener que cargar con la dirección de la relación.

En este sentido, recuperar la energía primitiva del hombre es también **recuperar su papel iniciador**, no como quien guía a otro ser inferior, sino como quien **abre camino con el cuerpo, con la palabra, con la mirada y con la acción**. Es quien se expone primero, quien da el paso, quien toma el riesgo emocional sin disfrazarlo de pasividad ni manipulación afectiva.

Solo desde esa autenticidad instintiva, desde ese deseo que no busca permiso para existir, el hombre puede entrar verdaderamente en relación. Porque no está buscando una madre que lo valide, ni una mujer que lo admire, sino un encuentro con alguien que también porta su misterio. Y en ese encuentro, cuando ambos están en su energía verdadera, **nace una danza donde la dirección y la entrega se entrelazan**, y el amor deja de ser una negociación emocional para convertirse en una creación viva.



Por otro lado, en relación a esta iniciativa, **necesitamos construir** un cuerpo, no un cuerpo atlético como fin en sí mismo, sino **un cuerpo activo y emocional lo bastante fuerte** como para contener nuestros propios deseos, incluyendo aquellos que no parecen racionales o funcionales en un mundo hiperregulado. Solo podemos acceder a la plenitud de la vida interior cuando hemos pasado por las disciplinas que nos reconectan con nuestra esencia.

No basta con rechazar las normas impuestas sin más, como tampoco es suficiente abandonarse a los placeres inmediatos sin propósito. A través de sus disciplinas, el Hombre Primitivo prepara un cuerpo emocional capaz de recibir dolor, éxtasis y espíritu. La integración de la energía sexual y de la identidad masculina es parte de este proceso. No se trata de reprimir, ni de anular, ni de adaptarse a un modelo ajeno, sino de aprender a canalizar y honrar la propia esencia sin temor a perderse en ella. La plenitud masculina no se alcanza negando el deseo, sino comprendiendo su profundidad y encontrando formas de canalizarlo que no lo conviertan en una simple respuesta automática a estímulos externos. Es un viaje de retorno, no a la masculinidad caricaturizada del macho insensible ni al hombre domesticado que ha entregado su energía, sino a la autenticidad de un hombre que ha encontrado su propia bola de oro y la sostiene con firmeza en sus manos.

En esencia, la recuperación de la energía masculina no implica una vuelta a modelos obsoletos de dominación ni una renuncia a la sensibilidad, sino un reencuentro con la propia naturaleza instintiva sin perder la capacidad de conciencia y autodominio. La insumisión del Hombre Primitivo no es un acto de rebeldía ciega, sino la afirmación de una masculinidad que no busca validación externa ni se deja moldear por expectativas ajenas. Se trata de un equilibrio entre lo instintivo y lo espiritual, entre la firmeza y la apertura, donde el deseo y la energía sexual no son reprimidos ni desbordados, sino integrados con sabiduría en la vida del hombre.

Para lograrlo, es fundamental desarrollar una fortaleza emocional que permita sostener el deseo sin que este se convierta en una pulsión incontrolada o en un impulso negado. Construir un cuerpo emocional fuerte implica estar dispuesto a atravesar el dolor, el desafío y la disciplina sin sucumbir al escapismo o a la complacencia. Aquí entra en juego la **sustantividad**, la capacidad de un hombre de sostenerse en su propia existencia sin depender de la mirada externa para validar su identidad. Un hombre que ha integrado su deseo y su energía no necesita que el otro—sea su pareja, la sociedad o la cultura—defina quién es o cómo debe comportarse.

La masculinidad auténtica no puede edificarse sobre la **heterofundamentación**, es decir, sobre la dependencia de la aprobación externa para sentirse completo. Cuando un hombre fundamenta su identidad en el deseo de ser aceptado o validado por el otro, corre el riesgo de convertirse en una sombra de sí mismo, adaptando su conducta a lo que cree que le dará reconocimiento, ya sea reprimiendo su energía o desbordándola en una búsqueda de aprobación. En las relaciones, esto se traduce en dinámicas de dependencia afectiva o en la

incapacidad de sostener el propio deseo sin proyectarlo en el otro.

Por ello, la integración de la energía masculina no solo es una cuestión personal, sino también relacional. Un hombre que ha encontrado su **sustantividad** y no se define por la heterofundamentación es capaz de vivir una relación desde la autenticidad, sin buscar que su pareja le devuelva su "bola de oro" ni esperando que ella cargue con la responsabilidad de su deseo o de su vacío. Esta independencia emocional no significa desconexión, sino la posibilidad de vincularse desde la plenitud y no desde la carencia. En este camino, el hombre no solo recupera su identidad, sino que transforma sus relaciones, construyendo desde la verdad, la fortaleza y la integración de su propia esencia.

La evolución vital del hombre: autosuficiencia y el despertar del guerrero interno

Durante los últimos treinta años, la sociedad ha impulsado un cambio en la concepción de la masculinidad, exigiendo a los hombres que aprendan a **dejarse llevar por la corriente**, a seguir en lugar de dirigir, a vivir de forma no jerarquizada, a ser vulnerables y a tomar decisiones siempre desde el consenso. Este proceso, aunque ha permitido avanzar en la ruptura de ciertos modelos rígidos, también ha generado una gran confusión en muchos hombres sobre su rol en la pareja y en la sociedad.

Algunas mujeres prefieren a los hombres más pasivos, si es que quieren un hombre. En este contexto, ha surgido la figura del **hombre "suave"** (Bly, 1994). Esta sumisión no solo lo desconecta de su deseo y su autonomía, sino que también lo coloca en una posición de **fragilidad emocional y dependencia relacional**, donde su bienestar queda supeditado a la validación de los demás, especialmente de su pareja.

Muchos hombres han adoptado la idea de que la mujer **sabe más sobre las relaciones que ellos**, por lo que dejan que ellas administren la casa y tomen el control de la dinámica de pareja. También justifican sus ataques emocionales bajo la premisa de que *«lo hace por su bien»*, lo que los lleva a aceptar situaciones que deterioran su autoestima y su identidad. Esta entrega total, lejos de fortalecer la relación, muchas veces desemboca en matrimonios fracasados y en una profunda desconexión interna.

Esta ingenuidad y falta de límites no solo se reflejan en el ámbito afectivo, sino también en otras áreas de la vida. Un hombre que ha internalizado esta sumisión puede ser demasiado confiado en los negocios, permitiendo que personas de su entorno lo manipulen o lo despojen de sus recursos sin oponer resistencia. Puede dejarse humillar por alguien que dice actuar desde la amistad o el consejo, sin darse cuenta de que está entregando su poder a otros de manera constante. Esta falta de discernimiento y firmeza lo vuelve vulnerable a todo tipo de abusos y engaños.

Uno de los mayores problemas que enfrenta el hombre contemporáneo es su tendencia a **dirigir todas las sospechas hacia un mismo lugar**—a menudo, **hacia figuras de autoridad masculinas del pasado**—y a no cuestionar dinámicas actuales que afectan su bienestar. Esta desconfianza indiscriminada lo aleja de modelos masculinos positivos y lo lleva a aislarse aún más en su propia confusión. Como resultado, cada vez más hombres experimentan relaciones fallidas, crisis de identidad y aislamiento emocional y espiritual. En la próxima década, los demonios de la sospecha seguirán dañando la visión masculina de lo que significa ser hombre, distorsionando la percepción de la masculinidad hasta el punto de hacerla irreconocible. En este contexto, el impacto en la estructura familiar es evidente: actualmente, entre el 20 y el 30 por ciento de los jóvenes americanos crecen en un hogar sin la presencia de un padre.

Uno de los aspectos más problemáticos en la dinámica de pareja es la **falta de límites claros**. Un hombre ingenuo y sin estructura interna es incapaz de sostener su postura cuando es confrontado, lo que lo lleva a desarrollar extrañas formas de autoaislamiento. Ante una mujer enfadada que lo critica, su primera respuesta es «*Tienes razón. No tenía derecho a hacerlo.*» Si la discusión se intensifica y ella se llena de rabia, en lugar de defender su postura, agacha la cabeza y añade: «*Siempre he sido así.*»

A medida que la tensión crece, el hombre, en lugar de reaccionar con madurez, busca una justificación emocional y termina culpando a su historia personal. Puede decir: «*Nunca tuve el apoyo de mi padre.*» Sin embargo, esto no calma la situación, y la rabia de la mujer sigue aumentando. Finalmente, cuando se siente completamente desbordado y sin recursos para sostener la conversación, recurre a un discurso derrotista y generalizador: «*Todos los hombres son una mierda.*» En este punto, no solo ha perdido el control de la discusión, sino que también ha **perdido conexión consigo mismo**.



Esta falta de límites y de estructura interna lo aísla de dos formas: primero, se siente rechazado por la mujer; segundo, termina desconectado de los demás hombres. Su fragilidad emocional lo lleva a no encontrar refugio en ninguna parte, profundizando su sensación de vacío e impotencia.

El problema de fondo radica en que **no tiene conciencia de los límites**. Un hombre sin límites no puede desarrollar un recipiente sólido para su alma ni para sostener una relación de pareja. Su estructura interna está fragmentada, con fugas por todas partes. Esta falta de solidez se manifiesta en sus decisiones impulsivas y en su incapacidad para sostener compromisos. Puede sabotearse fácilmente ante una mínima tentación, como si su vida dependiera de estímulos externos momentáneos. Como un artista sin disciplina o un poeta sin métrica, improvisa en su vida sin una dirección clara.

La improvisación, en sí misma, no es negativa. Sin embargo, cuando se convierte en la única estrategia de vida, termina siendo un mecanismo de evasión y caos. En muchos casos, el hombre ingenuo **se enorgullece de su falta de forma** porque desconfía de los límites, creyendo que estos le quitarán libertad. Pero la ausencia de límites no lo hace libre, sino vulnerable. Con el tiempo, esta desestructura acabará por dañarle, llevándolo a un estado de permanente confusión y frustración.

La ausencia de límites en el hombre moderno no es un fenómeno aislado, sino el resultado de una crisis más profunda: **la debilitación del guerrero interno**. Durante generaciones, el arquetipo del guerrero ha sido esencial en la formación de la masculinidad, no como un símbolo de violencia o dominación, sino como una fuerza de autodisciplina, resistencia y firmeza. Sin embargo, en los últimos años, este guerrero ha sido sofocado, despojado de su esencia y reducido a una sombra de lo que fue. Su debilidad no solo contribuye a la falta de límites en las relaciones, sino que también perpetúa la ingenuidad y la indefensión del hombre ante un mundo que no deja de exigirle pero que, al mismo tiempo, lo priva de sus herramientas para sostenerse a sí mismo.

Hoy en día, un hombre puede tener una presencia física imponente, pero sin un guerrero interno

desarrollado, permitirá que otros invadan su espacio, abusen de su confianza, se apropien de su energía y lo dejen vacío. Un adulto de gran estatura y complexión fuerte puede quedarse paralizado mientras otros cruzan sus límites, entran en su casa psíquica, lo manipulan y le arrebatan su estabilidad emocional y su integridad, mientras él permanece allí, sonriente, con aire perplejo, sin saber cómo reaccionar.

Los **guerreros internos** no son agresivos ni buscan imponerse sobre los demás, pero **existen para defender los límites** (Bly, 1994). Su función es sostener la estructura interna del hombre, permitiéndole actuar con claridad y determinación cuando su espacio, su dignidad o su propósito son amenazados. Sin esta presencia interior, el hombre queda a merced de las circunstancias, sin capacidad de sostener sus principios ni de resistir presiones externas.

En contraposición al guerrero debilitado, el guerrero disciplinado, aquel que está al servicio de una causa trascendental, actúa con justicia y mantiene su cuerpo y mente en un estado de fortaleza constante. Un verdadero guerrero no es aquel que busca la confrontación sin sentido, sino el que es capaz de mantenerse firme en su propósito, sin dejarse doblegar por las dificultades.

Un guerrero externo disciplinado desarrolla una fortaleza integral, que le permite soportar el frío, el calor, el dolor, las heridas, el miedo, el hambre, la falta de sueño y cualquier tipo de privación. Su cuerpo responde bien porque su mente y su espíritu han sido entrenados para sostenerlo. No se trata solo de resistencia física, sino de una capacidad interna para **mantenerse en pie cuando otros se rinden**.

Las personas con esta energía de guerrero pueden:

- Trabajar muchas horas seguidas, soportar la fatiga y hacer lo que sea necesario sin perder el enfoque.
- Terminar un doctorado con todas sus notas a pie de página, incluso cuando el esfuerzo es agotador.
- Soportar a jefes de departamento detestables sin ceder a la frustración ni perder el control.
- Vivir con pocos medios, como lo hizo Ralph Nader, sin que la falta de comodidades lo doblegue.
- Escribir durante años bajo una bombilla colgante, como T. S. Eliot, cultivando la disciplina del pensamiento.
- Limpiar miseria y porquería sin perder su dignidad, como lo hicieron san Francisco y la Madre Teresa.
- Soportar el desprecio, el desdén y el exilio, como Sajarov, sin traicionar su esencia.

El guerrero interno no nace de la comodidad ni de la evitación del conflicto. **Una mano con garras arranca al niño aferrado a la comodidad y un guerrero adulto ocupa su lugar**. Es en la prueba, en la resistencia y en la lucha interna donde el hombre despierta a su verdadera fortaleza. Sin embargo, en una sociedad que prioriza la gratificación instantánea, la complacencia y la conformidad, este proceso se ha visto reemplazado por una tendencia a la pasividad y la sumisión, privando a los hombres de la posibilidad de desarrollar una estructura interna sólida.

La falta de este guerrero interior no solo hace que el hombre pierda el control sobre su vida, sino que también lo vuelve dependiente de validaciones externas. Sin una estructura interna fuerte, el hombre no puede sostener sus límites ni en sus relaciones ni en su propósito vital. En este sentido, el guerrero no es un arquetipo del pasado, sino una necesidad urgente en el presente. Solo cuando el hombre se atreve a enfrentar sus propias sombras, a disciplinarse y a recuperar su poder interno, puede vivir con sustantividad, sin depender de la aprobación o del

reconocimiento ajeno para sentirse completo.

Así, la reconstrucción de la masculinidad pasa por recuperar este guerrero interno, que no solo defiende sus límites, sino que también sostiene su propósito y dirección. Sin este pilar fundamental, el hombre queda fragmentado, expuesto y atrapado en una existencia de inseguridad y dependencia. Despertar al guerrero no es un acto de violencia ni de agresión, sino de **recuperación de la propia fuerza, de la capacidad de sostenerse con firmeza y de avanzar con determinación en la vida.**

La reconstrucción de la masculinidad y la recuperación del guerrero interno no pueden completarse sin la capacidad de ver la realidad con claridad, sin ilusiones ni ingenuidad. **Kabastasis**, el descenso a las profundidades de la propia psique y de la naturaleza humana, es una etapa fundamental en este proceso. No se trata solo de desarrollar fortaleza y límites, sino también de aprender a ver la realidad sin la venda de la idealización o la negación.

El descenso del que hablamos no es solo un proceso simbólico, sino una transformación interna. La **katabasis** (Bly, 1994) implica un viaje hacia el núcleo de uno mismo, un reconocimiento de las propias sombras y de las sombras ajenas, una comprensión profunda de que la naturaleza humana no es ni completamente buena ni completamente malvada, sino compleja, contradictoria y a menudo impredecible.

Un hombre que no ha descendido, que no ha aprendido a ver las cosas como son, vive a merced de las expectativas ajenas, de la ingenuidad, de la frustración por no entender por qué los demás no responden a su idealismo. En cambio, aquel que ha recorrido este camino entiende que el mundo no está diseñado para recompensar la pureza ni la entrega incondicional, sino la **inteligencia emocional, la astucia y la capacidad de mantener límites firmes sin perder la apertura al aprendizaje.**

Este descenso, lejos de hacer que el hombre se vuelva frío o desconfiado, le da un conocimiento sólido y útil para navegar las relaciones humanas sin ser explotado ni caer en la ingenuidad. La verdadera confianza no surge de la esperanza ciega en los demás, sino del discernimiento, del aprendizaje a través de la experiencia y de la capacidad de otorgar confianza de manera medida, con la certeza de que ninguna relación humana está exenta de sombras, de contradicciones y de desafíos.



Así, la integración del guerrero interno no solo fortalece la identidad masculina, sino que también le **permite al hombre sostenerse en la vida sin caer en dependencias emocionales ni en idealismos** destructivos. El guerrero que ha descendido a su propio inframundo es aquel que puede moverse con seguridad en la superficie, sin miedo y sin ilusiones falsas, porque ha visto la verdad y ha aprendido a sostenerse sobre ella.

La recuperación del guerrero interno y el proceso de **katabasis** nos llevan inevitablemente a una pregunta central en el viaje masculino: **¿cómo se transforma un hombre en su versión más completa y madura?** Robert Bly, en *Iron John*, nos ofrece una visión simbólica de este proceso, estructurándolo en etapas que reflejan el crecimiento de la identidad masculina a través de la integración de diferentes dimensiones del ser. Este viaje no es solo un camino de autoafirmación, sino una transformación profunda que busca equilibrar la energía instintiva con la espiritualidad, la sabiduría y la responsabilidad.

Las etapas simbólicas del viaje del hombre hacia su madurez y plenitud serían:

1. Separarse del Hombre Primitivo

El primer paso es la **separación del "Hombre Primitivo"**, una figura que representa lo instintivo y lo salvaje en su estado más puro. Esta separación no implica rechazo, sino diferenciación: el joven debe empezar a forjar su propio camino sin quedar completamente sometido a sus impulsos más básicos. En la niñez, el instinto es un guía necesario, pero en la adultez, el hombre debe aprender a gobernarlo con consciencia. Aquí se inicia el proceso de **tomar control de su propia energía**, comprendiendo que no basta con vivir de forma reactiva; es necesario canalizar esa fuerza con propósito.

2. Conocer al Alma

Una vez separado de lo primitivo, el hombre entra en contacto con **el alma**, un símbolo de conexión emocional, espiritual y trascendental. En este punto, descubre que dentro de sí existe algo más profundo que la acción impulsiva: una esencia interna que lo nutre y lo guía. En el relato de Bly, cuando se le da "un pelo" al alma (una pequeña muestra de atención o compromiso), ella responde generosamente, "cubriéndolo de oro". Esto significa que **cuando el hombre busca su esencia interior con sinceridad, la vida le responde con riqueza y propósito**. Esta reciprocidad indica que, al trascender el instinto y conectar con su mundo interior, comienza a liberarse de su dependencia externa y a encontrar estabilidad dentro de sí mismo.

3. Entrar en el Castillo

El siguiente paso en el viaje es el acceso al **castillo**, un símbolo del mundo interno del hombre. En él se encuentran sus potencialidades, sus desafíos y sus tesoros ocultos. Sin embargo, **no es suficiente entrar en el castillo; es necesario recorrerlo, explorarlo y enfrentarse a lo que habita en él**. Este espacio representa la complejidad del yo y las responsabilidades de la vida adulta. Aquí, el hombre ya no es solo una criatura instintiva ni un ser guiado por la búsqueda espiritual, sino alguien que empieza a estructurar su identidad en todas sus dimensiones.

4. Descender a las Cenizas

Dentro del castillo, el hombre debe **descender a las cenizas**, un acto cargado de significado simbólico. **Las cenizas representan humildad, purificación y un retorno a lo esencial**. Este es un momento de prueba, donde se enfrenta a la vulnerabilidad y aprende a aceptar sus errores, fracasos y sombras. Es aquí donde el ego se desmorona y donde el hombre deja de aferrarse a falsas identidades para conectar con su núcleo más auténtico. Este descenso es necesario porque **sin humildad, la verdadera transformación es imposible**.

5. Visitar las Habitaciones del Rey

Finalmente, el hombre realiza una breve visita a las **habitaciones del Rey**, un arquetipo de **sabiduría, autoridad interna y trascendencia**. La visita es breve porque **la madurez no es un estado fijo, sino un proceso continuo**. Este contacto con la energía del Rey no lo convierte automáticamente en un líder o un sabio, pero le ofrece una visión de lo que podría llegar a ser si sigue recorriendo su camino con integridad. Es un recordatorio de que la verdadera masculinidad no se encuentra solo en la fuerza o en la espiritualidad, sino en la integración de todas las partes de su ser.

Integrando lo salvaje con lo civilizado

El *Hombre Primitivo* no es algo que deba ser superado o descartado, sino una fuerza poderosa que necesita ser reconocida, comprendida y equilibrada. La **separación del Hombre Primitivo** no significa rechazarlo, sino evitar que su influencia sea dominante o destructiva. Su energía instintiva es necesaria para la vida, pero debe integrarse con otras dimensiones del ser:

- **El alma**, que representa la conexión emocional y espiritual.
- **El castillo**, que simboliza el potencial interno, las complejidades del yo y las

- responsabilidades de la vida adulta.
- **El Rey**, que es la sabiduría, la autoridad interior y la trascendencia.

El *Hombre Primitivo* es como un **mentor inicial** que ofrece herramientas cruciales: fuerza, autenticidad, creatividad y una conexión con la naturaleza y lo instintivo. Pero estas herramientas deben ser utilizadas con consciencia, guiadas por la razón, la ética y un propósito superior. Separarse significa reconocer que no basta con lo instintivo; la vida plena requiere integrar lo salvaje con lo civilizado.

No se trata de abandonar al Hombre Primitivo, sino de evolucionar desde su influencia inicial, permitiendo que su fuerza salvaje sea parte de un yo más completo y equilibrado. Así, el hombre deja de ser un niño no porque suprima su energía instintiva, sino porque aprende a manejarla con madurez y consciencia.

Identidad masculina equilibrada: integración del principio femenino y del amor real

La **construcción de una identidad masculina madura y equilibrada** implica un proceso de integración de diversas dimensiones del ser: la fuerza instintiva, la estabilidad emocional y la madurez cognitiva. Sin embargo, muchos hombres experimentan dificultades en este desarrollo debido a carencias en su proceso de individuación, lo que los lleva a una fragilidad emocional que se manifiesta en la falta de límites, dependencia afectiva o una desconexión con su propia identidad.

Desde una perspectiva terapéutica, la falta de fortaleza y madurez en el hombre puede estar relacionada con **patrones de crianza donde no se fomentó la autonomía emocional ni la capacidad de autorregulación**. Muchos hombres han crecido en entornos donde se les enseñó a adaptarse a expectativas externas sin desarrollar una estructura interna sólida. En algunos casos, la sobreprotección materna o la ausencia de una figura paterna fuerte pueden generar un apego inseguro, lo que dificulta la construcción de un sentido de dirección propio. Esto puede derivar en una **heterofundamentación**, donde el hombre basa su identidad y autoestima en la validación de los demás, en especial en sus relaciones de pareja.



Esta falta de estructura interna se traduce en una dificultad para sostener el conflicto de manera saludable. Un hombre que no ha desarrollado fortaleza emocional tiende a reaccionar con pasividad o culpa cuando es confrontado, evitando el conflicto en lugar de afrontarlo con madurez. Puede asumir la responsabilidad de manera desproporcionada, justificando conductas dañinas de su pareja o entorno bajo la creencia de que "lo hace por su bien". A nivel terapéutico, esto se observa en dinámicas de **subordinación afectiva**, donde el hombre teme expresar sus límites por miedo al rechazo o a la pérdida de la relación.

Por otro lado, la desconexión con su propia energía vital puede generar una represión de su deseo y una tendencia a la inhibición emocional. Esta dificultad para integrar su impulso instintivo de manera saludable no solo afecta su bienestar individual, sino también su capacidad para establecer relaciones equilibradas. En terapia, se trabaja con estos hombres para ayudarles a conectar con sus emociones y deseos sin temor a ser juzgados, promoviendo una expresión más auténtica de su identidad.

Un aspecto clave en este proceso es el **descenso a la herida**, es decir, la confrontación con aquellas experiencias infantiles que han condicionado su desarrollo emocional. La terapia narrativa y el enfoque psicodinámico sugieren que muchas de las respuestas automáticas que los hombres tienen en sus relaciones actuales están vinculadas con heridas no resueltas del pasado. Un hombre que ha crecido en un ambiente donde su voz no fue validada o donde aprendió que su rol era "no molestar", puede replicar esta dinámica en su vida adulta, evitando el conflicto y priorizando la estabilidad externa sobre su propio bienestar.

El proceso terapéutico busca que el hombre no solo reconozca estas dinámicas, sino que aprenda a integrar su fortaleza sin necesidad de caer en patrones rígidos de control o sumisión. Esto implica trabajar en su capacidad de sostener el malestar sin evadirlo, de marcar límites sin culpa y de construir una identidad propia sin depender de la aprobación ajena. La verdadera madurez masculina no radica en reprimir su vulnerabilidad ni en potenciar una masculinidad defensiva, sino en **desarrollar una estructura interna lo suficientemente fuerte para sostener su propia vida con autonomía y dirección**.

En términos de crecimiento emocional, este proceso puede compararse con la construcción de un espacio interno sólido, similar a lo que en psicología analítica se denomina el "**recipiente psíquico**". Este concepto, inspirado en la alquimia y el desarrollo emocional, sugiere que el hombre debe ser capaz de contener su propio deseo, su sufrimiento y su transformación sin fragmentarse. Un hombre que no ha desarrollado este recipiente actúa de forma reactiva, dejándose llevar por sus impulsos o, por el contrario, reprimiéndolos hasta desconectarse de su propia vitalidad. La integración de esta estructura permite que el hombre **habite su propia existencia sin miedo, sin necesitar validación externa y sin perderse en la complacencia o la evasión**.

El trabajo terapéutico en estos casos no se trata de reconstruir una identidad masculina basada en modelos rígidos, sino en ayudar al hombre a integrar su propia experiencia, sus emociones y su fuerza de manera equilibrada. La clave no es la negación del instinto ni la supresión de la sensibilidad, sino la capacidad de sostener ambas en un equilibrio dinámico que le permita construir relaciones sanas y una vida con propósito y autenticidad.

El proceso de maduración masculina no está completo sin la integración del **principio femenino**, tanto en su dimensión interna como en su relación con la mujer real. A lo largo de su vida, el hombre ha conocido lo femenino en su forma materna, pero debe reconocer que existe un aspecto más amplio y complejo que va más allá del rol protector y acogedor de la madre. En su evolución, el hombre debe encontrarse con lo femenino en su estado pleno: astuto, erótico, salvaje, creativo y desafiante. Es en este encuentro donde se pone a prueba su madurez emocional, su capacidad de sostenerse sin perderse en la fascinación o en la dependencia.

Esta integración del principio femenino no se trata de adoptar cualidades "femeninas" en el sentido estereotipado, sino de abrirse a una dimensión que permite profundidad, sensibilidad y complejidad emocional sin perder la identidad masculina. El hombre que niega su feminidad interna suele vivir atrapado en un modelo de control y distancia afectiva, limitado a una racionalidad funcional que lo aísla de su mundo interno. Al contrario, cuando un hombre se permite habitar lo simbólico, lo ambiguo, lo emocional, no se debilita, sino que **adquiere una flexibilidad psíquica** que le permite atravesar los momentos de crisis sin fragmentarse.

Este acceso a su dimensión femenina también le brinda una **mayor capacidad para el vínculo real**. Ya no se relaciona con las mujeres desde la expectativa de completarse a través de ellas, ni desde el miedo a su fuerza, ni desde la exigencia de que lo cuiden o lo validen. En lugar de proyectar en la mujer su necesidad no resuelta de contención o redención, puede encontrarse con ella como un igual, desde la presencia, el deseo y la entrega sin fusión.

Por otro lado, cuando el hombre no ha hecho este trabajo de integración, tiende a colocarse en posiciones extremas: o bien actúa como el “buen hijo” que busca aprobación maternal disfrazada de afecto romántico, o como el “hombre duro” que se protege del amor cerrando su vulnerabilidad. En ambos casos, **el resultado es una pérdida de autenticidad en el vínculo**. La mujer se convierte entonces en proyección, amenaza o escape, pero no en compañera real de viaje.

La feminidad interior actúa como un **punto hacia la autenticidad emocional**, y también como una guía hacia la interioridad creativa. Muchos hombres descubren, al conectar con esta dimensión, una mayor claridad espiritual, una sensibilidad estética, un ritmo más contemplativo en su forma de estar en el mundo. No se trata de volverse pasivos, sino de permitir que el hacer esté sostenido por una profundidad de ser. Es una energía que nutre desde dentro y da sentido a la acción, porque no se trata solo de avanzar, sino de saber desde dónde se avanza y para qué.

Integrar este principio no es un adorno ni una opción simbólica, sino un paso necesario para dejar de habitar relaciones desde el miedo o la necesidad, y comenzar a habitarlas desde la elección libre, madura y presente. Solo así el hombre puede empezar a amar a la mujer real, y no al reflejo de su carencia. Solo así puede ver la feminidad como fuerza hermana, y no como promesa o amenaza. Y solo así puede mirar hacia adentro sin temor, y reconocer que parte de su verdad también habla con voz suave, profunda y cambiante.

En la mitología y en la psicología profunda, lo femenino se representa en distintos niveles: la **mujer terrenal**, vinculada a lo instintivo y lo concreto, y la **mujer estelar o espiritual**, asociada con la intuición, lo trascendental y lo inalcanzable. En la historia de *Culhwch y Olwen*, encontramos esta dualidad en la imagen de Olwen, cuyo nombre significa “**huella que deja la luna en el agua**”. Esta imagen captura la naturaleza esquiva y fascinante de lo femenino, que muchas veces se convierte en un reflejo de los anhelos y proyecciones del hombre más que en una realidad tangible.

Esta proyección es precisamente lo que ocurre con el arquetipo de *la Mujer de Cabellos Dorados* (Bly, 1994), un **ideal inalcanzable que los hombres suelen confundir con una mujer real**. En la juventud, muchos hombres quedan atrapados en la fascinación por una mujer que parece irradiar una belleza superior, un atractivo que no reside solo en su apariencia, sino en la idea de que ella representa algo más grande: la completitud, la armonía, el sentido de lo absoluto. Esta idealización puede marcar épocas enteras en la vida de un hombre, llevándolo a ciclos de obsesión y decepción cuando inevitablemente descubre la humanidad de la mujer que había colocado en un pedestal.

Para la mujer que encarna esta energía de manera inconsciente, el peso de la proyección masculina puede ser abrumador. Aunque hacia el exterior proyecte confianza y luminosidad, en su interior puede sentirse acosada, incomprendida o incapaz de sostener las expectativas irreales que se le atribuyen. Esta brecha entre la percepción y la realidad genera sufrimiento tanto en el hombre, que no logra ver a la mujer como realmente es, como en la mujer, que se ve reducida a una imagen que no le pertenece.

Históricamente, esta fascinación ha sido plasmada en la literatura y el arte: desde los trovadores medievales hasta la imagen de Marilyn Monroe, el arquetipo de la mujer ideal ha generado tanto deseo como frustración en los hombres. **El problema surge cuando el hombre no distingue entre la mujer real y la proyección de su anhelo interno**, lo que lo lleva a la búsqueda incesante de una figura imposible, en lugar de trabajar en su propia evolución.

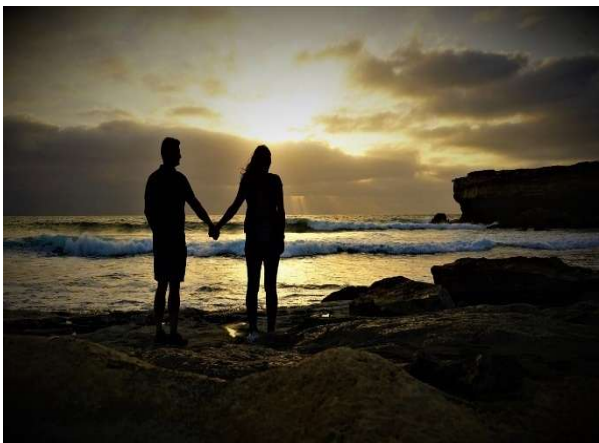
El verdadero aprendizaje aquí es que **el amor auténtico no se encuentra en la idealización, sino**

en la **capacidad de ver y aceptar a la mujer real**, con su luz y su sombra, sin esperar que ella cumpla un papel trascendental en su vida. Para ello, el hombre debe **rescatar su propia "bola de oro"**, es decir, su esencia más pura, en lugar de buscar que la mujer se la devuelva. Solo cuando el hombre se ha encontrado a sí mismo, puede amar sin perderse en ilusiones o expectativas irreales.

Erich Fromm (1956), en *El arte de amar*, plantea que el amor no es un acto pasivo ni un simple sentimiento espontáneo, sino **una práctica y una disciplina** que requiere esfuerzo, conocimiento y desarrollo personal. Desde esta perspectiva, la fascinación del hombre por la Mujer de Cabellos Dorados es el reflejo de un **amor inmaduro**, donde el otro es visto como un objeto de deseo idealizado en lugar de un ser humano real. El hombre, en este estado, no ama, sino que proyecta en la mujer sus propias carencias, esperando que ella lo complete, lo redima o le otorgue sentido.

Fromm distingue entre el **amor infantil**, que se basa en la dependencia y la necesidad de ser amado, y el **amor maduro**, que parte de la capacidad de dar sin perder la propia identidad. En este sentido, el hombre que idealiza a la mujer como un ente divino o inalcanzable no ha aprendido aún a amar de manera plena, porque sigue buscando en el otro la confirmación de su propio valor. Su amor es una forma de escapar de sí mismo, de evadir el trabajo interior que realmente necesita para desarrollarse.

En la madurez emocional, el hombre deja de buscar una figura externa que lo complete y empieza a construir el amor desde la autonomía. Ya no persigue el ideal femenino como un salvavidas emocional, sino que aprende a ver y aceptar a la mujer tal como es. **El amor deja de ser una demanda y se convierte en una entrega consciente**. Solo cuando el hombre ha desarrollado su identidad y su sustantividad puede entrar en una relación sin perderse en ella, sin exigirle a la mujer que sea más de lo que realmente es.



Fromm también advierte sobre la confusión entre el **enamoramiento y el amor verdadero**. La fase inicial de la atracción intensa puede dar la ilusión de una conexión absoluta, pero este tipo de amor es efímero si no está respaldado por el conocimiento profundo del otro y por la construcción de una relación basada en la reciprocidad. La Mujer de Cabellos Dorados es, en esencia, un amor infantil proyectado, un ideal inalcanzable que promete plenitud pero que, en última instancia, solo refleja la falta de integración del propio ser.

Para superar esta fase, Fromm sugiere que el amor debe abordarse como un arte, lo que implica **disciplina, paciencia y compromiso**. Amar no es solo una emoción intensa, sino una decisión que requiere esfuerzo y la capacidad de sostener al otro sin intentar poseerlo ni idealizarlo. El hombre que ha trabajado en su crecimiento personal entiende que el amor no es un estado permanente de éxtasis, sino una relación dinámica que requiere adaptación y comprensión mutua.

Desde esta perspectiva, el encuentro con lo femenino no debe convertirse en una búsqueda de salvación ni en una huida de uno mismo. En cambio, debe ser una oportunidad para desarrollar un amor maduro, donde la relación no se base en la expectativa de que el otro llene un vacío interno, sino en la capacidad de compartir desde la autenticidad. Cuando el hombre logra este

equilibrio, deja de proyectar su necesidad de trascendencia en la mujer y se abre a la posibilidad de una relación real, donde ambos se encuentran no desde la carencia, sino desde la plenitud.

Este proceso de reconstrucción no solo redefine la relación del hombre consigo mismo, sino también su forma de vincularse con lo femenino y con el amor. Una vez que el hombre deja de proyectar su vacío en la mujer y recupera su centro, puede acercarse al amor de una manera distinta, más consciente y equilibrada.

En este camino, la **iniciación en el amor y la transformación en amante** juegan un papel crucial. En tiempos antiguos, el aprendizaje del amor no era algo espontáneo o instintivo, sino que se cultivaba con paciencia y dedicación. **Los jóvenes pasaban años aprendiendo a ser amantes**, no solo desde el deseo, sino desde la sensibilidad y la apreciación de lo femenino. Aprendían a tocar un instrumento, a recitar poesía, a expresar su amor con formas que trascendían lo físico. La resonancia de las cuerdas afectaba el corazón, la palabra cuidadosamente elegida conectaba con la emoción, y la paciencia les enseñaba que el deseo más profundo se construye con el tiempo.

Hoy en día, esta preparación ha sido sustituida por la inmediatez. Los hombres ya no aprenden a **cultivar el amor**, sino que buscan consumirlo. En lugar de desarrollar la capacidad de sostener el deseo, la proyección y el anhelo se convierten en una obsesión efímera, lo que perpetúa relaciones insatisfactorias y un vacío emocional que parece imposible de llenar.

Esta inmadurez emocional no es un problema superficial, sino una consecuencia de una **crianza deficiente en la que no se les ha enseñado a los hombres a gestionar sus emociones y su energía de manera equilibrada**. Muchos han crecido en entornos donde su única opción era reprimir su sensibilidad o volverse emocionalmente dependientes, sin una estructura interna que les permitiera sostenerse a sí mismos.

La falta de madurez en el hombre se traduce en la imposibilidad de **proteger su propia esencia**. Desde pequeños, hombres y mujeres traen consigo una "corona", un símbolo de su grandeza interna, pero la sociedad y las experiencias familiares les arrebatan rápidamente esta seguridad. Se sumergen en etapas de vergüenza, de pérdida de autoestima, de dependencia emocional, donde olvidan su verdadero valor. Su identidad queda encerrada bajo llave, perdida en un baúl, como si hubiera sido robada por ladrones. Y en este proceso, el hombre se vuelve **hueco**, incapaz de sostenerse a sí mismo, buscando que el mundo exterior le devuelva aquello que él mismo ha olvidado.

El trabajo de reconstrucción no solo implica liberarse de las imposiciones familiares o culturales, sino también **liberar su propio ser de los límites autoimpuestos**. La verdadera transformación no llega cuando el hombre se adapta a lo que se espera de él, sino cuando recupera su esencia y aprende a sostenerse con firmeza sin depender de la validación externa.

Este proceso no puede imponerse ni reducirse a reglas simplificadas sobre lo que significa ser "hombre". La energía masculina y femenina deben describirse con delicadeza, sin caer en estereotipos ni en generalizaciones. Lo masculino no excluye lo femenino en la mujer, y lo femenino no está ausente en el hombre. Existen grados, combinaciones, intersecciones que hacen que cada individuo sea único.

Quienes han atravesado su propio umbral de dolor comprenderán que **este viaje no es una simple adaptación a normas externas, sino una experiencia profunda de autoconocimiento**. Las historias ancestrales, preservadas en la memoria de los pueblos antes de la escritura, reflejan esta verdad de manera simbólica. En cada relato, en cada mito, el héroe debe quitarse el yelmo y exponer su verdadera identidad antes de poder reclamar su derecho a vivir plenamente.

En este sentido, la verdadera madurez no consiste en encajar ni en ser visto como "un buen tipo". Consiste en **ser real**, en permitir que las propias emociones y deseos sean reconocidos sin que las decisiones estén dominadas por la presión externa. Separar lo que sale del ser de la conducta socialmente aceptada, diferenciar lo que se siente de lo que se espera, es el paso más importante en este viaje.

El desarrollo emocional y la autenticidad requieren que el hombre **deje de proyectar su necesidad de trascendencia en la mujer y la recupere dentro de sí mismo**. Solo así podrá amar sin perderse, desear sin idealizar y vivir sin traicionarse. La verdadera iniciación en la masculinidad no consiste en demostrar fortaleza ni en reprimir la vulnerabilidad, sino en integrar ambas en un equilibrio que le permita **sostener su propia vida sin depender del reflejo de los demás**.

Capítulo 6. Dificultades en las relaciones familiares en la edad adulta

6.1 Papel del hombre como padre

Historia de la paternidad y el vacío de padre en la sociedad moderna

La figura del padre ha atravesado una transformación profunda a lo largo de la historia. Durante siglos, su función estuvo asociada a la protección, la transmisión de valores, la introducción del hijo en la cultura y el mundo exterior. No era solo proveedor material, sino una figura simbólica que ofrecía contención, orientación y corte con lo materno. El padre, en términos psicológicos, representaba el principio diferenciador, la ley, el límite, la conciencia de lo real.

Hoy, sin embargo, su papel se encuentra en crisis. En muchas culturas occidentales, el padre ha sido desplazado hacia los márgenes de la vida afectiva y educativa. Su presencia suele ser difusa o inconsistente, y su autoridad, cuestionada o reemplazada por discursos que, aunque bien intencionados, han contribuido a su disolución simbólica. Como escribió Alexander Mitscherlich (1963), **vivimos en una “sociedad sin padre”**, donde la desaparición de la función paterna ha dejado a generaciones enteras sin dirección ni horizonte trascendente.



Esta ausencia no solo afecta a los hijos, sino también al hombre adulto, que se encuentra desorientado ante su propio rol como padre. ¿Cómo guiar, si uno no ha sido guiado? ¿Cómo transmitir fuerza, si no se ha recibido? La función del padre como iniciador ha sido sustituida por un modelo técnico, productivo o emocionalmente evasivo.

Robert Bly (1994) señaló que **la desaparición del padre simbólico ha impedido la transición madura hacia la vida adulta**, y que muchos hombres, al no haber atravesado rituales de iniciación ni haber sido tocados por la “espada del padre”, quedan atrapados en una adolescencia prolongada, sin dirección ni firmeza.

No se trata de volver al patriarcado rígido ni de restaurar viejas jerarquías, sino de recuperar el valor simbólico y emocional de la función paterna. Un padre presente no impone ni desaparece sino que acompaña, estructura, contiene y separa cuando es necesario.

La figura del padre ha atravesado transformaciones profundas a lo largo del tiempo, moldeada por las condiciones sociales, económicas y simbólicas de cada época. Para comprender las tensiones actuales en torno a la función paterna, es necesario hacer un recorrido por los **modelos históricos de paternidad** y cómo estos han influido en la identidad masculina:

- **Paternidad ancestral y tribal: el padre iniciador:**
 - En las sociedades tribales y de cazadores-recolectores, el padre no era solo una figura biológica o emocional. Ocupaba un lugar esencial como **iniciador del hijo al mundo exterior**, encargado de cortar el cordón simbólico con la madre y guiar al niño hacia la estructura social y espiritual del clan. Esta tarea no se realizaba

en soledad, sino en el marco de un colectivo masculino (abuelos, tíos, ancianos) que acompañaban al niño en su tránsito hacia la adultez. Este tipo de paternidad no se centraba en la cercanía emocional, como valoramos hoy, sino en la **transmisión de fuerza, disciplina y conexión con la tierra y la ley del grupo**. El padre tenía la responsabilidad de introducir al hijo en los ritos, mitos y tradiciones que aseguraban la continuidad del linaje. Además, en muchos contextos ancestrales, la figura del padre, aun sin participar activamente en el cuidado cotidiano, contribuía de forma decisiva al bienestar y supervivencia de los hijos, como muestran estudios antropológicos sobre la colaboración masculina en sociedades tradicionales (Kramer, 2021).

- Paternidad patriarcal: el padre como figura de autoridad:
 - Con el establecimiento de las sociedades agrícolas y sedentarias, la figura del padre pasó a ocupar un lugar central dentro del grupo familiar, asumiendo la responsabilidad de transmitir orden, estructura y valores. Esta paternidad patriarcal no debe entenderse únicamente desde una visión autoritaria u opresiva, sino que, en muchos contextos históricos, cumplió una función adaptativa importante: **preparar a los hijos para enfrentar la realidad, integrarlos en la comunidad y garantizar la continuidad cultural y económica**. El padre representaba el vínculo con lo externo: la ley, el trabajo, la disciplina, el esfuerzo, el deber. Su autoridad ayudaba a construir límites, autonomía y pertenencia. Si bien en algunos casos pudo degenerar en rigidez o control excesivo, en su origen esta figura actuaba como una guía esencial para el desarrollo y maduración de los hijos, especialmente en contextos donde la supervivencia dependía de la preparación y fortaleza del individuo.
- Ruptura moderna: la Revolución Industrial y el alejamiento del hogar:
 - La Revolución Industrial marcó un **punto de inflexión en la paternidad**. Los hombres comenzaron a trabajar fuera del hogar, en fábricas y entornos urbanos, lo que redujo su presencia en la vida cotidiana de sus hijos (Bly, 1994). La función económica del padre se reforzó, mientras su función educativa y afectiva se debilitó. Hasta entonces, en los entornos agrícolas o artesanales, los padres trabajaban junto a sus hijos. La proximidad física y funcional facilitaba la transmisión de valores y habilidades. Pero con la industrialización, **el padre se volvió una figura ausente**: presente solo como proveedor, sin participar en la crianza activa. Esta transformación dio lugar a una división más rígida entre el rol público (masculino) y privado (femenino), que aún persiste en muchas estructuras familiares.
- Pérdida simbólica del padre y aparición del "padre blando":
 - En el siglo XX, la figura del padre siguió transformándose. Las guerras mundiales, los traumas sociales y el auge del patriarcado autoritario crearon una **masculinidad herida**, muchas veces represiva y desconectada de sus emociones. En respuesta, surgió un nuevo modelo en los años 60-70: el del "padre suave", emocionalmente disponible, pero muchas veces **sin límites ni estructura interna sólida**. Estos hombres intentaban evitar los errores del padre autoritario, pero **caían en la complacencia o en la renuncia a ejercer autoridad real**. Este fenómeno ha dejado a muchas generaciones sin referentes masculinos sólidos, lo que Bly llama una "sociedad sin padre", donde la paternidad se ha vuelto simbólicamente vacía, y los hijos carecen de guía, estructura y dirección.

Hoy nos encontramos en un momento crucial donde **la figura del padre necesita ser repensada**

y recuperada, no desde el autoritarismo, sino desde una autoridad real, afectiva y consciente. El padre no puede seguir siendo únicamente un proveedor, ni puede reducirse a ser un “colega emocional” de sus hijos. Una paternidad madura exige presencia emocional, límites claros, capacidad de sostener el conflicto y un rol activo en el desarrollo de la autonomía del hijo. El verdadero padre ayuda a que el niño deje el mundo materno, le transmite dirección interna y lo prepara para el dolor, la responsabilidad y la vida adulta. Como dice Bly (1994), los padres no solo deben transmitir amor, sino también estructura, exigencia y trascendencia. No se trata de volver al patriarcado, sino de recuperar una masculinidad iniciadora, fuerte, firme y amorosa que guíe a los hijos hacia su propio camino.

Tras haber recorrido la evolución de la figura paterna a lo largo de la historia, nos encontramos hoy en un punto crítico en el que el papel del padre requiere una profunda revisión. La transformación de los modelos familiares, la crisis de autoridad, la confusión de roles de género y la presión cultural hacia nuevas formas de crianza han debilitado la función paterna hasta volverla, en muchos casos, decorativa o marginal.



Durante siglos, las **funciones tradicionales del padre** estuvieron ligadas a la transmisión de **fortaleza, estructura, dirección y propósito vital**. Era quien guiaba simbólicamente al hijo hacia el mundo exterior, representando la ley, el esfuerzo, el desafío y el desprendimiento progresivo de la fusión con lo materno. El padre permitía que el hijo desarrollara autonomía, límites y capacidad para sostener el dolor inherente a la vida.

Sin embargo, **estas funciones se han desdibujado en la sociedad contemporánea**, donde el padre se ha visto desplazado hacia los márgenes del hogar y de la crianza. En algunos casos, ha sido reducido a un proveedor económico, y en otros, se le ha empujado a convertirse en una figura emocional cercana, pero sin dirección ni autoridad clara.

El problema no reside en que los padres estén más presentes emocionalmente —esto es un logro importante y necesario—, sino en que **se ha perdido el equilibrio entre la ternura y la dirección**, entre el amor y la exigencia. Como señala Robert Bly (1994), un padre no puede limitarse a transmitir afecto: su función incluye transmitir estructura, exigencia y trascendencia. No se trata de volver al autoritarismo, sino de recuperar una masculinidad iniciadora, firme, amorosa y consciente, que permita al niño diferenciarse de la madre y asumir su lugar en el mundo.

En muchos entornos actuales, especialmente en la cultura occidental, **el padre ha sido simbólicamente desplazado**, y la figura materna —a veces elevada a una **“Gran Madre” arquetípica**— **ha tomado el control de la crianza**. Esta figura materna, nutriente y acogedora, ha sido idealizada, mientras que el padre que pone límites, estructura y frustración es visto como invasivo o anticuado.

Esta situación se agrava cuando se establece en el hogar una dinámica matriarcal implícita, en la que el padre debe pedir permiso para ejercer su autoridad o intervenir en decisiones de crianza. Esto crea hijos que crecen sin una verdadera figura de referencia masculina sólida, y

hombres que se sienten excluidos de su propio rol.

Además, **la figura del “padre disciplinado” ha sido culturalmente asociada con el castigo o la represión**, cuando en realidad el verdadero padre estructurador es aquel que sostiene con firmeza, que transmite límites desde el amor, que enseña a tolerar la frustración y a postergar el placer en favor del propósito. Esta confusión cultural ha contribuido a que **todo límite o exigencia paterna sea visto como una amenaza**, cuando en realidad es uno de los regalos más valiosos que un padre puede ofrecer.

En este contexto, **reivindicar la función del padre no es oponerse a la evolución de los roles femeninos**, sino recuperar la parte perdida del equilibrio. La crianza no puede sostenerse solo desde el afecto inmediato, sino también desde la dirección, la contención, la ley simbólica. Hombres y mujeres deben comprender que ser un padre o una madre consciente no es fácil. Cada uno carga con aspectos inconscientes que pueden distorsionar su rol, y por ello, la crianza exige un trabajo personal profundo, donde ambos aprendan a ver sus luces y sombras en el vínculo con sus hijos.

La verdadera paternidad contemporánea debe fundarse en un nuevo equilibrio: ni autoritaria ni complaciente, ni ausente ni hiperafectiva, sino **presente, firme, emocional y estructurante**. El niño no necesita un amigo ni un supervisor emocional. Necesita un hombre que sepa sostener el dolor, trazar un rumbo y decir “aquí estoy, aunque duela”.

Al observar cómo las funciones tradicionales del padre se han diluido, no podemos dejar de mirar también **los factores sociales y culturales más amplios** que han contribuido a esta transformación. En las últimas décadas, **la figura paterna ha sido sistemáticamente cuestionada, debilitada o invisibilizada**, tanto desde discursos ideológicos como desde la representación cultural.

En las últimas décadas, hemos asistido a una profunda transformación en los discursos sobre la masculinidad y la paternidad. Si bien muchos de estos cambios han sido necesarios para cuestionar modelos patriarcales rígidos y promover una mayor igualdad de género, también han generado consecuencias no previstas, como el vaciamiento simbólico de la figura del padre y su desplazamiento dentro de la estructura familiar.

Una parte de esta transformación proviene de una interpretación reduccionista de ciertos discursos feministas. Aunque el feminismo ha aportado avances innegables en el reconocimiento de derechos y dignidad para las mujeres, en algunos contextos se ha instalado una visión que asocia lo masculino con la opresión, la dominación o el peligro. Desde esta mirada, aspectos fundamentales de la energía masculina —como la firmeza, la dirección o la autoridad— han sido etiquetados como problemáticos o directamente tóxicos. En consecuencia, la figura del padre ha pasado de ser vista como guía estructurante a ser percibida, muchas veces, como una presencia secundaria o prescindible, cuando no directamente negativa. En este marco, el padre exigente o disciplinado es muchas veces visto con recelo, mientras que el padre blando o emocionalmente complaciente se vuelve más aceptado socialmente, aunque no cumpla con la función real de sostén y guía.

Este fenómeno ha derivado en el **ascenso de un matriarcado simbólico dentro del ámbito familiar**. En muchos hogares, el poder emocional, educativo e incluso normativo se concentra en la figura materna, mientras que el padre se ve obligado a adaptarse a sus directrices, muchas veces sin espacio propio para ejercer su función. Esto no implica una crítica a la madre como figura esencial, sino una advertencia sobre lo que ocurre cuando el padre queda desplazado o silenciado en su rol. El resultado es una pérdida de equilibrio, donde los hijos crecen sin un modelo claro de masculinidad madura y firme.



En la cultura popular, esta dinámica se refleja con fuerza. En el cine, las series y los medios de comunicación, el padre aparece con frecuencia como una figura ridícula, torpe o emocionalmente desconectada. Frente a madres fuertes, lúcidas y emocionalmente disponibles, los padres son representados como incapaces, inútiles o ausentes. Esta imagen simbólica tiene un efecto profundo en el imaginario colectivo, alimentando la creencia de que el padre ya no es necesario o que su presencia no aporta valor real al desarrollo de los hijos.

Sin embargo, décadas de **estudios en psicología y antropología nos hablan de la importancia del padre como figura insustituible**. No solo por su presencia física o afectiva, sino por el tipo de energía que aporta a la crianza: dirección, estructura, fuerza interior, exigencia amorosa y guía hacia el mundo exterior. Cuando esta energía falta o es negada culturalmente, lo que se produce es una generación de hijos desorientados, sin límites claros, sin modelos de autoridad equilibrada y sin una relación sana con la masculinidad.

Mientras la figura de la madre ha sido investida culturalmente de una aura protectora y benevolente —nutricia, compasiva, acogedora—, al padre se le cuestiona cada intento de ejercer autoridad como si fuera una amenaza. Es necesario recordar que tanto hombres como mujeres pueden tener un lado inconsciente y destructivo, y que la idealización exclusiva de lo femenino también puede obstaculizar la construcción de relaciones familiares sanas.



Hoy más que nunca, **necesitamos recuperar el valor del padre como figura de referencia emocional, ética y estructural**. No para restaurar viejos modelos autoritarios, sino para proponer una paternidad firme, amorosa, presente y con dirección. Sin esta presencia, sin esta estructura, los hijos no solo pierden un referente, sino que toda la sociedad se resiente por la falta de vínculos maduros, firmes y amorosos que transmitan propósito, autonomía y sentido.

En el contexto actual, marcado por la pérdida del referente paterno y la creciente ambigüedad del rol masculino, se vuelve urgente reflexionar sobre el **papel de la autoridad paterna en la formación de la identidad de los hijos**. Tras décadas en las que el padre fue criticado por su autoritarismo o relegado a un segundo plano por modelos educativos excesivamente permisivos, es necesario **recuperar el valor de la autoridad justa**, aquella que no somete, sino que estructura, enseña y orienta.

Históricamente, **el padre ha representado el principio de realidad: el puente entre el mundo materno y el mundo social**. Su función ha sido la de ayudar al hijo a salir del narcisismo infantil y a adaptarse a la realidad exterior. A través de la autoridad, el padre introduce al niño en un

mundo con límites, normas, consecuencias y responsabilidades. Sin embargo, esta función solo es saludable cuando está acompañada de afecto, empatía y coherencia interna.

La **autoridad bien ejercida** no se impone desde el miedo, sino que nace del respeto que el hijo siente por la firmeza y la coherencia del padre. Es una autoridad que sostiene, no que aplasta; que contiene sin anular; que guía sin controlar. El padre que encarna esta forma de autoridad no busca que su hijo le obedezca por miedo o por sumisión, sino que lo forma para que desarrolle autonomía, sentido crítico y valores sólidos. En otras palabras, **no enseña obediencia ciega, sino libertad responsable**.

En cambio, la **autoridad distorsionada o inmadura** nace del miedo, del resentimiento o de la necesidad de control. Este tipo de padre busca imponerse, muchas veces sin haber elaborado sus propias heridas, y proyecta en sus hijos sus inseguridades o frustraciones. En lugar de aceptar la individualidad de sus hijos y ayudarles a crecer desde sus características únicas, **pretende hacerlos a su imagen y semejanza**, sin distinguir entre lo que pertenece al niño por esencia y lo que corresponde a una necesaria adaptación al mundo exterior. Esta forma de autoridad, lejos de fortalecer, debilita la confianza, genera conflicto y alimenta una dependencia emocional tóxica.

También existe un tercer modelo, cada vez más común: la **autoridad ausente o difusa**. En un contexto cultural donde el matriarcado simbólico ha crecido —y donde el padre se ha visto desplazado por discursos que lo consideran prescindible o incluso problemático—, muchos hombres se sienten despojados de su lugar en la crianza. Para no ser vistos como autoritarios o “anticuados”, caen en una forma de paternidad blanda, complaciente, que evita el conflicto y renuncia a la función estructurante del límite y la exigencia. Esta actitud, aunque bienintencionada, **deja a los hijos sin dirección, sin contención y sin marco** para enfrentarse al mundo.

Como señala Bly (1994), **la función del padre no es solo amar, sino también transmitir estructura y trascendencia**. Cuando falta esta dimensión estructurante, el niño queda atrapado en una identidad inmadura, sin herramientas para afrontar el dolor, la frustración o la realidad externa. En otras palabras, sin una autoridad clara que lo guíe, el hijo puede quedarse simbólicamente “dentro de casa”, sin poder asumir su camino en el mundo.

Según Fromm (1956), **el amor paterno tiene un carácter condicionado** que implica que el amor del padre se basa en el cumplimiento de expectativas y responsabilidades. A diferencia del amor incondicional de la madre, el amor del padre está más vinculado a la necesidad de que el hijo cumpla con ciertos estándares o roles. Este tipo de amor es **importante ya que motiva al hijo a desarrollarse, a asumir responsabilidades y aprender a enfrentar los desafíos de la vida, ayudando en su maduración emocional y social**.

Esta diferencia en los tipos de amor es crucial para el desarrollo de la personalidad del niño. La madre, al ser una figura de amor incondicional, proporciona seguridad y satisfacción en la niñez temprana, mientras que el padre, al ofrecer un amor condicionado, introduce la disciplina, el esfuerzo y la responsabilidad. Es importante destacar que el amor condicional, cuando se ejerce de manera saludable, no solo establece límites, sino que también refuerza la autonomía del hijo y su capacidad para enfrentar la vida de manera independiente.

Fromm también señala que el amor condicional del padre puede tener una parte negativa si se convierte en una fuente de inseguridad para el hijo. El niño que siente que el amor de su padre depende de cumplir con las expectativas del mismo puede desarrollar una sensación de insuficiencia o miedo al rechazo. Sin embargo, si este amor es equilibrado, también enseña al hijo a ser responsable, a tomar decisiones basadas en principios y a enfrentar la vida con

determinación.

Hoy, más que nunca, necesitamos modelos de **autoridad consciente**, capaces de integrar firmeza y ternura, presencia y dirección. Un padre que ejerce este tipo de autoridad:

- No impone, sino que sostiene.
- No exige obediencia ciega, sino que cultiva el respeto mutuo.
- No reprime la individualidad del hijo, sino que **la orienta hacia una expresión madura, realista y valiente de su identidad.**
- Respeta los tiempos y características del hijo, pero no abdica de su responsabilidad de guiarlo hacia la adultez.

Como complemento, es importante también visibilizar la dificultad de ser una madre o un padre consciente. Tal como se expone en *Iron John*, muchas mujeres conectan profundamente con el arquetipo de la “Madre Nutricia”, pero cuesta reconocer también su lado inconsciente o limitante. Una madre que no ha realizado su propio trabajo interior puede obstaculizar la separación emocional del hijo y reforzar dinámicas de dependencia. Por ello, se necesita recordar a los hombres lo difícil que es ser padre consciente, y a las mujeres, lo difícil que es ser madre consciente: ambos roles implican atravesar los propios miedos, heridas y sombras.

En definitiva, **no hay paternidad madura sin autoridad equilibrada**. La figura del padre debe recuperar su lugar no como figura dominante ni como aliado emocional superficial, sino como referente firme, afectivo y confiable. Un padre que sabe sostener el dolor del hijo sin negarlo, que ayuda a integrar la frustración sin salvarlo de todo, y que enseña no con discursos, sino con el ejemplo de una vida con dirección, integridad y propósito.

La Paternidad Real: Presencia, Conexión y Compromiso

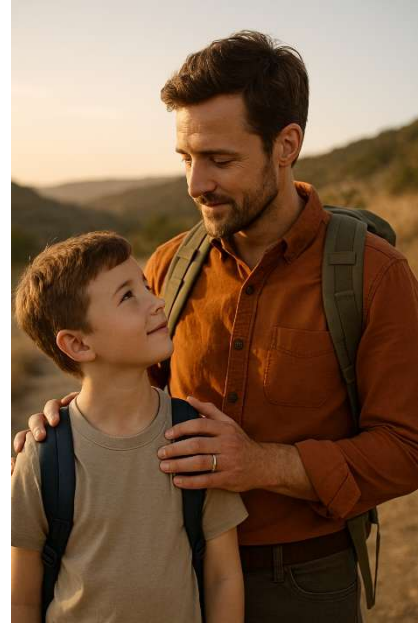
No basta con hablar de autoridad si esta no se encarna desde una presencia real, conectada y viva. Muchos hombres pueden ejercer algún tipo de autoridad externa —por costumbre, por estructura social o por imposición— sin haber hecho el trabajo interno que les permita habitar verdaderamente la paternidad. **La autoridad sin conexión, sin compromiso emocional o sin propósito, se convierte en una forma vacía de relación, que el hijo percibe como lejana, rígida o incluso hostil.** Por eso, el verdadero desafío no es solo ejercer la autoridad adecuada, sino conectar de forma auténtica con la experiencia de ser padre.

Conectar con la paternidad no significa únicamente cumplir con un rol biológico o estar presente físicamente en la vida del hijo. Tampoco se trata de seguir un guion social o de adoptar gestos de cercanía superficial. La conexión real con la función paterna implica una entrega existencial, emocional y simbólica: estar disponible de forma íntegra, con conciencia del lugar que se ocupa y de la huella que se deja.

Un padre que ha conectado con su paternidad sabe que está modelando el mundo interno de su hijo, incluso cuando guarda silencio, incluso cuando está ausente. Asume la responsabilidad de su influencia, pero no desde la culpa ni la autoexigencia, sino desde el compromiso profundo con la vida que ha traído al mundo. Conectar con la paternidad es comprender que ser padre no es un hecho, sino un proceso. Es una práctica relacional continua, que exige presencia emocional, honestidad consigo mismo y la capacidad de sostener la incertidumbre, el conflicto y el crecimiento del otro sin desbordarse.

Un padre que conecta con su función no solo **protege y establece límites**, sino que también **ama, guía y nutre**. Encuentra satisfacción en ver crecer a su hijo o hija, en enseñarles el mundo, en ayudarles a tomar contacto con la realidad desde la ternura y el respeto. **Siente orgullo y afecto al descubrir algo valioso que sus hijos puedan hacer desde lo que son. El amor paterno no es solo protección: es también mirada, escucha, presencia y alegría compartida.**

Este vínculo se expresa en acciones pequeñas pero significativas: llevar al niño al colegio, acompañarlo en sus miedos, poner normas con afecto, interesarse por sus pensamientos, por sus amigos, por sus gestos de autonomía. Es un amor que se manifiesta en la constancia, en la atención a lo cotidiano y en la alegría de ver al hijo afirmarse en su identidad. Para muchos hombres, estos gestos pueden parecer poco visibles, pero son la base del vínculo afectivo y estructurante que sostiene el desarrollo emocional de los hijos.



En cambio, **hay hombres que no logran establecer ese vínculo profundo con su paternidad**. A veces están físicamente presentes, pero emocionalmente ausentes. Otras veces desaparecen, no porque no amen a sus hijos, sino porque no saben cómo sostener esa experiencia sin sentirse sobrepasados. Esta desconexión no siempre es consciente ni voluntaria. En muchos casos, responde a heridas infantiles no elaboradas, a la ausencia de un modelo paterno adecuado, o a una inmadurez emocional que los deja sin herramientas internas para asumir el desafío de guiar a otro ser humano.

Como plantea Goldberg (1973), muchos hombres sufren “resistencia a la paternidad”. Esta resistencia tiene que ver en muchos casos a la inmadurez del padre, sobre todo cuando se encuentran en una edad joven. La paternidad se puede ver como una obligación para quitarse una responsabilidad vital.

Muchos hombres repiten el abandono simbólico que vivieron con sus propios padres, o actúan desde una postura defensiva, temiendo repetir los errores del pasado. Otros se sienten reemplazados o desplazados en un modelo familiar donde el matriarcado simbólico ha concentrado las decisiones y los vínculos afectivos, dejándolos en una posición confusa, a medio camino entre la figura decorativa y el “hermano mayor” que no sabe qué rol le corresponde.

También influye la dificultad para separarse del modelo del “hombre proveedor” como único referente de valor. Cuando el hombre ya no se siente útil como sostenedor económico (porque la mujer también trabaja, porque hay crisis, porque él mismo ha perdido su lugar laboral), cuestiona su identidad como padre y como hombre, en lugar de reconfigurar su rol desde la cercanía emocional, la sabiduría y la dirección interna.

En otros casos, se manifiesta una paternidad pasiva en la que el hombre delega todo el trabajo emocional y relacional en su pareja. El padre ausente no es solo quien abandona físicamente a sus hijos, sino también quien no asume la cotidianidad del vínculo: no asiste a los festivales escolares, no pone límites claros, no escucha los relatos del hijo, no se implica en las decisiones familiares, ni en las conversaciones íntimas que construyen confianza. Como dice Bly (1990), el hombre pasivo deja todo esto en manos de su mujer, creyendo que así mantiene la armonía, sin darse cuenta de que está renunciando a su función esencial como figura estructurante.

Algunas de las razones por las cuales los hombres pueden decidir tener hijos de una forma inmadura desde una falta de conexión consigo mismos pueden ser las siguientes:

1. Reafirmar públicamente su masculinidad y potencia sexual:

Usar la paternidad como una manera de demostrar su virilidad o capacidad reproductiva frente a la sociedad o su entorno social (Goldberg, 1973).

2. Complacer expectativas familiares:

Tener hijos principalmente por satisfacer deseos o presiones de familiares cercanos, especialmente la madre que desea ser abuela o para perpetuar el apellido familiar.

3. Mejorar o asegurar su imagen social o profesional:

Creer que tener hijos contribuirá a ser percibido de forma más positiva en su entorno laboral o social, como un signo de estabilidad y madurez.

4. Fortalecer o salvar una relación sentimental:

Decidir tener hijos como un intento de consolidar, reforzar o retener una relación afectiva con su pareja, creyendo erróneamente que esto garantiza un vínculo permanente o evita una ruptura.

5. Llenar un vacío emocional o existencial:

Buscar en los hijos una solución a un profundo vacío interno, insatisfacción vital o falta de propósito, esperando que un hijo dé sentido a su vida.

6. Evitar sentirse excluido socialmente:

Tomar la decisión de tener hijos para no sentirse diferente o apartado respecto a amigos o pares que ya los tienen, buscando encajar en el modelo social esperado.

7. Reparar inconscientemente heridas o conflictos infantiles propios:

Proyectar en el hijo sus propios conflictos de la infancia, buscando a través de la paternidad resolver o corregir problemas emocionales o familiares pasados.

8. Asegurar un cuidado y apoyo en la vejez:

Concebir hijos principalmente pensando en tener un apoyo emocional, económico o social cuando llegue a la vejez, usando al hijo como un “seguro” para el futuro.

9. Superar sentimientos de inseguridad o inferioridad personal:

Ver en la paternidad una oportunidad para igualarse o superar a otros hombres que tienen hijos, utilizando al niño para compensar una baja autoestima o sentimientos de insuficiencia personal.

10. Idealización romántica e inmadura de la paternidad:

Tomar la decisión desde una visión superficial o idealizada de lo que significa tener hijos, sin considerar adecuadamente la responsabilidad, dedicación y dificultades que la paternidad implica.

Estas motivaciones muestran la necesidad fundamental de reflexión profunda y consciente antes de tomar una decisión tan trascendental como ser padre, reconociendo que la paternidad no debe surgir de carencias emocionales o presiones externas, sino desde un deseo genuino y una estructura emocional sólida.

La **diferencia fundamental entre ser padre biológico y ser padre consciente** radica en el nivel de implicación emocional, simbólica y espiritual que el hombre asume en su vínculo con el hijo.

Ser padre biológico es un hecho. Ser padre real es una decisión constante. Requiere madurez, autoconocimiento y humildad, porque no se trata de modelar al hijo según nuestras carencias o deseos frustrados, sino de acompañarlo desde su verdad, su ritmo y su identidad.

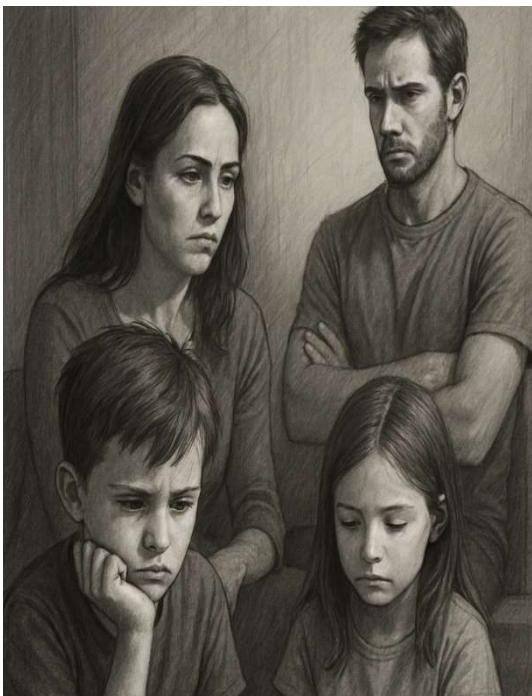
Conectar con la paternidad es, en el fondo, una forma de maduración interna. Implica pasar del yo al otro, aprender a cuidar a alguien que es frágil, que necesita tiempo, atención y presencia. Y también, reconocer que en ese hijo, niña o niño, hay una oportunidad única de crecer juntos, de reescribir la propia historia y de dejar una huella viva en el mundo.

Conectarse con la paternidad es también reconocerse en el amor: **amar a ese niño o niña que depende de uno y confiar en la capacidad propia de sostenerlo con firmeza, ternura y presencia.** Ese vínculo transforma al hombre: lo humaniza, lo vuelve más consciente de su legado y de su poder interior. Porque, como decía Jung, “los niños no escuchan lo que decimos; imitan lo que somos”.

A lo largo de este camino, hemos visto que conectar con la paternidad implica una presencia real, emocional y simbólica. Pero ¿qué ocurre cuando esa conexión no se produce? ¿Qué consecuencias tiene en el desarrollo de los hijos la ausencia o la debilidad del padre?

Cuando el padre está ausente —ya sea de forma literal o emocional—, se genera un vacío en el mundo interno del hijo o hija que no puede ser sustituido por ninguna otra figura. El padre no solo aporta estructura, dirección y protección; también **representa el principio de realidad, el vínculo con el mundo externo, la ley, el límite y el reconocimiento.** Su presencia activa es un componente esencial para la construcción de la identidad, el autocontrol y la autoestima de los hijos.

Cuando el padre está simbólicamente debilitado, sus hijos e hijas pueden crecer sin una referencia clara de lo que implica sostenerse en la vida. Sin su guía emocional y estructurante, muchos niños no desarrollan límites internos sólidos, ni una confianza suficiente para separarse del núcleo materno. El resultado es una generación que puede sentirse insegura, frágil o sin dirección frente a los desafíos de la vida adulta.



En el caso del **hijo varón**, la falta de un padre presente y firme suele traducirse en una **dificultad para cortar el vínculo simbólico con la madre.** Este hijo puede quedar atrapado en una identidad infantil, necesitado de aprobación femenina o confundido respecto a su rol como hombre. La carencia del padre impide la afirmación de su masculinidad desde un lugar sano, dejando al hijo expuesto a la pasividad, la dependencia emocional o la desconexión con su deseo.

En el caso de la hija, la ausencia o fragilidad paterna puede generar una carencia de protección emocional y de validación desde la figura masculina. Esta carencia puede llevarla a buscar figuras compensatorias en sus relaciones de pareja, muchas veces repitiendo patrones de dependencia, sumisión o atracción hacia hombres emocionalmente ausentes, como si intentara inconscientemente reparar esa falta original.

La debilidad del padre también impacta en la estructura del hogar. Cuando el padre no ejerce su rol activo, ya sea por miedo, inmadurez o desidia, la madre asume la totalidad de la carga emocional, normativa y educativa. Esto desequilibra la dinámica familiar, sobrecarga a la madre y deja a los hijos sin la polaridad necesaria para una maduración sana.

El **hombre pasivo**, como señala Robert Bly, puede querer mucho a sus hijos, pero delega todo lo esencial en su pareja: llevarlos al colegio, comprarles ropa, asistir a sus actividades, poner límites, hablar con ellos, escuchar sus preocupaciones o establecer normas de convivencia. Al no asumir esas funciones, no solo evade la dificultad de criar, sino que renuncia a su papel estructurante. El niño no solo necesita ser amado: necesita sentir que hay alguien firme que lo sostiene, que le dice qué está bien y qué no, que le muestra con su ejemplo cómo se vive con dignidad, dirección y responsabilidad.

En este sentido, la ausencia o debilidad del padre no se mide solo por su presencia física, sino por su **presencia simbólica**: su capacidad de ofrecer una mirada clara, un sostén emocional y una dirección firme. Un padre que no pone límites, que no escucha, que no protege ni se involucra, deja a sus hijos sin brújula. Y, en ese vacío, pueden surgir la ansiedad, el resentimiento, la rabia o la confusión sobre el propio lugar en el mundo.

Recuperar el rol del padre no significa volver a modelos rígidos o autoritarios. Significa comprender que su función sigue siendo imprescindible: no como figura de control, sino como **presencia viva, estructurante y amorosa** que acompaña, corrige, escucha y guía. La paternidad no se reduce a proteger o proveer: también es establecer normas, decir “no” cuando es necesario, transmitir valores, estar en los detalles cotidianos y ofrecer una mirada firme que dé forma y contención al mundo interno del hijo.

Porque sin padre no hay dirección. Y sin dirección, no hay madurez.

Y es que la presencia del padre, cuando es auténtica y viva, no se limita a corregir comportamientos o marcar normas: **su rol profundo es el de iniciar**. El padre es, por naturaleza simbólica, aquel que abre camino, que guía al hijo o a la hija hacia el mundo real: un mundo donde existen el dolor, la frustración, el esfuerzo, el conflicto, la pérdida, pero también la libertad, la dirección y el sentido.

En toda cultura tradicional, la figura del padre —o del colectivo masculino del clan— cumplía esta función esencial. Ser padre no era solo estar presente o imponer autoridad: era también acompañar al hijo en sus transiciones vitales, **guiarlo en los momentos críticos de cambio**, y dotarlo de las herramientas internas para enfrentar la adversidad con madurez. En este sentido, el padre se convierte en una figura iniciadora, tanto práctica como simbólica.

Esta función se manifiesta sobre todo en **momentos bisagra**: el inicio de la adolescencia, las primeras decisiones importantes, la aparición del deseo, el ingreso al mundo del trabajo, la pérdida de un ser querido. Es ahí donde la palabra o la presencia del padre puede dejar una marca decisiva, una señal en el alma que le dice al hijo: “puedes”, “es tu turno”, “hazte cargo”, “yo estoy aquí, pero el camino es tuyo”.

En las culturas tradicionales, estos momentos estaban rodeados de **ritos de paso**: pruebas físicas, ceremonias simbólicas o desafíos que obligaban al joven a salir del mundo infantil y a enfrentarse con su propio miedo. En muchas de esas pruebas, el padre o el grupo de hombres era quien conducía ese tránsito, a veces con dureza, pero siempre con un propósito profundo: **que el joven encontrara su fuerza, su responsabilidad y su dirección interna**.

Hoy, en una cultura que ha perdido muchos de estos ritos, el padre puede —y debe— seguir ejerciendo esa función si está atento. No necesita organizar ceremonias formales, pero sí reconocer cuándo llega el momento de soltar, de exigir, de acompañar en silencio, o de mostrar

que la vida implica conflicto, renuncia y construcción.

Un padre iniciador no lo resuelve todo ni se convierte en amigo del hijo. Es el que sabe cuándo estar, cuándo empujar, cuándo retirarse y cuándo dejar que el hijo caiga para que aprenda a levantarse. Porque entiende que proteger no es evitar el dolor, sino **ayudar a atravesarlo con sentido**. Esta herida —la herida iniciática que toda persona atraviesa en su camino a la madurez— no siempre puede evitarse, ni debería. Pero cuando el padre está presente en ese proceso, su legado emocional y simbólico se transforma en una brújula. En la memoria del hijo quedará esa voz que dice: “yo también caí, yo también dudé, yo también tuve miedo, pero seguí adelante. Y tú también puedes hacerlo”.

Robert Bly, en *Iron John*, señala que la **iniciación masculina requiere una herida simbólica**: una ruptura con la protección materna, un desprendimiento que permita al joven encontrarse con su propia identidad. Esa herida no es castigo, sino umbral. Solo quien ha sido herido puede crecer. Solo quien ha caído puede levantarse con fuerza real.

El proceso iniciático, tal como lo describe Bly, se da en cinco etapas:

1. Separación de la madre.
2. Acercamiento al padre.
3. Aparición de una figura masculina nutricia.
4. Aprendizaje de una energía transformadora (como la del Guerrero o el Hombre Primitivo).
5. El encuentro simbólico con la Mujer Sagrada.

La ausencia de cualquiera de estas fases impide el desarrollo pleno de la identidad masculina. El padre que no sabe guiar en este camino deja al hijo expuesto a una masculinidad sin estructura, sin límite y sin sentido.

Además, la sociedad contemporánea ha generado un modelo de padre que, al rechazar el autoritarismo del pasado, ha perdido también su capacidad de marcar caminos. Se ha pasado del padre dictador al **padre ausente o complaciente**, incapaz de sostener el conflicto ni de señalar un rumbo claro. Pero el rol iniciador no implica dureza, sino conciencia: presencia emocional, dirección interna y un legado simbólico que permita al hijo integrar la herida como fuente de sabiduría.

Conectar al hijo con el mundo real no significa endurecerlo ni insensibilizarlo, sino prepararlo para sostenerse cuando lo inevitable ocurra: cuando alguien lo rechace, cuando no sepa qué hacer, cuando tenga que elegir o renunciar. Y en esos momentos, la imagen del padre —sus palabras, sus gestos, su ejemplo— puede convertirse en brújula.

En ese gesto de iniciación —a veces tan simple como una conversación, o tan profundo como una retirada a tiempo— el padre cumple su rol más noble y necesario: transmitir al hijo la fuerza de ser quien es, de cargar con su vida, de caminar su camino y de no temer al dolor que conlleva madurar.

No se trata de volver a una paternidad rígida, sino de recuperar la dimensión iniciadora de lo masculino, que no solo provee ni consuela, sino que conduce hacia la verdad, la responsabilidad y la libertad interior.

Pero la función del padre no termina en la iniciación. Una vez que el hijo ha cruzado el umbral y ha comenzado a caminar por sí mismo, el padre continúa siendo una presencia simbólica y orientadora. Ya no como figura que empuja o corrige, sino como faro interno que transmite dirección, valores y propósito. Y es aquí donde se revela otra de las dimensiones más profundas y necesarias de la paternidad: **ser transmisor de valores, sentido y guía existencial**.

En un mundo saturado de estímulos, superficialidad y gratificación inmediata, el padre que se ha conectado con su función consciente tiene una responsabilidad única: **transmitir aquello que permanece**. No se trata solo de inculcar normas o corregir conductas, sino de sembrar en sus hijos una brújula interna que les permita orientarse cuando ya no esté presente, que les dé fuerza en la adversidad y que les recuerde quiénes son incluso cuando el entorno les exija lo contrario.

El padre enseña con su ejemplo, mucho más que con sus palabras. Su forma de relacionarse con el trabajo, con el compromiso, con el dolor y con el disfrute deja una marca invisible pero indeleble. El hijo aprende de él si el esfuerzo tiene sentido, si el respeto se gana o se impone, si la espiritualidad es un refugio o una imposición, si el servicio a los demás es virtud o debilidad. La ética no se impone, se encarna. Y es en esa encarnación donde el padre deja su legado más duradero.



Un padre consciente transmite valores como la honestidad, la constancia, la compasión, la responsabilidad, el esfuerzo, la humildad, el sentido de pertenencia y la espiritualidad. Pero más allá de las palabras o las enseñanzas explícitas, **transmite una forma de estar en el mundo**. Una postura vital ante la incertidumbre, el conflicto, la belleza y la pérdida.

Cuando el padre ha encontrado su propio sentido, su misión, su centro interno, puede ayudar a sus hijos a encontrar el suyo. No porque los lleve de la mano, sino porque ha aprendido a mirar la vida con profundidad. En ese gesto, se convierte en guía, no en director; en presencia que orienta, no que impone. Porque sabe que **el verdadero legado de un padre no es la obediencia, sino la claridad interna que deja como huella en sus hijos**.

En muchas culturas ancestrales, la figura paterna no solo preparaba para sobrevivir, sino también para **vivir con significado**. El padre enseñaba a cazar, pero también a respetar al animal. Enseñaba a hablar, pero también a callar. Enseñaba a defenderse, pero también a cuidar. Esa transmisión de lo esencial hoy está ausente en muchas familias, reemplazada por prisas, hipere exigencia o abandono simbólico.

Recuperar esta función no significa volver al pasado, sino **rescatar su esencia y adaptarla al presente**. El padre contemporáneo tiene la oportunidad de encarnar una nueva forma de autoridad: firme pero afectiva, espiritual pero terrenal, exigente pero compasiva. Desde ahí, puede ayudar a que sus hijos encuentren sentido no solo en lo que hacen, sino en lo que son.

En definitiva, **el padre como guía existencial no es un modelo que enseña desde la cima, sino una figura que camina junto al hijo durante un tiempo**, lo suficiente como para dejar una huella en su forma de mirar el mundo. Es aquel que siembra preguntas profundas, no respuestas fáciles. Que recuerda, incluso con su silencio, que la vida no se trata solo de éxito o comodidad, sino de propósito, responsabilidad y conexión con algo más grande.

A continuación, presentamos una serie de valores fundamentales que el padre puede legar a sus hijos no a través del discurso, sino mediante su ejemplo, su presencia y sus decisiones diarias:

- **El conocimiento:** cuando el padre se muestra curioso, lee, se hace preguntas, comparte aprendizajes y anima a su hijo a conocerse y a observar el mundo. Le enseña que el crecimiento del ser humano empieza por el autoconocimiento.
- **La verdad:** cuando el padre no oculta, no miente, no finge. Habla con honestidad, aunque duela, y enseña a su hijo a sostenerse en lo real, no en ilusiones.
- **La honestidad:** cuando asume su responsabilidad sin culpar a otros ni delegar en quien no debe. Enseña al hijo a ser dueño de sí mismo.
- **La justicia:** cuando trata con equidad a sus hijos, reconoce lo propio y lo ajeno, enseña a no cargar con culpas que no le pertenecen ni a proyectar en otros sus errores.
- **La paciencia:** cuando no exige resultados inmediatos, acompaña los procesos del hijo sin apresurarlo, acepta las frustraciones cotidianas sin caer en la queja.
- **La valentía:** cuando se expone emocionalmente, expresa su vulnerabilidad, pide perdón si se ha equivocado y enseña al hijo que el coraje no está en no sentir miedo, sino en atravesarlo sin perderse.
- **La fortaleza:** cuando a pesar de las crisis, las pérdidas o las heridas, sigue entero, sigue confiando, sigue presente para su hijo.
- **La prudencia:** cuando se cuida, sabe cuándo callar, cuándo actuar, cuándo esperar. Transmite al hijo el valor del autocuidado sin caer en la sobreprotección.
- **La templanza:** cuando no se deja arrastrar por placeres vacíos ni reacciona de forma impulsiva. Sabe decir “no”, y eso también lo aprende el hijo.
- **La independencia (el autogobierno):** cuando no vive para agradar a otros, ni se somete a presiones externas. Toma decisiones desde su criterio y enseña al hijo a hacer lo mismo.
- **La libertad:** cuando se muestra libre en su ser, pero no invasivo. Ni se somete ni somete. Enseña con su ejemplo que amar no es dominar.
- **El amor:** cuando ama a su hijo por lo que es, no por lo que espera que sea. Ama sin condiciones, cuida, protege y construye vínculos sólidos y auténticos.
- **La diligencia (el trabajo):** cuando se esfuerza, cumple, da lo mejor de sí sin exigir perfección. Enseña que el trabajo no es castigo, sino forma de existencia y dignidad.

Cada uno de estos valores no se transmite con grandes discursos, sino en lo cotidiano: en cómo el padre trata al camarero, en cómo reacciona ante una pérdida, en cómo escucha a su pareja, en cómo se levanta después de caer. Es ahí, en lo pequeño, donde el hijo aprende a ser un hombre o una mujer que se sostiene desde dentro.

Sin embargo, **la capacidad del padre para encarnar y transmitir estos valores puede verse limitada por diversos factores:** su propia historia personal, sus heridas no resueltas, la falta de referentes o modelos masculinos sanos... y también por la dinámica de la relación con la madre del hijo.

En algunos casos, el **vínculo entre padre e hijo se ve interferido por madres** que, consciente o inconscientemente, adoptan actitudes manipuladoras, victimistas o emocionalmente invasivas, lo que dificulta la relación directa entre ambos. Estas situaciones se dan especialmente cuando la madre presenta rasgos psicopatógenos o narcisistas, a menudo encubiertos, que no se hacen evidentes hasta que surgen los conflictos profundos o la relación de pareja comienza a deteriorarse. Al principio, estas personalidades pueden parecer afectuosas, empáticas o incluso muy comprometidas con la familia, pero con el tiempo van mostrando un patrón de control, chantaje emocional y uso instrumental de los hijos.

Este tipo de madre, en su necesidad de validación, control o dominio del entorno afectivo, utiliza al hijo como extensión emocional de sí misma, impidiendo la autonomía del niño y saboteando el vínculo con el padre. El resultado es un triángulo disfuncional en el que el padre queda desplazado o desautorizado, mientras el hijo queda atrapado entre la lealtad emocional hacia la madre y el deseo inconsciente de conectar con el padre.

Estas dinámicas no siempre son evidentes a los ojos externos, ya que muchas de estas madres actúan desde una posición de aparente “sacrificio” o “dedicación”, presentándose como víctimas incomprendidas ante el entorno social. Pero el impacto en el vínculo paterno-filial es profundo: el padre es deslegitimado, infantilizado o excluido, y el hijo crece con una imagen distorsionada del padre, e incluso de sí mismo, en tanto no puede reconocerse en ambas figuras de forma equilibrada.

En esos contextos, el padre corre el **riesgo de replegarse o ceder su lugar** por agotamiento, por miedo al conflicto o por no contar con apoyo legal, emocional o institucional. Esto no solo debilita su función, sino que deja al hijo sin uno de los pilares fundamentales para su desarrollo estructural y emocional.

Estas interferencias maternas —que profundizaremos en el siguiente capítulo— suelen intensificarse tras la separación o el divorcio, donde el conflicto conyugal se traslada al plano familiar y los hijos son utilizados como arma o moneda emocional. Por ello, en el próximo punto abordaremos con mayor profundidad las dificultades funcionales, logísticas y emocionales que muchos hombres enfrentan después de separarse de sus parejas, especialmente en relación con las custodias, el tiempo de presencia, el acceso a los hijos y el deterioro del vínculo paterno-filial.

Por eso, la transmisión de valores no es solo un acto de voluntad personal del padre, sino también una batalla simbólica por ocupar un lugar legítimo y sano en la vida emocional del hijo. Un padre presente no solo enseña con sus actos: también **debe defender su derecho a estar presente**, incluso cuando el entorno se vuelve hostil o injusto. Porque ser padre no es solo tener un hijo: es habitar con conciencia, coraje y dignidad ese lugar, y no permitir que nadie —ni el sistema, ni una expareja, ni uno mismo— le arrebate ese derecho.

En toda estructura familiar, **el vínculo entre madre, hijo y padre conforma un triángulo simbólico fundamental para el desarrollo emocional sano del niño**. Esta forma triangular no es solo una descripción geométrica: es una imagen profunda de la realidad relacional que todo ser humano necesita atravesar para construir una identidad madura.

Durante los primeros años de vida, **la madre ocupa el centro del universo emocional del hijo**. Es su fuente de nutrición, seguridad, contacto físico, afecto y contención. Es natural y necesario que, en esta etapa, se dé una fusión simbiótica entre madre e hijo, ya que es el canal a través del cual el niño comienza a habitar el mundo. Sin embargo, esta fusión no puede perpetuarse sin consecuencias. Si el hijo no logra separarse emocionalmente de la madre, corre el riesgo de quedar atrapado en una forma de dependencia que limitará su autonomía, su capacidad de vinculación con otros y su desarrollo de identidad propia.

Aquí es donde la figura del padre cobra su dimensión más simbólica y estructurante: **el padre no es solo un tercer integrante del vínculo, sino el que introduce al hijo en la alteridad, en la realidad externa, en la ley, en el límite y en la dirección**. En otras palabras, el padre “**corta el cordón**” simbólico, marca el inicio de la separación emocional saludable con la madre, y muestra al hijo que la vida no es solo contención, sino también esfuerzo, espera, frustración, responsabilidad y decisión.

Cuando el padre no ocupa este lugar —ya sea porque está ausente, porque ha sido desplazado por la madre, o porque él mismo no se siente legitimado para hacerlo— **el vínculo madre-hijo puede volverse excesivo, fusional, y muchas veces, tóxico**. La madre, en lugar de dejar partir al hijo, lo retiene emocionalmente, a veces desde el amor, otras desde la necesidad de completarse o sentirse indispensable. El hijo, por su parte, no logra diferenciarse, vive atrapado entre la

lealtad a la madre y el deseo inconsciente de independencia. Su masculinidad (en el caso de los varones) o su identidad emocional (en el caso de las mujeres) queda frágil, sin estructura ni dirección clara.

Por eso, **el lugar del padre** no es solo afectivo: es también simbólico, psicológico y existencial. Un padre que ocupa su lugar permite que el hijo se relacione con la madre desde un vínculo saludable, no desde la fusión ni la dependencia. Y al mismo tiempo, **le ofrece al hijo o a la hija un modelo de diferenciación**, de fuerza sin imposición, de autoridad sin violencia, de amor sin absorción.

Cuando este triángulo se rompe —ya sea por la desaparición del padre, por la invasión de la madre o por la renuncia de ambos a ocupar sus roles de forma consciente— se producen graves consecuencias a nivel emocional y relacional: hijos que no saben decir que no, hijas que no saben poner límites, adultos que buscan en la pareja el amor incondicional que no recibieron de forma estructurada, y relaciones basadas más en la necesidad que en la elección.

Restablecer el triángulo familiar no implica volver a modelos rígidos o jerárquicos del pasado, sino reconocer que el desarrollo emocional requiere diferenciación, y que para ello es imprescindible una figura paterna que acompañe, sostenga y también delimite. No se trata de imponer una figura de poder, sino de ejercer una función de sostén y separación que es clave para el crecimiento del hijo.

Solo un padre que se reconoce a sí mismo como tal —y que es reconocido por la madre y por el entorno— puede ocupar ese lugar iniciador, protector y separador que permite a los hijos ser ellos mismos, lejos de la fusión materna y cerca de su propia verdad.

En muchas culturas y familias, la función paterna ha sido entendida de forma literal, limitada a la relación entre un hombre y sus hijos biológicos. Sin embargo, en un plano más profundo, la paternidad es también una función arquetípica que puede desplegarse en múltiples áreas de la vida. No hace falta haber engendrado un hijo para ejercer una influencia paterna auténtica, transformadora y significativa.

Después de haber explorado el papel del padre en el triángulo familiar —como figura que permite la diferenciación emocional y simbólica entre madre e hijo—, es fundamental ir más allá del marco familiar convencional y abrirnos a una visión más amplia. La figura del **“padre interior”** no es solo un rol social o biológico, sino una fuerza madura que se manifiesta cuando un hombre encarna ciertas cualidades: dirección, conciencia, responsabilidad, contención, sabiduría (Hillman, 1998).



Un hombre se convierte en padre también cuando se convierte en guía. Cuando acompaña el crecimiento de otro —sea su hijo, su pareja, un amigo, un alumno, un compañero— sin necesidad de imponer, pero sin dejar de sostener. El padre como arquetipo es aquel que transmite orden, estructura, conocimiento y sentido de vida. Puede estar presente en el maestro que inspira, en el terapeuta que guía con firmeza, en el mentor que acompaña procesos de transformación, en el hombre que lidera sin autoritarismo y sirve como faro en medio del caos.

La paternidad simbólica también se expresa en la comunidad, en la transmisión de valores, en el trabajo bien hecho que deja huella, en la manera de habitar el mundo con ética, dignidad y sentido. Ser padre más allá de la biología es convertirse en referencia, no por lo que

se impone, sino por lo que se encarna. Es una manera de estar en el mundo que da seguridad, dirección, amparo y contención, y que deja una impronta profunda incluso sin palabras.

Este tipo de paternidad no tiene que ver con la edad ni con la paternidad literal. Un joven puede ejercerla si ha hecho el trabajo interior que le permite habitar una autoridad amorosa. Un anciano puede no haberla ejercido nunca si ha vivido sólo para sí mismo. La función paterna, como la describe Robert Bly (1994), es una forma del alma masculina que se activa cuando el hombre encuentra su propósito, su dirección, su vocación de servicio hacia otros.

En tiempos donde la figura del padre ha sido minimizada o caricaturizada, recuperar esta función simbólica es más urgente que nunca. La sociedad necesita hombres que puedan sostener con conciencia, sin necesidad de poseer o controlar. Hombres que acompañen sin depender, que guíen sin imponer, que inspiren sin anular al otro.

Y es precisamente en ese rol arquetípico donde la paternidad alcanza su dimensión más profunda: ya no se trata solo de cuidar, proteger o educar, sino de convertirse en un espacio interno desde el cual la existencia de otros seres humanos puede fortalecerse, madurar y expandirse. Ser padre, entonces, es asumir un compromiso con la vida —no sólo con la propia— y dejar una herencia que no se mide en sangre, sino en transformación.

6.2 Dificultades conyugales. Conflictos, discusiones y maltrato

Las relaciones conyugales **representan uno de los mayores desafíos para la madurez emocional de un hombre.** Si bien la pareja es un espacio de encuentro, afecto y crecimiento mutuo, también puede convertirse en un escenario de conflicto, desgaste e incluso maltrato cuando no se ha desarrollado una estructura emocional sólida.

Las dificultades en las relaciones conyugales suelen aparecer cuando la relación deja de ser un proyecto compartido y se convierte en un campo de batalla de **necesidades no resueltas, expectativas frustradas o proyecciones infantiles.** En muchos casos, el hombre entra en la relación buscando aprobación, contención o incluso redención, sin haber hecho previamente un trabajo profundo de construcción de su propia identidad. Esto lo coloca en una posición vulnerable, donde la pareja puede fácilmente transformarse en una figura de poder o control, más que en una compañera real.



Las discusiones frecuentes, los reproches, el uso del silencio como castigo o la manipulación emocional son formas de conflicto que erosionan el vínculo y desestructuran al hombre si este no cuenta con una base firme desde donde sostenerse. En este tipo de dinámicas, el hombre puede caer en la sumisión por miedo a perder la relación o a ser percibido como agresivo o inadecuado.

Además, en el contexto contemporáneo, el discurso social ha centrado casi exclusivamente la idea de maltrato en el varón como agresor, invisibilizando otras formas de abuso que también pueden ejercer las mujeres. Esto impide a muchos hombres reconocer que están siendo maltratados emocional o psicológicamente, y les dificulta pedir ayuda sin ser estigmatizados.

Muchas de las dificultades que surgen en las relaciones conyugales **no tienen su origen en el otro, sino en la estructura emocional con la que uno entra a la relación**. En el caso de muchos hombres, el vínculo con la pareja está teñido por necesidades no resueltas de la infancia: deseo de aprobación materna, miedo al abandono, necesidad de validación externa o el intento inconsciente de ser salvado o “reparado” a través del amor.

Cuando un hombre entra a una relación desde este lugar, busca más una figura que lo sostenga emocionalmente que una compañera con la que compartir un camino de crecimiento. Y, aunque al inicio estas carencias pueden quedar disimuladas por la intensidad del enamoramiento, con el tiempo se transforman en demandas encubiertas que saturan la relación y generan frustración en ambas partes.

Este tipo de vínculo se sostiene en la fantasía de que el amor de la pareja podrá completar lo que falta en el interior del hombre. Pero ningún vínculo puede cubrir lo que no ha sido trabajado desde dentro. La pareja deja entonces de ser un espacio de encuentro real para convertirse en una extensión de los propios vacíos, proyectados sobre el otro. El resultado es una relación marcada por la dependencia, la idealización, el miedo al rechazo o la necesidad constante de aprobación.

Por otro lado, en muchos casos el hombre ha crecido con la idea de que debe agradar para ser amado. Esto lo lleva a evitar cualquier conflicto por miedo a perder la relación. De este modo, sacrifica su deseo, su voz y su criterio, convirtiéndose en un “hombre bueno” a costa de su autenticidad. Aparentemente, la relación funciona, pero en realidad está sostenida sobre la negación de uno mismo. Y tarde o temprano, esta renuncia se transforma en resentimiento, pasividad o ruptura.

El problema no es amar ni desear construir una vida compartida, sino hacerlo desde un lugar inmaduro, sin una base sólida de identidad y autonomía emocional. En este contexto, cualquier diferencia se vive como amenaza, cualquier discusión como ataque, y cualquier necesidad propia como egoísmo. El hombre que no ha trabajado su propio centro se pierde en la relación, y su pareja, en lugar de sentirse acompañada, termina sintiendo que debe cargar con el otro o que debe ejercer un rol de madre emocional.

El verdadero amor solo es posible entre dos personas completas. No perfectas, pero sí dispuestas a hacerse cargo de sí mismas. Cuando se entra en una relación esperando que el otro cure, contenga o dé sentido, se está colocando en el otro una tarea imposible. Y cuando este no puede o no quiere cumplirla, surgen los conflictos, los reproches y el sufrimiento.

Por eso, toda relación de pareja madura comienza con un trabajo profundo de uno mismo. Solo cuando el hombre ha construido su sustantividad, ha elaborado sus heridas y ha aprendido a sostenerse desde dentro, puede compartir su vida con otro sin perderse, sin imponer, sin desaparecer. Y solo entonces, el conflicto deja de ser amenaza para convertirse en oportunidad: la oportunidad de crecer juntos sin tener que dejar de ser uno mismo.

Este tipo de dinámicas emocionales suelen manifestarse en la vida cotidiana a través de conductas y pensamientos que, aunque aparentemente inofensivos o bienintencionados, revelan una estructura interna frágil, dependiente y sin dirección. A continuación, algunos ejemplos frecuentes de inmadurez emocional proyectada en el vínculo conyugal:

- *“Si ella me quiere, debería saber lo que necesito sin que tenga que pedirlo”*: idealización de una madre omnisciente más que relación entre adultos con diálogo real.
- *“Me callo para no crear problemas”*: miedo a poner límites, asociado a una autoimagen de buen chico complaciente que sacrifica su autenticidad por paz superficial.

- *“No le digo lo que pienso porque luego se enfada”*: dificultad para sostener el conflicto por falta de estructura emocional propia.
- *“Si me deja, me muero”*: dependencia emocional extrema, donde el valor personal está sostenido en el vínculo y no en el propio ser.
- *“Todo lo que soy es gracias a ella”*: entrega total del propio eje de identidad al otro, lo que genera expectativas irreales de protección y validación constante.
- *“Estoy con ella porque me aguanta, nadie más lo haría”*: autoimagen infantil y culpa no elaborada, que refuerza dinámicas de subordinación emocional.
- *“No entiendo por qué me siento tan frustrado si hago todo bien”*: desconexión entre lo que hace (complacer) y lo que siente (descontento por no ser él mismo).
- *“No puedo fallar, ella depende de mí para todo”*: asunción de un rol paterno o salvador que bloquea el equilibrio emocional y la horizontalidad en el vínculo.
- *“Nunca le dije que no quería eso, pensé que ella lo necesitaba”*: anulación del deseo propio por miedo a no estar a la altura o a decepcionar.
- *“Mi pareja es todo para mí”*: romanticismo vacío que esconde una dependencia estructural y la renuncia a otros aspectos de la identidad.

Estos comportamientos, que pueden parecer nobles o “románticos” en la superficie, son en realidad síntomas de una inmadurez no resuelta. No reflejan entrega, sino fusión; no reflejan compromiso, sino miedo. Solo cuando el hombre se reconoce como sujeto completo, con voz, deseo, límites y dirección, puede salir de este patrón y comenzar a amar desde la autonomía y no desde la carencia.

Gestión de conflictos y discusiones de manera adaptativa

En una relación madura, el conflicto no es una señal de fracaso: es una oportunidad de transformación. El verdadero problema no es discutir, sino **cómo se discute**, desde dónde se lo hace y con qué recursos internos se afronta. Muchas parejas se destruyen no por lo que se dicen, sino por lo que no saben sostener emocionalmente.

Los hombres, en particular, han sido socializados para **temer el conflicto**. Muchos han crecido en hogares donde el desacuerdo era sinónimo de violencia, gritos o abandono. Otros, directamente, no vieron a sus padres pelear nunca de forma constructiva. Por eso, cuando aparece la tensión, el hombre suele **replegarse, evitar, ceder o explotar**, sin encontrar una vía intermedia que le permita sostener su punto sin agredir ni desaparecer.

Esta dificultad tiene que ver con la **ausencia del guerrero interior** (Bly, 1994). El guerrero no es el hombre agresivo ni violento: es el arquetipo que **sabe poner límites, sostener el dolor, decir “no” con firmeza y “sí” con convicción**. Es quien enfrenta el conflicto con dignidad, sin necesidad de destruir al otro. Sin este guerrero, el hombre se convierte en un ser moldeable, pasivo o reactivo, incapaz de dar una dirección clara a la relación.

Como señalaba Jung, “los matrimonios americanos son los más tristes del mundo, porque el hombre sólo pelea en la oficina”. En el vínculo íntimo, donde debería poder expresarse con autenticidad, el hombre se vuelve mudo o evasivo. No pelea porque no sabe, porque le da miedo, porque confunde conflicto con abandono. Y en ese silencio, va perdiendo su voz, su deseo y su presencia.

Robert Bly (1994) también advierte sobre el hombre que no pelea, no discute, no dice “basta”, porque ha perdido el contacto con su fuerza estructurante. Cuando los límites desaparecen, el otro avanza, no por maldad, sino porque la relación se desequilibra. A veces, una simple frase

—“esto no”— habría sido suficiente para evitar años de malestar.

Una buena pelea no destruye la relación. La clarifica. Una discusión bien sostenida, sin violencia ni manipulación, puede ser el espacio donde cada uno reafirma su posición, se muestra vulnerable y escucha al otro desde un lugar más verdadero. Pero para eso, el hombre necesita contactar con su centro, no actuar desde el miedo ni la necesidad de agradar.

Aquí entra en escena el perfil del “**hombre ingenuo**”, que ha interiorizado que debe ceder ante el conflicto, asumir la culpa incluso cuando no le corresponde, y complacer sin límite. Este tipo de hombre se enorgullece de asumir el dolor ajeno —sobre todo el femenino— como si fuera parte de su identidad moral. Escucha con abnegación, se deja invadir emocionalmente, y termina identificándose más con el sufrimiento de la mujer que con el propio (Bly, 1994).



Este patrón nace muchas veces en la infancia, cuando el niño fue convertido en confidente emocional de su madre y aprendió que su rol era consolar, no afirmarse. Luego, de adulto, replica esa dinámica: se encoje ante la crítica, asume la culpa, conecta con la narrativa femenina, y se separa cada vez más de su propia fuerza. En ese intento por no ser “machista”, pierde su forma, sus límites y su sustancia.

No es extraño, entonces, que cuando discute con su pareja, su respuesta sea: “Tienes razón”, “Siempre fui así”, “Todos los hombres somos iguales”, hasta que su propia identidad masculina queda diluida en un mar de autocritica y aislamiento. Se convierte en un hombre sin centro, sin límites, sin fuerza. Un hombre “cobre”, como diría Bly, un conductor pasivo del conflicto ajeno que ya no sabe dónde termina el otro y dónde comienza él.

Por eso, **la pelea consciente es necesaria**. No para ganar, sino para habitar el vínculo con verdad. Para que el hombre no se convierta en una figura amorfa, moldeada por el miedo, la culpa o la necesidad de aprobación. Una buena pelea no destruye. Una buena pelea construye. Porque quien ha despertado su guerrero interior no necesita gritar: necesita sostener. No necesita atacar: necesita permanecer de pie frente a la tormenta, sin dejar de ser él mismo.

Por eso, el conflicto no debe evitarse, sino **aprenderse y habitarse con coraje, dirección y respeto**. Solo así, el vínculo puede crecer, y el hombre, en lugar de diluirse en el dolor del otro, aprende a compartir desde su centro y no desde su vacío.

Uno de los modelos más representativos de la inmadurez emocional masculina en las relaciones conyugales es el del “**hombre bueno**” —**Nice Guy**, en la terminología de Robert Glover (2003)—. Lejos de ser simplemente alguien amable, este perfil se caracteriza por su **necesidad patológica de aprobación**, su **miedo al conflicto** y su **incapacidad para mostrarse tal como es**.

El “hombre bueno” no es realmente bueno: es complaciente. Cede, calla, se adapta, evita las discusiones, busca ser perfecto para que lo quieran. Su vida gira en torno a satisfacer las necesidades de los demás, especialmente de su pareja, creyendo que eso le dará amor, estabilidad y reconocimiento. Pero detrás de esa máscara de bondad se esconde **una profunda desconexión con su deseo, su fuerza y su verdad**.

Este tipo de hombre suele tener dificultades para poner límites, expresar lo que siente o confrontar lo que le molesta. Prefiere sacrificar su autenticidad antes que arriesgarse a una

discusión. Y, paradójicamente, ese esfuerzo constante por evitar el conflicto lo termina generando: se acumula el resentimiento, se pierde el deseo, se rompe la admiración. La relación se enfría y la frustración crece.

Muchos hombres que caen en este patrón no se reconocen como tales. De hecho, creen que están haciendo lo correcto: “yo soy de los buenos”, “yo no soy como los otros hombres”, “yo lo doy todo por mi pareja”. Pero esa entrega total, cuando está basada en la inseguridad y el miedo, no construye vínculos sólidos, sino relaciones de dependencia disfrazadas de amor maduro.

Este modelo, que muchos han interiorizado desde la infancia —por relaciones con madres sobreprotectoras, padres ausentes o un entorno que les pedía ser niños ejemplares—, **puede superarse**. Pero para hacerlo, es necesario un trabajo consciente de transformación, tal como lo plantea Robert Glover en su obra *No More Mr. Nice Guy* (2003):

- **Aceptar que nadie es perfecto**
 - Dejar de ocultar los defectos y aceptar que la imperfección es parte de la vida.
 - Entender que es imposible gustarle a todo el mundo.
- **Identificar y expresar necesidades y deseos**
 - En lugar de esperar que los demás adivinen lo que necesita, un hombre debe aprender a expresar abiertamente sus necesidades y deseos.
 - Establecer límites claros y dejar de sentirse responsable de la felicidad de los demás.
- **Afrontar el conflicto en lugar de evitarlo**
 - Los *Nice Guys* evitan el conflicto porque temen el rechazo, pero el conflicto es necesario para el crecimiento y el respeto mutuo.
 - Enfrentar los desacuerdos de manera directa y honesta fortalece las relaciones.
- **Conectar con su propia masculinidad**
 - Un hombre debe aprender a sentirse cómodo con su energía masculina y dejar de buscar aprobación constantemente.
 - Desarrollar su independencia emocional y tomar decisiones basadas en sus propios valores.
- **Desarrollar una vida plena fuera de la pareja**
 - No depender de la validación de una mujer para sentirse realizado.
 - Construir una vida rica en actividades, amistades y pasiones propias.

Este proceso de transformación no se basa en volverse insensible o egoísta, sino en **pasar de la sumisión a la autenticidad**. Un hombre auténtico no busca aprobación externa, sino que vive alineado con sus valores. No evita el conflicto, lo atraviesa con firmeza y respeto. No necesita ser “el bueno” para ser amado, porque ya se respeta a sí mismo.

Mientras el hombre bueno espera que lo amen por su obediencia, el hombre auténtico genera admiración por su integridad. Y desde ahí construye relaciones donde puede ser él mismo, sin tener que traicionarse para ser aceptado.

En muchas dinámicas familiares marcadas por el conflicto, la ausencia de un padre firme, presente y conectado emocionalmente no solo afecta a la pareja, sino que deja a los hijos expuestos a una tensión invisible pero devastadora. Robert Bly (1994) denomina a esta figura desactivada el “hilo de cobre”: un padre que, en lugar de sostener su lugar simbólico, se convierte en un conductor pasivo de la rabia, la frustración y la violencia emocional entre los miembros de la familia.

Cuando el padre no es capaz de poner límites al abuso emocional, de contener o frenar la

desregulación de su pareja o de proteger el espacio emocional de los hijos, se convierte en una figura ausente aunque esté físicamente presente. En vez de intervenir, observa en silencio cómo se desarrolla el conflicto, cediendo su autoridad por miedo, confusión o pasividad.

En palabras de Bly, ese hombre “no está vivo ni muerto, sino en una tercera cosa: amorfa, desmasculinizada, medio viva”. El niño o la niña crece siendo atravesado por la tensión: la ansiedad de la madre por un lado, la vergüenza o el resentimiento del padre por el otro. En ese lugar, el hijo se convierte en el campo de batalla psíquico de sus padres, y su pecho se vuelve el lugar donde convergen las emociones no resueltas de ambos.

Podemos observar la siguiente expresión: “mi padre nunca se enfrentó a mi madre, lo que hoy en día me sigue molestando”. Esta es una frase repetida por cientos de hombres en talleres y terapias, según relata Bly. El conflicto no es que el padre haya gritado o golpeado, sino que nunca haya dicho “basta”. Nunca haya defendido sus fronteras, ni las de sus hijos.

Este modelo de padre desactivado no solo deja una herida en los hijos, sino que **perpetúa la sensación de que lo masculino es débil, temeroso o invisible**. Es una figura que se retira en lugar de proteger, que agacha la cabeza en vez de sostener el conflicto, que se justifica en lugar de marcar dirección.

La consecuencia es una generación de hombres que repiten este patrón: ceden ante la violencia emocional, se desconectan de su fuerza interior y pierden la capacidad de actuar con firmeza sin caer en la agresión. Son hombres que no confían en su límite, que dudan de su autoridad, y que sienten que para evitar el conflicto deben desaparecer.

Salir de este lugar implica recuperar al guerrero interno, no como figura violenta, sino como estructura firme, protectora, presente y clara. El hombre que ha hecho este trabajo no necesita gritar para imponerse: su sola presencia basta para marcar el límite. No actúa desde el miedo ni desde la complacencia, sino desde la coherencia con sus valores y su capacidad de sostener el dolor y el conflicto con dignidad.

Ese es el verdadero antídoto al “hilo de cobre”: un padre que, sin perder la ternura, sostiene su forma, su dirección y su lugar. Que protege sin aplastar. Que dice “no” cuando es necesario. Que deja de transmitir pasivamente la tensión para convertirse en **un pilar emocional que estructura a los suyos sin dominar, pero tampoco ceder su lugar**.

Diferenciar personalidades femeninas: madurez, inmadurez y destructividad

En el trabajo con hombres que han atravesado relaciones dolorosas o destructivas, es fundamental **aprender a diferenciar entre tipos de mujeres**. No desde el juicio, sino desde el discernimiento emocional, la salud vincular y la protección de uno mismo. No todas las mujeres son iguales, ni todos los vínculos son igualmente sanos. Saber ver la diferencia entre una actitud inmadura, una dificultad relacional común y una personalidad destructiva es esencial para no normalizar lo inaceptable.

Desde el modelo de Realidad y Psicología Humana (García, 2014), se pueden englobar las estructuras de personalidad en tres niveles: realidad, irrealidad y antirrealidad. Esta clasificación nos permite entender los distintos niveles de madurez y funcionalidad psicológica con los que podemos encontrarnos. Mientras que las mujeres reales o maduras tienden a la construcción, las que presentan estructuras antirreales tienden a la destrucción o al sometimiento del otro:

1. Mujeres con madurez o mujeres reales

Son mujeres que han desarrollado una **base emocional sólida**, que se conocen, que tienen un **vínculo sano con su mundo interno** y que **buscan construir desde la reciprocidad**. Tienen **límites claros, empatía genuina, comunicación honesta** y una **relación madura con el poder y la responsabilidad**.

No buscan dominar ni ser dominadas, sino establecer **vínculos de respeto mutuo**. No aspiran a la perfección, pero sí al crecimiento conjunto. Pueden entrar en conflicto, pero lo hacen desde un lugar adulto. Pueden tener heridas, pero no las instrumentalizan para controlar. Son compañeras reales, con las que es posible evolucionar juntos.

Aunque estas mujeres puedan tener, como todos, ciertas creencias distorsionadas o puntos ciegos, su **tendencia general es a la verdad, la autonomía y la autenticidad**. Y esa es la **base sobre la que puede asentarse un vínculo sano y enriquecedor**.

2. Mujeres con inmadurez o mujeres irreales

En este grupo se encuentran **mujeres con sensibilidad y valores, pero que arrastran heridas sin elaborar, miedos inconscientes o formas relacionales desadaptativas**. Sus comportamientos pueden estar marcados por la **dependencia**, la **reactividad emocional** o la **dificultad para manejar el conflicto**, pero **sin una intencionalidad destructiva**.

Estas mujeres:

- Pueden proyectar en su pareja frustraciones no resueltas.
- Oscilan entre la entrega emocional y la crítica constante.
- A veces confunden cuidado con control o vínculo con fusión.
- Tienen dificultad para poner límites o respetar los del otro.

En muchos casos, estas actitudes **nacen del miedo**, no del deseo de dominar. Por eso, cuando hay compromiso personal, es posible un cambio. Estas mujeres **pueden transformarse** si existe un entorno relacional que favorezca la conciencia, la verdad y el trabajo emocional.

Aun así, si no hay voluntad de cambio, la relación se puede volver caótica, estancada o desgastante, y es importante reconocerlo antes de caer en dinámicas de dependencia o autoanulación.

3. Mujeres con antirrealidad o psicopatógenas

Aquí ya no hablamos de heridas ni de inmadurez: hablamos de **estructuras destructivas**. Mujeres con rasgos psicopatógenos o narcisistas encubiertos que **no buscan construir, sino controlar**. Su mundo interno está regido por la **apariencia**, el **poder**, la **manipulación** y la **ausencia de empatía afectiva**.

Estas mujeres no sienten culpa auténtica, aunque pueden fingirla con una precisión estratégica. Utilizan el amor, el afecto o el discurso emocional como herramientas de seducción o castigo. Sabotean el vínculo paterno con los hijos, dividen a la familia, manipulan con gaslighting y se presentan como víctimas para proteger su imagen y someter al otro desde una posición moral ventajosa.



Se trata de una *pseudopersonalidad*, es decir, una identidad falsa construida para engañar, seducir y confundir, mientras en el fondo se mantiene un núcleo destructivo orientado al poder y al sometimiento. No buscan una relación: buscan un escenario donde desplegar su control.

Estas personalidades no carecen de empatía por completo: **poseen una empatía de tipo cognitivo**, que les permite detectar las emociones ajenas con gran precisión, pero no para conectar ni cuidar, sino para manipular y someter.

Este tipo de vínculo genera confusión, pérdida de identidad, dependencia y, a menudo, una profunda desconexión del hombre con su función paterna y con su dirección interna. Por eso, reconocer estos patrones y diferenciarlos claramente de otros tipos de conflicto relacional es un acto de salud emocional y de protección personal.

A continuación, se presenta una lista de las características más comunes de las **personalidades psicopáticas** y **psicopáticas víctimas** en las mujeres o parejas, que afectan negativamente tanto a los hombres como a la relación en su conjunto.

Características de las Personalidades Psicopáticas (PS) en la Mujer o Pareja

1. Falta de Empatía:

- Se muestra indiferente a los sentimientos o necesidades emocionales de su pareja, ignorando su dolor o sufrimiento.
- **Ejemplo:** Ignora a su pareja cuando está pasando por una crisis emocional, mostrándole poco interés en sus preocupaciones mientras ella sigue enfocada en sus propios deseos.

2. Manipulación Emocional:

- Usa el gaslighting, chantaje emocional o silencios para manipular a su pareja, haciéndole dudar de su percepción de la realidad o sus emociones.
- **Ejemplo:** Hace sentir a su pareja culpable por tener límites, acusándole de ser insensible si no accede a sus demandas, incluso cuando estas son razonables.

3. Control y Dominio:

- Necesita controlar todas las decisiones en la relación, ya sea en aspectos financieros, personales o sociales.
- **Ejemplo:** Le prohíbe a su pareja ver a ciertos amigos o participar en actividades que no le interesan, argumentando que “es lo mejor para él”.

4. Falsa Apariencia de Bondad:

- Se presenta como una persona altruista, pero sus acciones están orientadas a obtener lo que quiere sin importar el bienestar del otro.
- **Ejemplo:** Muestra una fachada de amabilidad hacia su pareja en público, pero a solas lo manipula emocionalmente y lo hace sentir menospreciado.

5. Intereses Materiales Ocultos:

- Se enfoca en obtener ventajas materiales o económicas a través de la relación, utilizando a su pareja como medio para sus propios fines.
- **Ejemplo:** Se involucra en la relación buscando seguridad económica o estatus social, sin mostrar verdadero interés en el bienestar de su pareja.

6. División Social:

- Divide el círculo social de su pareja, manipulando para que sus amigos o familiares se alineen con ella, creando conflictos y enfrentamientos.
- **Ejemplo:** Habla mal de su pareja a amigos o familiares para que se alejen de él y la apoyen en su versión de los hechos.
- 7. **Falta de Responsabilidad:**
 - Se niega a asumir sus errores y culpa a otros por las dificultades en la relación.
 - **Ejemplo:** Cuando surge un problema, siempre acusa a su pareja de la situación, evitando responsabilizarse de sus propias acciones.
- 8. **Creación de Deuda Emocional:**
 - Crea una sensación de deuda emocional en su pareja, haciendo que se sienta agradecida por su “amor” o atención, aunque esté siendo manipulada.
 - **Ejemplo:** Constantemente le recuerda a su pareja todo lo que ha hecho por él, esperando que le devuelva el favor con lealtad incondicional.
- 9. **Rechazo de la Responsabilidad Propia:**
 - Nunca asume la responsabilidad de sus propios defectos o errores y proyecta constantemente sus problemas en su pareja.
 - **Ejemplo:** En una discusión, se enfoca solo en los fallos de su pareja y nunca admite que su comportamiento contribuyó al conflicto.
- 10. **Destrucción Psicológica:**
 - Puede hacer sentir a su pareja que está perdiendo el control de sí mismo, promoviendo la inseguridad y la auto-duda.
 - **Ejemplo:** Manipula a su pareja para que cuestione sus decisiones, pensamientos y emociones, dejándolo emocionalmente exhausto.

Características de las Personalidades Psicopáticas Víctimas (PSV) en la Mujer o Pareja

1. **Victimización Estratégica:**
 - Se presenta como una víctima constante, aunque sus problemas son generalmente auto-creados o manipulados para generar lástima.
 - **Ejemplo:** Se queja de que su vida es muy difícil debido a su pareja, aunque en realidad es ella quien constantemente genera los problemas o no hace nada para solucionarlos.
2. **Chantaje Emocional:**
 - Utiliza el sufrimiento como herramienta para que su pareja se sienta responsable de su bienestar emocional.
 - **Ejemplo:** La pareja le pide algo sencillo, pero ella responde: “Si realmente me amaras, lo harías. No puedo seguir soportando todo esto sola.”
3. **Celos y Control:**
 - Utiliza los celos como una forma de control, manipulando a su pareja para que actúe según sus deseos.
 - **Ejemplo:** Hace escenas de celos cuando su pareja pasa tiempo con amigos o familiares, alegando que necesita su compañía todo el tiempo.
4. **Aparente Servicialidad:**
 - Finge ser servicial, pero en realidad está manipulando a su pareja para que se convierta en el “salvador” de su vida.
 - **Ejemplo:** Siempre está pidiendo ayuda o favores, pero nunca muestra agradecimiento genuino, esperando que su pareja le resuelva todos sus problemas.
5. **Falsa Dependencia Emocional:**
 - Se presenta como dependiente, buscando que su pareja se encargue de ella, sin hacer esfuerzo por independizarse emocionalmente.
 - **Ejemplo:** Se queja constantemente de que no puede hacer frente a la vida sin la ayuda de su pareja, creando una sensación de incapacidad permanente.
6. **Culpa a Otros por sus Problemas:**

- Carga a su pareja con la culpa de sus propias dificultades, sin asumir responsabilidad por sus acciones.
 - **Ejemplo:** Si algo va mal, siempre culpa a su pareja: “Si no hubieras hecho X, esto no habría pasado”.
7. **Destrucción del Sentido de Realidad:**
- Manipula la realidad a su favor, haciendo que su pareja se cuestione lo que está sucediendo, cambiando constantemente las reglas del juego.
 - **Ejemplo:** Después de una discusión, le dice a su pareja que está loco/a por pensar que lo que pasó fue así, distorsionando completamente los hechos.
8. **Rechazo de la Autonomía de su Pareja:**
- No permite que su pareja se desarrolle por sí misma o mantenga su independencia, necesitando que todo gire en torno a ella.
 - **Ejemplo:** Se molesta si su pareja tiene intereses o actividades fuera de la relación, acusándolo de no estar suficientemente comprometido.
9. **Falsa Humildad:**
- Pretende ser humilde, pero en realidad se siente superior y utiliza esta fachada para manipular a su pareja.
 - **Ejemplo:** Siempre dice que no quiere “molestar” o “imponer”, pero en realidad está buscando que su pareja haga todo lo que ella desee sin poner en duda sus necesidades.
10. **Apariencia de Bondad y Empatía:**
- Se presenta como una persona extremadamente bondadosa y empática, pero sus actos son manipulativos, buscando siempre algo a cambio.
 - **Ejemplo:** Se ofrece a ayudar a su pareja en tareas cotidianas, pero lo hace de forma que siempre le deba algo a cambio.

Estas características y comportamientos pueden ser difíciles de identificar, pero al estar atentos a las señales de manipulación, control y falta de empatía, es posible diferenciar a una persona psicopática o narcisista de aquellos con quienes se puede tener una relación sana. Identificar estos patrones permite al hombre proteger su bienestar emocional y construir relaciones más equilibradas y auténticas.

El maltrato hacia los hombres y sus consecuencias psicológicas

Aunque socialmente existe una fuerte asociación entre violencia doméstica y agresores masculinos, la realidad evidencia que **el abuso emocional y psicológico hacia hombres** ocurre con notable frecuencia. Este tipo de maltrato, en muchas ocasiones, **permanece invisible debido a prejuicios culturales sobre la masculinidad**, dificultando que los hombres lo reconozcan, denuncien y reciban apoyo.

Este sesgo cultural no solo dificulta que los hombres reconozcan que están siendo maltratados, sino que también les impide nombrarlo, denunciarlo y recibir el apoyo necesario. La vergüenza, el miedo a no ser creídos, la presión de “aguantar” y la amenaza de perder su rol como padres o proveedores refuerzan su silencio y prolongan su sufrimiento.

Además, **el abuso hacia los hombres suele revestirse de formas más sutiles**, psicológicas y relacionales: manipulación emocional, chantaje afectivo, gaslighting, aislamiento social, uso de los hijos como herramienta de control, control económico o difamación. Estas dinámicas, al no dejar huellas físicas visibles ni encajar en los estereotipos clásicos de la violencia, generan una profunda confusión emocional, erosionando la autoestima, la identidad y la capacidad de agencia del hombre.



Por ello, visibilizar y nombrar estas formas de maltrato es un acto necesario de justicia y de salud emocional. No se trata de competir en victimismos ni de negar la violencia hacia las mujeres, sino de reconocer que los hombres también pueden ser víctimas de vínculos destructivos y merecen el mismo derecho a ser escuchados, comprendidos y apoyados.

Existen casos de maltrato encubierto donde el hombre sufre una desvalorización constante, control económico, alienación afectiva o incluso la manipulación de los hijos como herramienta de poder. Estas dinámicas, al no ser visibilizadas como violencia legítima, generan una profunda confusión emocional y una pérdida progresiva de autoestima, identidad y sustantividad.

A continuación se presentan ejemplos específicos de ataques psicopatógenos ejercidos por mujeres hacia hombres en relaciones de pareja, adaptados de patrones generales de maltrato emocional y psicológico:

1. Desprecio constante

- El desprecio es una de las formas más corrosivas de maltrato emocional. En las relaciones con una mujer psicopatógena, puede manifestarse como una crítica sistemática a todo lo que hace, dice o representa el hombre. Este ataque no busca corregir o ayudar, sino reducir su autoestima y su percepción de valor.
- **Ejemplo:** Ella ridiculiza sus logros laborales diciendo: “Eso no es nada, cualquiera lo habría conseguido”. Incluso en momentos de éxito, su comentario siempre será hiriente o despectivo: “Ya era hora, te ha costado lo tuyo, ¿no?”.
- **Impacto:** Este tipo de desprecio crónico erosiona la autoconfianza del hombre, haciéndole dudar de su propia valía y manteniéndolo en una posición de inferioridad emocional.

2. Manipulación emocional (Gaslighting)

- El gaslighting es una técnica de manipulación psicológica que busca hacer dudar a la víctima de su propia percepción de la realidad. La mujer psicopatógena niega hechos evidentes, tergiversa conversaciones o minimiza situaciones, logrando que el hombre sienta que está confundido o incluso que está “volviéndose loco”.
- **Ejemplo:** Cuando él le reprocha una mentira descubierta, ella responde con frases como: “Eso nunca pasó”, “Estás imaginando cosas”, o “Estás exagerando como siempre”. Incluso puede llevar la situación a una inversión de culpa: “Si yo mentí, fue por tu culpa, porque no me dejas otra opción”.
- **Impacto:** Este ataque desestabiliza profundamente al hombre, deteriorando su confianza en su memoria, su juicio y su capacidad de interpretar la realidad.

3. Control económico

- El control económico es una forma silenciosa pero muy efectiva de dominación. La mujer psicopatógena puede adueñarse de la gestión financiera, decidir unilateralmente sobre los gastos, ocultar información económica o restringir el acceso del hombre a su propio dinero.
- **Ejemplo:** Ella controla las cuentas bancarias familiares, decide qué se compra, qué no, y cuánto puede gastar él para sus necesidades personales. Incluso puede darle una “asignación” limitada, aunque él sea quien genera los ingresos principales.
- **Impacto:** Este control genera dependencia económica, vulnerabilidad y una sensación de impotencia, limitando la capacidad del hombre para tomar decisiones autónomas o liberarse de la relación.

4. Victimización estratégica

- La mujer psicopatógena usa la victimización como arma de control emocional. Se presenta constantemente como víctima de las circunstancias, de la pareja o de su entorno, logrando despertar culpa, compasión o sobreprotección en su pareja, aunque sea ella quien perpetra el abuso.
- **Ejemplo:** Tras una discusión donde ella ha sido agresiva, rompe a llorar y dice: “Es que nadie me entiende, todo el mundo me hace daño, ni tú eres capaz de cuidarme”. De esta manera, desplaza la atención de su maltrato hacia su supuesto sufrimiento, convirtiéndose en la “víctima” incluso cuando es la agresora.
- **Impacto:** Esta manipulación genera en el hombre una obligación emocional de “cuidarla” o “protegerla”, reduciendo su capacidad crítica y su margen de acción.

5. Chantaje emocional

- El chantaje emocional implica presionar al hombre para que actúe de una determinada manera mediante amenazas afectivas o apelaciones a su amor, lealtad o compromiso. La mujer psicopatógena convierte cualquier desacuerdo en una prueba de amor, obligando a su pareja a ceder para evitar culpa o pérdida.
- **Ejemplo:** Si él se niega a ceder a una demanda poco razonable, ella dice: “Si realmente me amaras, lo harías”. O amenaza: “Si no haces esto por mí, es porque ya no te importo”.
- **Impacto:** Este chantaje perpetúa la sumisión, haciendo que el hombre priorice las necesidades de ella sobre las suyas, por miedo a perder su afecto o ser percibido como insensible.

6. Falsa dependencia emocional

- La falsa dependencia emocional es una estrategia donde la mujer psicopatógena se muestra incapaz de afrontar la vida sin su pareja, generando una sensación de responsabilidad y obligación en él. Finge fragilidad, vulnerabilidad o necesidad para mantenerlo atado.
- **Ejemplo:** Le repite constantemente frases como: “No sé qué haría sin ti”, “Eres lo único que me sostiene” o “Si tú me dejas, no podría seguir adelante”. Pero cuando él intenta ayudarla o apoyarla, nunca hay progreso real; su “dependencia” es perpetua.
- **Impacto:** El hombre asume un rol de cuidador y salvador, sintiéndose culpable si intenta distanciarse o poner límites, atrapado en una relación donde su libertad emocional queda subordinada al bienestar aparente de ella.

7. Provocación de reacciones agresivas

- Una táctica sutil pero devastadora: la mujer psicopatógena provoca intencionalmente a su pareja con comentarios, humillaciones o situaciones límite para obtener una reacción emocional intensa, que luego utilizará en su contra como

prueba de que él es “el violento” o “el inestable”.

- **Ejemplo:** Tras provocarlo durante horas con críticas, menosprecios y burlas, cuando él finalmente alza la voz o lanza un objeto al suelo, ella graba ese momento o lo usa como argumento: “¿Ves? Este es el verdadero tú, por eso no puedes estar con los niños”.
- **Impacto:** Este patrón mina la confianza del hombre en su capacidad de autocontrol, y lo coloca en una posición vulnerable legal y socialmente, reforzando su sometimiento por miedo a perder reputación, derechos parentales o apoyo externo.

8. Aislamiento social estratégico

- El aislamiento social no suele imponerse de forma directa, sino mediante maniobras progresivas que van limitando las relaciones externas. La mujer psicopatógena desacredita, critica o siembra dudas sobre los amigos, familiares o personas cercanas del hombre, hasta que lo deja solo y dependiente de ella.
- **Ejemplo:** Comenta de manera reiterada: “Ese amigo tuyo no me gusta, siempre te mete ideas raras” o “Tu madre solo quiere manipularte para que no estemos bien”. Poco a poco, él deja de ver a sus apoyos, cediendo a la presión emocional.
- **Impacto:** Al quedarse sin red de apoyo, el hombre pierde referentes externos que puedan darle perspectiva, consejos o ayuda para salir de la relación abusiva. Su mundo relacional gira en torno a ella, aumentando su vulnerabilidad.

9. Comparaciones desvalorizantes

- La mujer psicopatógena utiliza comparaciones constantes para hacer sentir al hombre inferior, incompetente o poco atractivo. Compara sus cualidades físicas, profesionales o personales con otros hombres reales o idealizados, reforzando su sensación de no ser suficiente.
- **Ejemplo:** Le dice frases como: “Deberías ser más como X, él sí sabe cuidar a su pareja”, “No eres tan divertido como antes” o “Mira qué bien le va a tu primo, deberías aprender de él”.
- **Impacto:** Este ataque sistemático deteriora la autoestima y genera una búsqueda desesperada de validación, colocando al hombre en una dinámica de esfuerzo continuo por alcanzar estándares imposibles o inexistentes.

10. Sabotaje del vínculo paterno

- Una de las formas más dolorosas de maltrato es la interferencia activa en la relación del hombre con sus hijos. La mujer psicopatógena desacredita su rol de padre, lo critica ante los niños o usa a los hijos como peones en el conflicto, dañando el vínculo afectivo.
- **Ejemplo:** Le dice a los hijos frases como: “Tu padre no sabe cuidarte” o “Si haces caso a tu padre, me harás daño a mí”. Incluso puede dificultar las visitas, manipular sus percepciones o usar a los hijos como mensajeros emocionales.
- **Impacto:** Este sabotaje no solo hiere al hombre en su rol parental, sino que también genera conflictos de lealtad y daño psicológico en los propios hijos, perpetuando patrones de alienación y desestructuración familiar.

11. Uso de la culpa

- La mujer psicopatógena emplea la culpa como herramienta de control, responsabilizando al hombre de sus emociones, fracasos o problemas, aunque no tenga relación real con ellos. La culpa funciona como un lazo emocional que lo mantiene sometido.
- **Ejemplo:** Frases como: “Es tu culpa que yo esté así”, “Si me amases de verdad, no estaría sufriendo tanto” o “Siempre arruinas todo”. Incluso culpas por eventos

ajenos: “Desde que estás conmigo, todo me va mal”.

- **Impacto:** El hombre internaliza la culpa, siente que es responsable de su malestar, y comienza a ajustar su comportamiento, deseos y decisiones solo para evitar que ella “sufra”. Esto erosiona su autonomía y libertad emocional.

12. Falsa apariencia de bondad

- En público, la mujer psicopatógena se muestra carismática, encantadora, solidaria y ejemplar, mientras que en la intimidad despliega su verdadero rostro: descalificaciones, control, críticas y maltrato emocional. Esta doble cara refuerza su impunidad.
- **Ejemplo:** Ante familiares y amigos, es amorosa y complaciente, generando admiración hacia ella. Pero en casa critica: “Todos piensan que eres afortunado de tenerme, si supieran lo patético que eres”.
- **Impacto:** Este contraste genera incredulidad en el entorno y confusión en el hombre: nadie cree su versión de los hechos, lo que lo aísla aún más y refuerza su dependencia hacia ella como único referente.

13. Negación y minimización del daño

- Cuando el hombre expresa su dolor, la mujer psicopatógena minimiza sus emociones o directamente niega el maltrato, invalidándolo. Lo acusa de exagerado, sensible o dramático, impidiendo que legitime su sufrimiento.
- **Ejemplo:** Al señalarle una humillación, ella responde: “Estás haciendo una montaña de un grano de arena” o “No fue para tanto, deja de exagerar”. Incluso puede burlarse: “Ay, pobrecito, no aguanta nada”.
- **Impacto:** Esta negación prolongada anula la confianza del hombre en su propio juicio, lo hace dudar de su percepción de la realidad y refuerza su silencio, postergando la búsqueda de ayuda.

14. Chantaje con los hijos

- La mujer psicopatógena utiliza a los hijos como herramienta de control, amenazando con restringir su contacto, manipular su percepción o utilizarlos como moneda de cambio emocional o económica.
- **Ejemplo:** “Si no haces lo que te pido, los niños no te volverán a ver” o “Les contaré lo mal padre que eres”. Incluso utiliza a los hijos como mensajeros de sus demandas o quejas.
- **Impacto:** El hombre experimenta un conflicto profundo entre proteger a sus hijos y mantener la relación, o arriesgarse a perder el vínculo con ellos. Esta táctica explota su rol paterno para perpetuar el sometimiento.

15. Deshumanización

- La mujer psicopatógena trata al hombre como un objeto funcional, despojándolo de sus emociones, deseos o individualidad. Solo es valioso en la medida en que satisface sus necesidades o intereses.
- **Ejemplo:** “Solo sirves para traer dinero”, “Si no haces lo que necesito, no vales nada”. Ignora sus opiniones, invalida sus necesidades y lo usa como recurso más que como persona.
- **Impacto:** El hombre siente que su existencia se reduce a cumplir roles impuestos, pierde sentido de identidad y experimenta vacío existencial, atrapado en una relación utilitaria y despersonalizada.

16. Crítica destructiva permanente

- La mujer psicopatógena mantiene un patrón continuo de críticas y

descalificaciones, independientemente de lo que el hombre haga o logre. Ningún esfuerzo es suficiente; todo es objeto de reproche o burla.

- **Ejemplo:** Si consigue un ascenso laboral, ella dice: “Seguro fue porque tu jefe te tiene lástima, no por mérito propio”. Si cocina, comenta: “No está mal... pero podrías haberlo hecho mejor”.
- **Impacto:** La crítica constante debilita progresivamente la autoestima del hombre, generando una sensación crónica de incompetencia. Comienza a creer que realmente no es valioso y adopta una actitud sumisa o resignada.

17. Inversión de roles víctima-verdugo

- En esta dinámica, la mujer psicopatógena logra presentarse como la víctima, mientras acusa al hombre de ser el agresor, cuando en realidad ella ejerce el maltrato. Reinterpreta las situaciones para quedar como inocente y obtener apoyo externo.
- **Ejemplo:** Si el hombre intenta poner límites, ella dice: “¡Me estás gritando, me haces daño!”, incluso si él habla con calma. Si decide alejarse, dice a su entorno: “Me ha abandonado, me dejó sola con todo”.
- **Impacto:** Esto no solo aísla al hombre, sino que lo hace sentir culpable y avergonzado. La inversión victimista bloquea su posibilidad de defenderse, ya que ante los demás ella aparece como la parte dañada.

18. Creación de deuda emocional

- La mujer psicopatógena mantiene una cuenta constante de “todo lo que ha hecho por él”, recordándole sus supuestos sacrificios y bondades para que él se sienta en deuda y obligado a compensarla.
- **Ejemplo:** “Yo renuncié a mi carrera por ti, así que debes quedarte conmigo”, “He aguantado tantas cosas tuyas... ¿y así me pagas?”.
- **Impacto:** El hombre siente una obligación desmedida de “reparar” o “devolver” una deuda emocional que nunca pidió. Vive atrapado intentando equilibrar una balanza que ella manipula a su antojo.

19. Inducción al consumo de sustancias

- Algunas mujeres psicopatógenas fomentan el consumo de alcohol o drogas en su pareja, usándolo como mecanismo de control o debilitamiento emocional. Promueven estas conductas mientras critican sus consecuencias.
- **Ejemplo:** Le anima a beber para “relajarse” y luego lo acusa de ser un alcohólico irresponsable, usándolo como argumento para desacreditarlo ante los demás o deslegitimar sus reclamos.
- **Impacto:** Este patrón no solo facilita la dependencia a sustancias, sino que refuerza la dependencia emocional y el aislamiento, al erosionar su capacidad de acción y credibilidad.

20. Exaltación y devaluación alternante

- Alterna momentos de idealización extrema con periodos de desprecio absoluto, creando un ciclo de refuerzo intermitente que genera adicción emocional en el hombre, haciéndolo buscar constantemente recuperar la validación perdida.
- **Ejemplo:** Un día lo elogia como “el mejor hombre del mundo”, y al siguiente lo desprecia diciéndole “no sirves para nada”. Este vaivén emocional es impredecible.
- **Impacto:** Esta alternancia desestabiliza al hombre, dejándolo atrapado en la búsqueda de la aprobación inicial, como quien persigue una “droga emocional”. Su autoestima queda dependiente del juicio de ella.

21. Sabotaje del vínculo paterno con los hijos

- La mujer psicopatógena interfiere activamente en la relación del padre con sus hijos, empleando estrategias de alienación parental o deslegitimación constante de su figura para debilitar su autoridad y vínculo afectivo.
- **Ejemplo:** Habla mal del padre delante de los hijos: “Tu padre no sabe cuidarte”, “Menos mal que estoy yo porque tu padre no sirve para nada”, provocando que los hijos pierdan respeto, admiración y confianza en él.
- **Impacto:** Este sabotaje genera una profunda herida en la identidad paterna del hombre, socavando su rol y creando distancia emocional con los hijos. Además, refuerza su aislamiento y dependencia de la relación tóxica.

22. Manipulación sexual y afectiva

- La sexualidad y el afecto son usados como moneda de intercambio o castigo. La mujer psicopatógena utiliza la negación de contacto íntimo o emocional para controlar y disciplinar al hombre, asociando su amor propio con la aceptación o rechazo de su pareja.
- **Ejemplo:** Se niega a mantener relaciones sexuales tras cualquier desacuerdo, diciéndole: “Así no me apetece acercarme a ti”. O se muestra fría emocionalmente durante días como castigo.
- **Impacto:** Esta dinámica genera en el hombre sentimientos de frustración, carencia afectiva y dependencia emocional, vinculando la intimidad y el amor con la sumisión y la obediencia.

23. Difamación pública y humillación social

- La mujer psicopatógena expone o inventa defectos, errores o situaciones vergonzosas del hombre en espacios públicos, especialmente en contextos familiares o sociales, con el objetivo de desacreditarlo y reducir su apoyo social.
- **Ejemplo:** En una reunión familiar cuenta anécdotas humillantes o distorsiona situaciones íntimas: “No sabéis lo torpe que es, tuvo que llamarme porque no sabía cómo usar la lavadora”. Todo con tono aparentemente “inocente” o “gracioso”.
- **Impacto:** Este comportamiento erosiona su imagen social, genera vergüenza, aísla al hombre y lo hace sentir expuesto e indefenso frente a su propio entorno.

24. Utilización de la justicia como arma de control

- Amenaza con el uso del sistema legal (denuncias, demandas, custodia) para ejercer miedo, presión o chantaje. Las denuncias falsas o las amenazas de acciones legales se convierten en instrumentos de manipulación emocional y coerción.
- **Ejemplo:** Tras una discusión, le dice: “Si no haces lo que quiero, mañana mismo voy al juzgado a denunciarte por maltrato... y a ver cómo sales de esa”.
- **Impacto:** Esto genera terror psicológico, paraliza la capacidad de respuesta del hombre y lo sitúa en una constante sensación de vulnerabilidad y desprotección.

25. Acusaciones falsas de infidelidad

- Acusa recurrentemente al hombre de ser infiel sin ninguna base, usando estas acusaciones como justificación para controlar, invadir su privacidad o castigar.
- **Ejemplo:** Le revisa el móvil, cuestiona cada llamada o mensaje, y constantemente le acusa: “Seguro que tienes a otra, a ver cuándo me lo dices”.
- **Impacto:** Esto erosiona la confianza en la relación, lo obliga a defenderse de acusaciones infundadas y genera ansiedad por sentirse permanentemente sospechado.

26. Desestabilización emocional intencionada

- Provoca discusiones o tensiones deliberadas justo antes de momentos importantes para desestabilizar emocionalmente al hombre, afectando su rendimiento o su bienestar en contextos clave.
- **Ejemplo:** El día de una entrevista laboral, genera un conflicto grave por la mañana, acusándolo de egoísta por ir a trabajar y “dejarla sola con todo”.
- **Impacto:** Este sabotaje emocional mina la confianza, aumenta la ansiedad y provoca una percepción de fracaso asociada al propio logro o éxito.

27. Control a través del estado de salud o vulnerabilidad fingida

- Simula problemas de salud, crisis emocionales o fragilidad extrema para mantener al hombre atado a la relación por culpa o sentido de responsabilidad.
- **Ejemplo:** Cada vez que él habla de separarse o tomar distancia, ella sufre súbitamente “ataques de ansiedad” o se encierra en la habitación diciendo que “se va a desmayar”.
- **Impacto:** Esto refuerza una dependencia emocional basada en la culpa, impide la autonomía y anula cualquier intento de separación o límite.

28. Desvalorización continua de logros personales o profesionales

- Minimiza sistemáticamente los éxitos del hombre para evitar que gane confianza o autonomía, manteniéndolo emocionalmente dependiente.
- **Ejemplo:** Si consigue un ascenso laboral, ella comenta: “Seguro que fue por enchufe, no porque seas bueno”. Si realiza un proyecto personal: “¿Para qué haces eso? No sirve para nada”.
- **Impacto:** Esto inhibe la motivación, reduce la autoestima y genera una percepción interna de inutilidad, dificultando la realización personal.

29. Ocultamiento o distorsión de información económica

- Maneja de forma secreta o engañosa las finanzas familiares, ocultando datos clave o tomando decisiones sin informar, con el fin de controlar la autonomía económica del hombre.
- **Ejemplo:** Sin que él lo sepa, vacía cuentas conjuntas, contrae deudas a su nombre o manipula presupuestos, dejando al hombre sin recursos y sin acceso a su propio dinero.
- **Impacto:** La dependencia económica refuerza la vulnerabilidad emocional y práctica, limitando las posibilidades reales de salida de la relación.

30. Destrucción de bienes o pertenencias con valor emocional

- Ataca objetos personales con valor simbólico o afectivo como forma de castigo, humillación o control. La destrucción intencionada de recuerdos o pertenencias busca herir emocionalmente.
- **Ejemplo:** Tras una pelea, rompe fotos familiares, tira regalos especiales o destruye documentos importantes, diciendo: “Así aprendes a no provocarme”.
- **Impacto:** Este acto deja una huella emocional profunda, simbolizando el intento de borrar su identidad, su historia o su núcleo afectivo.

Estos ejemplos reflejan la complejidad y el profundo impacto que puede tener el maltrato emocional ejercido por mujeres con rasgos psicopatógenos o narcisistas sobre los hombres en el ámbito de la pareja. Más allá de la violencia física, estas dinámicas operan en el terreno psicológico, afectivo y simbólico, erosionando poco a poco la autoestima, la autonomía y la identidad masculina.

El abuso no siempre es evidente: se disfraza de amor, preocupación o necesidad; se oculta tras

discursos de vulnerabilidad, humor o “verdades por tu bien”. Pero sus efectos son reales: generan confusión, dependencia, aislamiento, miedo y una desconexión progresiva del hombre con su propio valor y dirección interna.

Por eso, **visibilizar estas formas de maltrato** es un acto de justicia y de reparación. Reconocer que el abuso no tiene género no solo amplía nuestra comprensión del fenómeno, sino que abre la posibilidad de ofrecer apoyo a quienes, desde el silencio y la vergüenza, han sido atrapados en relaciones profundamente destructivas. Y es, al mismo tiempo, una invitación a recuperar la sustantividad masculina: una masculinidad madura, capaz de sostenerse, de poner límites y de salir del ciclo de manipulación para volver a habitar a sí misma con dignidad y verdad.

Podemos observar que el maltrato emocional y psicológico ejercido sobre los hombres deja profundas secuelas, muchas veces invisibles y silenciadas. Entre las principales consecuencias destacan:

1. **Pérdida de autoestima**
Interioriza la desvalorización y las críticas constantes, sintiéndose insuficiente o incapaz.
2. **Confusión y duda de sí mismo**
El gaslighting y la manipulación generan desconfianza en su propio juicio, emociones y recuerdos.
3. **Culpa crónica**
Asume la responsabilidad de los problemas de la relación y del malestar de su pareja.
4. **Aislamiento social**
Se aleja de su red de apoyo por vergüenza, manipulación o prohibiciones encubiertas.
5. **Ansiedad y síntomas físicos**
Vive en hipervigilancia, con insomnio, tensión muscular, malestar digestivo o fatiga persistente.
6. **Depresión y desesperanza**
Siente que no hay salida posible, experimentando apatía, retraimiento o incluso ideación suicida.
7. **Desconexión de su identidad y dirección interna**
Pierde contacto con su deseo, valores y proyecto vital, adoptando una postura pasiva y resignada.
8. **Adicciones y alcoholismo**
Las relaciones con mujeres narcisistas pueden generar en los hombres un profundo desgaste emocional, llevando al alcohol u otras adicciones como vía de escape ante la manipulación, humillación y control. El miedo a represalias y la presión social agravan su aislamiento, dificultando romper el vínculo. La intervención psicológica es clave para sanar, superar la dependencia y prevenir el deterioro emocional y adictivo.

Estas consecuencias no son fortuitas; son el resultado de un ciclo de abuso narcisista que sigue un patrón repetido. Este ciclo consta de **cuatro fases principales** (Martínez, 2022):

1. **Bombardeo de amor (love bombing):** al inicio de la relación, la pareja narcisista despliega una atención excesiva, halagos, regalos y promesas rápidas de compromiso, avanzando velozmente para generar dependencia emocional. A menudo se victimiza con historias dramáticas, fomentando la empatía y creando vínculos emocionales profundos.
2. **Devaluación o aislamiento:** progresivamente comienza a aislar a la víctima de su entorno social, criticando a familiares y amigos para romper vínculos y aumentar su dependencia. La víctima ve erosionada su autoestima y queda atrapada emocionalmente.
3. **Violencia psicológica (y en ocasiones física):** ejerce control absoluto mediante humillaciones, críticas destructivas, ridiculización y menosprecio constante. Utiliza el

sarcasmo, los silencios punitivos y la triangulación con otras personas, incluso con los hijos, para intensificar la agresión emocional. La víctima entra en un estado de indefensión aprendida, con autoestima extremadamente baja y dependencia emocional absoluta.

4. **Descarte o abandono:** finalmente, la pareja narcisista puede abandonar a la víctima para buscar nuevas fuentes de admiración, aunque frecuentemente regresa ofreciendo disculpas o “nuevas oportunidades”, reiniciando así el ciclo abusivo.

Este ciclo deja huellas profundas: daños severos en la autoestima, ansiedad, depresión, dificultades afectivas y relacionales, y una sensación de vacío difícil de superar sin ayuda. La negación y resistencia del agresor a reconocer su comportamiento hace improbable un cambio genuino, por lo que es esencial que la víctima salga de la relación lo antes posible y busque apoyo terapéutico especializado.



La recuperación no solo implica alejarse físicamente del abuso, sino también reconstruir la autonomía emocional, recuperar la autoestima y restablecer la conexión con los propios valores y proyecto vital. Solo así podrá romper definitivamente el ciclo, sanar las heridas internas y volver a habitar desde una masculinidad auténtica, digna y arraigada en la verdad.

Este proceso de recuperación no es sencillo ni lineal. Tras atravesar el ciclo de abuso, muchas víctimas enfrentan no solo las secuelas emocionales y físicas, sino también la incertidumbre de cómo reconstruirse y salir de la espiral de control y dependencia. Romper el vínculo con una pareja narcisista no implica únicamente distanciarse físicamente, sino también iniciar un camino de restauración de la propia identidad, autoestima y autonomía emocional.

Además, las dinámicas de manipulación prolongadas pueden dejar al hombre atrapado en una mezcla de miedo, culpa y lealtad emocional hacia la abusadora, lo que dificulta dar pasos firmes hacia la separación definitiva. Por ello, más allá de comprender las dinámicas del abuso, es fundamental que las víctimas cuenten con **herramientas prácticas y apoyo especializado** que les permitan protegerse, sanar y prevenir recaídas en patrones destructivos.

Superar una relación abusiva no solo requiere salir de la situación, sino **aprender nuevas formas de relacionarse consigo mismo y con los demás**, fortalecer límites internos y recuperar la confianza perdida. Este proceso demanda acciones concretas, tanto en el ámbito emocional como en el legal y social, que garanticen seguridad y sostén durante la salida y la reconstrucción.

A continuación, se presentan algunas recomendaciones clave para acompañar a los hombres en este proceso de liberación y recuperación, orientadas a promover su seguridad, su salud mental y su reencuentro con una masculinidad más auténtica y autónoma:

1. **Educarse sobre el narcisismo:** informarse mediante libros y artículos para comprender el trastorno y sus dinámicas.
2. **Conocer derechos legales:** estar al tanto de las opciones legales, incluyendo órdenes de protección y custodia.
3. **Romper contacto con la abusadora:** limitar o eliminar la comunicación para protegerse emocionalmente y evitar nuevas manipulaciones.
4. **Buscar asesoramiento terapéutico:** recurrir a profesionales o grupos de apoyo especializados en abuso narcisista.

5. **Documentar el abuso:** llevar un registro mediante diarios, fotos y documentos oficiales que respalden su experiencia.
6. **Evitar represalias:** no actuar desde la venganza, evitando alimentar el ciclo destructivo.
7. **Tratar problemas de adicciones:** buscar programas de rehabilitación que aborden las raíces emocionales del consumo de sustancias.

Estas estrategias no solo ofrecen protección práctica, sino que fortalecen el proceso interno de sanación, ayudando al hombre a recuperar su capacidad de decisión, su autonomía emocional y su dignidad personal.

En conclusión, aunque menos visible socialmente, el abuso ejercido por mujeres narcisistas hacia hombres es una realidad que merece reconocimiento, atención especializada y apoyo integral para las víctimas. Nombrarlo y visibilizarlo no es solo una cuestión de justicia individual, sino un acto de reparación colectiva que amplía nuestra comprensión de las dinámicas abusivas más allá de los estereotipos de género.

Un aspecto clave a recordar es que **el conflicto en sí mismo no es patológico**: toda relación viva incluye momentos de tensión y diferencia. Lo problemático es **cómo se gestiona ese conflicto**. Cuando la relación está dominada por el miedo, la culpa o la necesidad de agradar, el conflicto deja de ser una oportunidad de crecimiento y se convierte en un sistema destructivo.

Por ello, una **masculinidad madura no evita el conflicto, sino que lo afronta con responsabilidad, respeto y dirección**. El hombre que ha trabajado en sí mismo no necesita gritar ni callar: sabe sostener su postura sin violencia, expresar sus límites sin temor y construir vínculos desde la autenticidad, no desde la dependencia ni la obediencia. Solo desde esta madurez emocional es posible romper los lazos con el abuso, recuperar la dirección propia y habitar nuevamente la propia vida con verdad, fortaleza y dignidad.

Desde esta madurez emocional surge una tarea imprescindible: sostenerse internamente ante el conflicto, el dolor o la adversidad. No basta con poner límites hacia fuera; también es necesario cultivar un espacio de cuidado hacia uno mismo. Tras haber atravesado relaciones destructivas o dinámicas desestabilizadoras, el hombre necesita reconstruir no solo su dirección externa, sino también su vínculo consigo mismo: **volver a habitar desde el centro, con compasión, respeto y dignidad**.

En este proceso de recuperación, **la autocompasión se convierte en una herramienta esencial**. A menudo, tras años de manipulación, desprecio o invalidación, la relación con uno mismo queda teñida por la autocrítica, la culpa o la vergüenza. Romper ese ciclo implica **aprender a mirarse con amabilidad, a hablarse con ternura y a sostenerse emocionalmente desde un lugar de cuidado propio**.

Tal como señala Germer (2009), **la autocompasión es fundamental para el bienestar emocional y psicológico**, ya que permite enfrentar el sufrimiento y los errores con cuidado y comprensión, en lugar de con una autocrítica destructiva. Aplicada al contexto de las relaciones de pareja, fomenta una relación interna más amable y comprensiva, lo que facilita afrontar los conflictos y desafíos con mayor resiliencia y claridad.

A continuación se presentan algunas estrategias clave para cultivar esta autocompasión:

1. **Reconoce y valida tus emociones**
 - *Identifica tus sentimientos:* Permítete sentir tristeza, enojo, frustración o cualquier emoción que surja ante los problemas de pareja, sin juzgarte por experimentarlas.

- *Acepta sin culpa*: Comprende que atravesar emociones difíciles es parte de la experiencia humana y no significa que estés fallando o siendo débil.
- 2. **Habla contigo mismo de manera amable**
 - *Diálogo interno positivo*: Cuando surjan pensamientos autocríticos (“Soy un mal compañero”, “No merezco ser feliz”), intenta transformarlos en mensajes de apoyo, como “Estoy haciendo lo mejor que puedo” o “Todos enfrentamos dificultades en las relaciones”.
 - *Usa afirmaciones reparadoras*: Frases como “Merezco amor y respeto” o “Puedo aprender de esta situación” ayudan a reencuadrar la perspectiva y reducir la autocrítica.
- 3. **Permanece en el aquí y ahora durante el conflicto**
 - *Detente y respira*: Antes de reaccionar impulsivamente, toma unos minutos para respirar profundamente y centrarte en el presente. Esto aporta claridad y calma.
 - *Observa sin juzgar*: Durante una discusión o al intensificarse las emociones, procura observar tus pensamientos y sentimientos sin etiquetarlos como “buenos” o “malos”. Esta actitud reduce la probabilidad de reacciones destructivas.
- 4. **Reflexiona sobre la humanidad compartida**
 - *Recuerda que no estás solo*: Las dificultades en las relaciones son universales; tanto tú como tu pareja están en un proceso de crecimiento y aprendizaje.
 - *Cultiva empatía hacia ti y hacia el otro*: Reconocer las vulnerabilidades mutuas permite abordar los conflictos con más compasión y apertura, favoreciendo el diálogo y la comprensión.
- 5. **Establece límites saludables y cuida de ti mismo**
 - *Prioriza el autocuidado*: Dedica tiempo a actividades que te nutran emocional, física y mentalmente: ejercicio, hobbies, naturaleza, momentos de descanso.
 - *Comunica tus necesidades*: La autocompasión también implica expresar lo que necesitas para mantener tu equilibrio. Hablar con tu pareja sobre tus necesidades emocionales, sin acusar ni culpar, fortalece la relación y previene resentimientos.
- 6. **Aprende de la experiencia**
 - *Extrae aprendizajes tras el conflicto*: Reflexiona sobre qué funcionó y qué podrías mejorar en la gestión emocional. La autocompasión transforma el error en una oportunidad de crecimiento, no en una falla personal.
 - *Practica el perdón hacia ti mismo*: Reconoce que equivocarte es parte del proceso. Perdónate por reacciones impulsivas o errores, y comprométete a hacerlo mejor la próxima vez.
- 7. **Busca apoyo cuando lo necesites**
 - *Habla con alguien de confianza*: Compartir tus experiencias con un amigo, terapeuta o grupo de apoyo puede ofrecer nuevas perspectivas y recordarte que no estás solo.
 - *Amplía tus recursos*: Considera profundizar en prácticas de autocompasión mediante talleres, libros o cursos que te aporten herramientas adicionales para gestionar las emociones en la pareja.

Cultivar la autocompasión no significa volverse complaciente ni justificar errores, sino recuperar la relación consigo mismo tras haber sido desestructurado emocionalmente. Es un acto de reparación interior que permite al hombre salir del rol de víctima, fortalecer su autonomía emocional y reconstruir su vida desde un lugar más auténtico y libre.

Sostenerse desde el centro es, en última instancia, aprender a ser un buen compañero para uno mismo. Es estar presente con firmeza y ternura ante las propias caídas; es sostener los límites sin perder la compasión; es recordar que la verdadera fortaleza no reside en imponerse, sino en

habitarse con verdad incluso en medio de la tormenta.

Así, la masculinidad madura no solo se define por cómo enfrenta el mundo externo, sino por cómo se acompaña a sí misma en los momentos de vulnerabilidad, fracaso o dolor. Y es desde esa base sólida, autocontentida y compasiva desde donde se pueden construir vínculos más sanos, libres y auténticos, sin repetir las cadenas del abuso ni las dinámicas destructivas del pasado.



Tras haber explorado el proceso de reconstrucción interna y la importancia de sostenerse desde el centro, emerge una dimensión fundamental en toda relación: **el respeto mutuo**. No hay amor auténtico, ni vínculo maduro, sin respeto profundo hacia el otro y hacia uno mismo. Como señalaba Fromm, el amor maduro se sostiene en cuatro pilares: **cuidado, responsabilidad, respeto y conocimiento**.

Respetar a la pareja no es simplemente evitar agresiones o tratos hirientes. Es reconocer al otro como un ser autónomo, con su propio mundo interior, necesidades, deseos y límites. Es amar sin poseer, acompañar sin controlar, dar sin anular. Es aceptar la existencia y la identidad del otro, sin intentar moldearlo a imagen de nuestras carencias o expectativas.

Los **Principios de respeto en las relaciones** nos ofrecen una guía práctica y profunda para cultivar este tipo de amor respetuoso. A continuación, sintetizamos algunos de estos principios clave que definen una relación sana, libre de dinámicas destructivas:

Principios de (auto)cuidado

- Evitar actitudes posesivas o controladoras: querer al otro es desear su bien verdadero, no usarlo para el propio beneficio.
- No apropiarse de las decisiones ni actividades del otro; permitir que defina su propia vida y caminos.
- No manipular, vigilar ni chantajear afectivamente a la pareja.
- No reclamar atención o intentar dirigir su atención según nuestras propias necesidades.

Principios de desarrollo

- Reconocer las capacidades y méritos del otro, sin apropiarse de ellos ni negarlos.
- Respetar su libertad de movimiento y sus vínculos con terceras personas.
- Ofrecer ayuda y recursos sin obligar ni exigir reciprocidad.
- Dar información veraz y completa, evitando exageraciones, omisiones o distorsiones.
- No generar expectativas falsas, ni amenazar con retirarle apoyo emocional o material.

Principios de respeto o amor

- Conocer y comprender profundamente al otro, sin intentar cambiar su esencia.
- Evitar juicios o críticas negativas sobre su identidad; valorar su existencia tal como es.
- Respetar su intimidad y confidencialidad, evitando hablar mal de él o exponer su vida privada.
- Aceptar sus emociones, pensamientos y creencias, sin censurarlos ni descalificarlos.
- Tratar al otro con igualdad y dignidad, sin usar el amor como herramienta de chantaje o control.

Respetar es, en última instancia, **reconocer la existencia plena del otro sin obstaculizarla ni imponerle nuestras proyecciones**. Es permitirle ser, crecer, equivocarse y reconstruirse, mientras acompañamos su camino sin invadirlo.

Este respeto mutuo no solo nutre la relación de pareja: es también una **expresión de respeto hacia uno mismo**. Solo quien se respeta internamente es capaz de respetar externamente; solo

quien se valora es capaz de valorar.

Por eso, construir relaciones basadas en el respeto implica tanto una ética de la relación como una ética interior. No podemos amar de manera libre y madura si no hemos aprendido a **habitar nuestra vida desde el respeto, la autonomía y la verdad**.

En este sentido, una masculinidad madura no busca dominar ni someter, sino **sostener el vínculo desde la equidad, la libertad y la responsabilidad mutua**. Amar no es poseer: es acompañar al otro sin dejar de acompañarse a uno mismo.

6.3 Divorcio y relación postmatrimonial: el impacto emocional en el hombre y los desafíos de las custodias

Tras una relación de pareja marcada por dinámicas destructivas o abusivas, la separación no siempre representa el fin del conflicto. En muchos casos, el divorcio o la ruptura inauguran una nueva etapa de tensiones, especialmente cuando hay hijos en común.

La relación postmatrimonial no desaparece: **se transforma**. La ruptura no es el fin, sino una **transformación de las dinámicas de control o conflicto**, que pasan de la convivencia directa a otros ámbitos. En ocasiones, este nuevo escenario se convierte en un terreno donde la manipulación, el control o la venganza continúan ejerciéndose a través de los hijos, las decisiones económicas o los procedimientos legales.

Para el hombre que ha atravesado una relación de abuso emocional o psicológico, el divorcio puede suponer tanto una liberación como una nueva vulnerabilidad. La figura de la expareja, en algunos casos, utiliza las custodias, las decisiones parentales o incluso el propio sistema judicial como herramientas de presión, afectando no solo su vínculo con los hijos, sino también su estabilidad emocional y su proyecto de vida.

Aunque el divorcio pone fin a la convivencia, no siempre cierra las dinámicas de poder o enfrentamiento. Para muchos hombres, la separación no significa paz, sino una transformación de las tensiones: lo que antes era discusión directa, ahora se traslada al terreno legal, económico o parental. Así, la relación postmatrimonial se convierte en **un nuevo escenario de luchas económicas, legales y parentales**, donde la expareja mantiene su influencia a través de las decisiones sobre las custodias, las visitas o los gastos compartidos.

En casos más complejos, esta dinámica incluye intentos de manipulación o control utilizando a los hijos o el propio sistema judicial, prolongando el conflicto bajo nuevas formas. Esta situación obliga al hombre a seguir negociando constantemente con una figura que, lejos de desaparecer de su vida, sigue presente como intermediaria forzada. La necesidad de acuerdos continuos y las tensiones acumuladas generan un desgaste emocional que, además de afectar su bienestar, amenaza su rol como padre y su proyecto de vida.



El divorcio, para muchos hombres, no solo representa el final de una relación de pareja, sino también una profunda crisis emocional. La separación despierta una **ambivalencia interna**: por un lado, puede experimentarse como alivio, especialmente si la relación estaba marcada por dinámicas destructivas; pero al mismo tiempo se vive como una pérdida, una vulnerabilidad y una sensación de fracaso.

Tal como señala Robert Bly (1994), el divorcio es percibido por muchos hombres como una forma de **rechazo**, “como si hubiesen sido despedidos de un trabajo que asumieron el día de la boda”. Esta ruptura no solo afecta el vínculo con la expareja, sino que toca fibras más profundas: la **herida emocional asociada a la figura materna**, la sensación de

inadecuación, el aislamiento cuando la comunidad retira parte de su apoyo, y el cuestionamiento de la propia identidad masculina. En este contexto, el hombre se enfrenta a una herida doble: no solo ha perdido la relación, sino también parte de su rol social y su identidad como esposo y padre, lo que alimenta intensamente los **sentimientos de fracaso, soledad y una crisis de su identidad masculina**.

La separación pone al hombre frente a un nuevo tipo de soledad, cargada de **dudas, inseguridades y sentimientos de desarraigo**. Mientras algunos hombres intentan refugiarse en distracciones superficiales, otros —como sugiere Bly— pueden utilizar esta crisis como una oportunidad para atravesar la oscuridad, mirar su herida interna y abrirse a una transformación más profunda. El divorcio, en este sentido, no solo es el final de una etapa, sino una invitación a **descender a las propias sombras, a confrontar viejas heridas y a resignificar su identidad masculina**.

A nivel social, el duelo masculino tras un divorcio suele ser **invisibilizado o minimizado**. Se espera que el hombre “pase página” rápido, que retome su vida sin mostrar vulnerabilidad, bajo la presión cultural de la autosuficiencia emocional. La experiencia del hombre tras el divorcio no suele ser reconocida ni validada: su dolor, su duelo y su proceso interno carecen de espacios legítimos donde expresarse. Esta falta de reconocimiento social refuerza la idea de que “tiene que superarlo” cuanto antes, y que no debería detenerse a procesar su pérdida, empujándolo a ignorar o reprimir sus emociones. Sin embargo, los sentimientos de fracaso, soledad y confusión persisten, y muchos hombres no encuentran espacios legítimos donde expresar su dolor o buscar consuelo.

La reacción emocional ante la separación también depende de cómo se produjo la ruptura. Según Goldberg (1973), cuando es el hombre quien toma la iniciativa de la separación, puede aparecer una actitud de **autocastigo y culpa**, una sensación de haberse convertido en el villano, en el responsable de “romper la familia”. Por el contrario, cuando es la mujer quien toma la decisión, el hombre suele experimentar **sentimientos de abandono, humillación, miedo y pánico**, a veces acompañados de intentos desesperados de reconquista.

Además, tras el divorcio muchos hombres comienzan, por primera vez, a **ver a su expareja como una persona real y completa**, más allá de las proyecciones idealizadas o las fantasías que habían sostenido la relación. Este proceso de desidealización puede ser doloroso pero necesario para avanzar hacia una comprensión más madura de la relación y de sí mismos.

Finalmente, es importante señalar que a muchos hombres les resulta difícil **pedir ayuda emocional tras la ruptura**. A diferencia de las mujeres, que suelen contar con mayores redes de apoyo emocional, los hombres enfrentan mayores barreras internas y sociales para buscar ayuda psicológica o compartir su sufrimiento. Esto contribuye a que el duelo se viva en soledad, prolongando el impacto emocional y dificultando la recuperación.

Tras la ruptura, el vínculo con la expareja no desaparece por completo, especialmente cuando hay hijos en común o asuntos pendientes que obligan a mantener contacto. Este nuevo escenario suele estar cargado de **emociones no resueltas, reproches y dinámicas de poder que continúan manifestándose**, ahora desde una relación distinta, pero igualmente compleja.

Como señala Goldberg (1973), **durante el divorcio aflora una furia reprimida durante el matrimonio**. Ambas partes pueden liberar emociones contenidas, emergiendo resentimientos, heridas no elaboradas o conflictos silenciados. En este contexto, el hombre experimenta la paradoja de necesitar mantener cierta comunicación con la expareja, mientras lidia con su propia herida emocional y con posibles **dinámicas de manipulación, control o venganza**.

El vínculo postruptura, especialmente cuando la mujer presenta rasgos de inmadurez emocional o estructuras más destructivas, puede convertirse en un terreno de **interferencias continuas, bloqueo de acuerdos y reproches constantes**. La expareja puede utilizar los hijos, las finanzas o incluso el propio sistema legal como herramientas de presión, dificultando la posibilidad de establecer límites claros y saludables.

La dificultad de **poner límites sanos** se acentúa cuando hay un historial previo de abuso emocional. En estos casos, la relación postmatrimonial no solo es un escenario práctico de gestión parental o económica, sino también un espacio donde se siguen reproduciendo **patrones de sometimiento, descalificación o manipulación emocional**.

La relación con la expareja también depende del **tipo de personalidad y madurez emocional de la mujer**, algo que Robert Bly y el modelo de Realidad y Psicología Humana (García, 2014) ayudan a comprender. No es lo mismo mantener un vínculo postmatrimonial con una mujer emocionalmente madura y constructiva, que con una figura inmadura o incluso psicopatógena.

- Con **mujeres reales o maduras**, el vínculo tras la ruptura puede gestionarse desde el respeto, con límites claros y una colaboración sana en beneficio mutuo y de los hijos.
- Con **mujeres irreales o inmaduras**, surgen oscilaciones entre la dependencia y la crítica, intentos de controlar las decisiones parentales o la relación afectiva de los hijos con el padre, dificultando una coparentalidad equilibrada.
- Con **mujeres antirreales o psicopatógenas**, el vínculo se convierte en un escenario hostil donde predomina la manipulación, el control, la victimización estratégica y la utilización de los hijos o la justicia como instrumentos de poder.

En el caso de las exparejas psicopatógenas, la relación postruptura puede transformarse en un campo de batalla psicológico continuo, donde el hombre es sometido a una combinación de estrategias manipulativas y ataques encubiertos. Entre las maniobras más frecuentes se encuentran:

- **La difamación y la construcción de una narrativa victimista:** la expareja psicopatógena comienza a difundir historias distorsionadas o directamente falsas sobre el hombre, presentándose como víctima ante familiares, amigos e incluso instituciones, preparando así el terreno para aislarlo socialmente y debilitar su credibilidad.
- **El sabotaje del vínculo paterno:** mediante comentarios despectivos, manipulación emocional o siembra de desconfianza, busca deteriorar la relación del hombre con sus hijos, promoviendo su rechazo o minimizando su rol como padre.
- **El uso estratégico de los hijos como herramienta de control:** condiciona las visitas,

bloquea acuerdos o utiliza a los hijos como mensajeros emocionales para mantener su influencia sobre el hombre, chantajeando emocionalmente o trasladando su propio conflicto a los niños.

- **La amenaza o el uso directo del sistema judicial:** desde denuncias falsas hasta demandas reiteradas o bloqueos de trámites legales, la expareja psicopatógena utiliza los mecanismos judiciales como armas de intimidación, desgaste y coerción, prolongando los procesos y generando un clima de miedo y vulnerabilidad constante.
- **La provocación de reacciones negativas:** mediante provocaciones verbales, reproches o situaciones límite, busca desencadenar en el hombre reacciones de furia o desesperación, que luego utilizará como prueba de su “inestabilidad” para reforzar su propia imagen de víctima.
- **La manipulación económica:** obstaculiza pagos, impone gastos imprevistos o exige recursos desproporcionados, intentando controlar económicamente al hombre y mantenerlo en una posición de dependencia o vulnerabilidad.
- **El chantaje afectivo y la victimización emocional:** insiste en su propio sufrimiento, proyecta culpa sobre el hombre (“me has destruido la vida”, “nunca podré recuperarme de lo que me hiciste”), buscando despertar en él una sensación de responsabilidad que lo obligue a seguir involucrado emocional o económicamente.

Estos ataques, muchas veces **sutiles, encubiertos y difíciles de demostrar**, generan en el hombre un profundo desgaste psicológico, confusión, miedo y pérdida de confianza en sí mismo y en sus derechos. La relación postruptura, en estos casos, no es simplemente una negociación práctica, sino **una prolongación de las dinámicas de abuso emocional**, ahora reforzadas por herramientas externas como los hijos, las leyes o la opinión pública.



Frente a este panorama, la relación con una expareja psicopatógena exige **estrategias claras de protección emocional, asesoramiento legal especializado y límites firmes**, para evitar quedar atrapado en un ciclo interminable de manipulación y control. La capacidad de reconocer las tácticas utilizadas, documentarlas y buscar apoyos adecuados es esencial para preservar la salud mental, el rol parental y la autonomía personal tras la ruptura.

Frente a este panorama, la respuesta emocional y actitudinal del hombre también varía. Algunos logran **procesar el duelo y establecer una relación funcional con la expareja**, mientras que otros, especialmente si arrastran inmadurez emocional o heridas no elaboradas, pueden quedar atrapados en ciclos de furia, culpa o depresión. Como señala Goldberg, los hombres que han tomado la iniciativa de la separación pueden vivir una sensación de autocastigo y culpa, mientras que aquellos que han sido dejados pueden sentir abandono, humillación y pánico, intentando incluso reconquistar a la expareja o restablecer el vínculo perdido.

En este contexto, la relación postruptura se convierte no solo en una **negociación externa**, sino en un **campo interno de aprendizaje, confrontación y redefinición de límites y roles**. El hombre necesita **reconstruir su identidad, su sustantividad y su autonomía emocional**, enfrentando tanto las presiones externas de la relación como los conflictos internos derivados de su historia afectiva y su proceso de maduración masculina.

Este proceso de reconstrucción puede verse obstaculizado por sentimientos de **culpa y vergüenza**, especialmente cuando la separación activa heridas emocionales no resueltas. La culpa puede surgir como una respuesta a la percepción de haber fallado en el rol de pareja o padre, mientras que la vergüenza puede estar vinculada a una autoimagen deteriorada y al temor

al juicio social. Estas emociones pueden llevar a comportamientos autodestructivos o a intentos desesperados de restablecer la relación perdida, perpetuando ciclos de dependencia emocional y dificultando el proceso de duelo y crecimiento personal.

Además, en casos donde la expareja presenta rasgos psicopáticos o manipuladores, el hombre puede ser objeto de estrategias de control y manipulación que exacerban su vulnerabilidad emocional. Estas estrategias pueden incluir la distorsión de la realidad, la culpabilización constante y el uso de los hijos como herramientas de manipulación, lo que intensifica el conflicto y dificulta la recuperación emocional.

Por tanto, es fundamental que el hombre en proceso de separación cuente con apoyo psicológico y legal adecuado para enfrentar estos desafíos, reconstruir su identidad y establecer límites saludables que le permitan avanzar hacia una vida emocionalmente equilibrada y autónoma.

La custodia de los hijos es uno de los terrenos más sensibles y conflictivos tras una separación o divorcio. En teoría, la **custodia compartida** representa un ideal de corresponsabilidad, donde ambos progenitores mantienen un papel activo y equilibrado en la crianza. Este modelo parte de la premisa de que los hijos necesitan a ambos padres para su desarrollo emocional y psicológico. Sin embargo, **en contextos de alta conflictividad**, especialmente cuando existen dinámicas de manipulación, abuso emocional o intentos de control por parte de la expareja, la custodia compartida puede transformarse en un escenario de enfrentamiento constante.

En estos casos, lo que debería ser un modelo de colaboración y corresponsabilidad se convierte en una plataforma para prolongar el conflicto. Cada decisión —desde las visitas, las actividades escolares o las elecciones médicas— se convierte en motivo de disputa, obstaculización o chantaje. El intercambio constante de los hijos entre dos hogares enfrentados expone al menor a tensiones emocionales continuas, lo obliga a navegar entre narrativas opuestas y, en ocasiones, lo sitúa en el papel de mensajero o mediador de los conflictos de sus padres.

Cuando la relación postmatrimonial está atravesada por dinámicas de venganza o manipulación, los hijos pueden ser utilizados como herramientas de castigo o separación. En estos casos, surge el fenómeno de la **alienación parental**, donde uno de los progenitores —en muchos casos, la madre— interfiere activamente en la relación entre el padre y los hijos, sembrando desconfianza, menosprecio o rechazo hacia la figura paterna. Esta alienación no solo afecta el vínculo afectivo, sino que daña la percepción que los propios hijos construyen de su padre, generando conflictos de lealtad y profundizando su confusión emocional.

La alienación parental se convierte, así, en una prolongación encubierta del conflicto marital, trasladada al terreno afectivo y psicológico de los hijos. Bajo la apariencia de proteger o cuidar, el progenitor alienador introduce mensajes sutiles —o abiertamente hostiles— que desacreditan, ridiculizan o minimizan al otro progenitor. Este proceso no solo vulnera el derecho del padre a participar plenamente en la vida de sus hijos, sino que instrumentaliza emocionalmente al menor, utilizándolo como medio de castigo, poder o control frente al otro progenitor.

En la vida cotidiana, la alienación parental puede manifestarse de formas muy variadas. A veces se expresa en comentarios como *“tu padre no se preocupa por ti”*, *“siempre me deja sola con todo”* o *“si vas con tu padre, me harás daño a mí”*. Otras veces adopta formas más indirectas, como retrasar sistemáticamente las entregas de los hijos, cancelar visitas a última hora alegando excusas poco creíbles, impedir llamadas o controlar las conversaciones telefónicas entre el padre y los hijos. Incluso pueden aparecer gestos más sutiles, como poner mala cara cada vez que se menciona al padre, omitirlo en celebraciones o desacreditar sus logros y decisiones delante del niño.

Como señala Gardner (1992), "la alienación parental es un proceso gradual que emplea la manipulación psicológica del niño para inducir un rechazo injustificado hacia el progenitor objetivo, mediante una combinación de denigración, desautorización y control de la comunicación con el otro progenitor".

La alienación parental suele desarrollarse de manera **sutil y progresiva**, mediante comentarios despectivos, desautorizaciones constantes, distorsiones de la realidad o la transmisión de emociones negativas hacia el padre. En su forma más grave, los hijos acaban rechazando al padre sin causa objetiva, repitiendo las narrativas inculcadas por el otro progenitor. Este proceso, además de devastador a nivel emocional, es difícil de demostrar legalmente, ya que muchas de sus manifestaciones ocurren en el ámbito privado y quedan fuera del alcance de las pruebas objetivas.



Frente a este escenario, el ideal de custodia compartida **se convierte en un ideal difícil de aplicar cuando las dinámicas son hostiles o abusivas**. En lugar de una colaboración respetuosa, el hombre se encuentra sometido a un modelo en el que las decisiones parentales se convierten en **focos de disputa, bloqueos y manipulación**, y donde su papel como padre es constantemente cuestionado o saboteado.

A este contexto se suman los **obstáculos legales y los prejuicios de género** que aún persisten en muchos sistemas judiciales. Aunque las leyes han avanzado formalmente hacia una mayor equidad parental, en la práctica siguen operando estereotipos implícitos que colocan a la madre como figura central y primaria en el cuidado de los hijos. Estos prejuicios pueden influir tanto en las decisiones judiciales como en las evaluaciones de los profesionales involucrados, dificultando que algunos padres ejerzan plenamente su rol.

Para muchos hombres, esto implica no solo **luchar por tiempos de convivencia**, sino **defender su legitimidad como figura parental** ante un sistema que, de manera explícita o sutil, los percibe como prescindibles o secundarios. Esta percepción institucional y social genera **una experiencia de invisibilización, impotencia y dolor profundo**, al ver cómo su rol como padre queda limitado no por falta de compromiso o capacidad, sino por dinámicas externas que restringen su participación.

La batalla por la custodia, por tanto, no es solo una cuestión legal: es **una lucha emocional, identitaria y relacional**, donde están en juego tanto los derechos del padre como el derecho de los hijos a mantener un vínculo saludable con ambos progenitores. En muchos casos, el hombre debe **sostener esta lucha en múltiples frentes: jurídico, emocional y psicológico**, enfrentando no solo los procesos legales, sino también las estrategias manipulativas de una expareja que instrumentaliza la custodia y la relación con los hijos como herramientas de control y poder.

Cuando la custodia se convierte en un campo de batalla, no solo está en juego el tiempo de convivencia o las decisiones cotidianas: está en riesgo el **derecho del hijo a una relación plena y sana con ambos progenitores**, así como la posibilidad del hombre de ejercer su paternidad desde un lugar íntegro, presente y significativo.

En los contextos más hostiles, la lucha por la custodia y los derechos parentales no se limita al ámbito familiar: **se traslada al terreno judicial, que se convierte en una extensión del conflicto**. Algunas exparejas, especialmente aquellas con dinámicas narcisistas o psicopatógenas, recurren al sistema legal no solo como medio de resolución, sino como **herramienta de presión, control**

o castigo hacia el otro progenitor.

Una de las estrategias más frecuentes es la interposición de **denuncias infundadas o desproporcionadas**, que si bien pueden no prosperar en términos jurídicos, generan un impacto devastador a nivel emocional, económico y reputacional. El hombre se ve obligado a enfrentar procesos judiciales prolongados, evaluaciones constantes y un escrutinio público que deteriora su imagen, su vínculo con los hijos y su estabilidad emocional.

Además de las denuncias, también aparecen otras formas de **obstaculización a través de la vía legal**, como bloqueos deliberados en las decisiones parentales, impugnaciones reiteradas de acuerdos previos o recursos legales que dilatan los procesos y aumentan los costos económicos. Cada nueva demanda, cada incidente judicial, implica tiempo, dinero y energía que el hombre debe invertir para defender su derecho a ser padre, mientras su vida personal, profesional y afectiva sufre las consecuencias.

Esta **instrumentalización del sistema judicial** opera muchas veces bajo la apariencia de legalidad, pero en el fondo responde a una estrategia de desgaste y sometimiento emocional. El hombre no solo debe demostrar su inocencia o su idoneidad como padre, sino resistir **una dinámica de sospecha constante**, donde cada acción suya es vigilada, cuestionada o reinterpretada como una amenaza para los hijos.

En este contexto, el sistema legal, lejos de ser una herramienta de protección y equidad, puede transformarse en **un campo de juego desigual**, donde los prejuicios de género, las lagunas normativas y las prácticas judiciales lentas o ineficaces **agravan la vulnerabilidad del hombre**, prolongando su sufrimiento y debilitando su rol parental.

Para muchos hombres, cada proceso judicial se vive como una reactivación traumática del conflicto original, una experiencia de revictimización que refuerza la sensación de impotencia, injusticia y aislamiento. En lugar de aportar resolución y estabilidad, los procedimientos legales **pueden perpetuar el conflicto, aumentar el desgaste emocional y económico, y profundizar la fractura del vínculo con los hijos**.

Este escenario de conflicto prolongado y de lucha constante, tanto en el ámbito legal como emocional, deja en el hombre **una huella profunda y persistente**. El desgaste no solo afecta su presente inmediato, sino que **se convierte en una carga sostenida que impacta su salud mental, su identidad y su proyecto vital**.

Los hombres que atraviesan un divorcio conflictivo, especialmente en contextos de alienación parental o instrumentalización judicial, presentan **un riesgo elevado de desarrollar síntomas de ansiedad, depresión, irritabilidad y agotamiento emocional**. La incertidumbre sobre su papel como padre, la sensación de injusticia, la impotencia frente a los bloqueos y la imposibilidad de proteger el vínculo con sus hijos generan una combinación de **culpa, frustración, tristeza y desesperanza**.

Este impacto emocional sostenido también **afecta directamente la autoestima y la identidad masculina**. Muchos hombres interiorizan la narrativa de haber “fracasado” como pareja, como padre o como proveedor, reforzada por los prejuicios sociales que los responsabilizan del deterioro familiar o los perciben como prescindibles en la crianza. Este sentimiento de fracaso no solo erosiona su autovaloración, sino que **reduce su motivación vital y su confianza en su capacidad de construir nuevos proyectos personales o familiares**.

Además, el vínculo con los hijos sufre un deterioro inevitable cuando las visitas se vuelven esporádicas, tensas o mediadas por restricciones y desconfianza. **El hombre puede vivir una**

experiencia de duelo ambivalente: sus hijos siguen vivos, pero su relación con ellos se ha debilitado o distorsionado. Este duelo, poco reconocido socialmente, añade una capa de dolor invisible y no legitimada, donde el apoyo externo es escaso o ausente.

La combinación de estas dinámicas **puede conducir al aislamiento progresivo**, tanto social como emocional. El hombre tiende a retraerse, a desconectarse de sus redes de apoyo y a evitar compartir su sufrimiento por vergüenza, estigmatización o temor a ser minimizado. Esta retirada refuerza el círculo vicioso de la soledad, amplificando los síntomas psicológicos y debilitando los recursos internos para afrontar la situación.

El impacto sostenido de este proceso **no solo afecta la salud mental del hombre, sino su capacidad de sostener su paternidad, su vida profesional y sus vínculos afectivos futuros.** Por ello, abordar estas secuelas emocionales no es solo un acto individual de sanación, sino también **una forma de proteger su rol como padre y su posibilidad de reconstruir una vida plena y significativa tras el conflicto.**

Tras atravesar un divorcio conflictivo, especialmente cuando ha estado mediado por dinámicas de manipulación, alienación parental o instrumentalización judicial, el hombre se enfrenta al desafío complejo de recuperar su papel como padre y reconstruir su propio proyecto vital. Este proceso no es automático ni lineal: requiere tiempo, apoyo y estrategias concretas para superar las barreras externas e internas que ha dejado el conflicto.

Una de las claves fundamentales es **mantenerse presente en la vida de los hijos, aun en circunstancias adversas.** Esto implica utilizar todos los recursos legales disponibles para garantizar el contacto, buscar asesoría especializada que ayude a defender sus derechos parentales y, cuando sea posible, recurrir a la mediación como vía para restablecer acuerdos básicos que prioricen el bienestar del menor. La perseverancia en esta presencia, aunque limitada o dificultada, envía un mensaje profundo al hijo: el padre sigue estando ahí, disponible, constante y comprometido, incluso en medio de las dificultades.

Al mismo tiempo, la reconstrucción del proyecto vital exige **una atención especial a la salud emocional y psicológica del hombre.** El acompañamiento terapéutico, individual o en grupo, no solo sirve para procesar el duelo y el sufrimiento acumulado, sino también para recuperar la autoestima, redefinir la identidad masculina y fortalecer los recursos internos frente a los desafíos futuros. La terapia puede ayudar a desmontar las creencias de fracaso, resignación o culpa que muchas veces se instalan tras un divorcio conflictivo, abriendo paso a una narrativa más compasiva y constructiva sobre sí mismo.

En este proceso de sanación es fundamental también **asumir y aceptar la realidad de haber tenido una expareja psicopatógena, y perdonarse por haber escogido a una persona destructiva como compañera de vida.** Este acto de auto-perdón no significa justificar lo ocurrido ni minimizar el impacto, sino **liberarse de la culpa y la autocrítica estéril, reconociendo que en aquel momento se actuó con los recursos y el conocimiento que se tenían.** Solo desde este lugar de aceptación es posible cerrar el ciclo y abrirse a nuevas formas de relación más sanas.

Otro desafío especialmente doloroso es **aceptar que, en algunos casos, los hijos pueden adoptar las narrativas de la madre alienadora y alejarse afectivamente del padre.** Esta situación, aunque devastadora, requiere una actitud de paciencia, amor incondicional y confianza en el tiempo. Es fundamental **no reaccionar con reproches ni presiones hacia los hijos, sino mantener una actitud abierta, disponible y no invasiva, confiando en que con el tiempo, la verdad y la madurez emocional puedan devolverles el deseo de reconectar.**

En este punto, el acompañamiento terapéutico y las redes de apoyo son claves para sostener el dolor de esa distancia sin caer en el resentimiento ni la desesperanza.

Otro aspecto esencial en la reconstrucción es **liberarse de la culpa por no poder ofrecer a los hijos la educación o la influencia que uno desearía**. Aceptar que, en una custodia compartida o con visitas limitadas, **solo se puede aportar el 50% de la formación, mientras que el otro 50% corresponde inevitablemente al otro progenitor**.



Esta aceptación no implica resignación pasiva, sino **reconocer con humildad los límites reales de la situación y centrarse en dar lo mejor de sí mismo dentro del espacio y tiempo disponible**. Este enfoque permite aliviar la autoexigencia desmesurada y sostener la paternidad desde un lugar más compasivo y realista.

Otro pilar fundamental es **la reconstrucción de las redes de apoyo**. La alienación social y emocional que frecuentemente acompaña estos procesos puede revertirse a través de vínculos significativos con amigos, familiares, grupos de padres o espacios comunitarios donde el hombre pueda sentirse escuchado, validado y acompañado. Estas redes no solo brindan apoyo emocional, sino también recursos prácticos y perspectivas alternativas para afrontar las dificultades.

Finalmente, reconstruir el vínculo con los hijos y el proyecto de vida implica también **recuperar la autonomía emocional, la dirección interna y la capacidad de tomar decisiones desde un lugar de libertad y autenticidad**. No se trata únicamente de “volver a la normalidad”, sino de crear una nueva normalidad más coherente con los propios valores, deseos y aprendizajes. Este proceso de integración no borra el dolor vivido, pero permite resignificarlo como parte de una travesía de maduración y fortalecimiento personal.

La salida de una relación destructiva y de un proceso de divorcio conflictivo es una oportunidad, aunque ardua, de reconectar con una masculinidad más auténtica, autónoma y sustantiva: una masculinidad capaz de sostenerse, de poner límites y de habitar su rol como padre y como hombre desde la dignidad y la verdad.

Bibliografía

- Addis, M. E., & Mahalik, J. R. (2003). Men, masculinity, and the contexts of help seeking. *American Psychologist*, 58(1), 5.
- American Psychiatric Association. (2014). *DSM-5: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*.
- Avrum Weiss, Ph. D. (2023, March 5). *Psychology Today*. ¿Por qué los hombres dicen que las mujeres son necesitadas? | *Psychology Today en español* - México. <https://www.psychologytoday.com/mx/blog/por-que-los-hombres-dicen-que-las-mujeres-son-necesitadas>
- Bauman, Z. (2003). *Modernidad líquida* [Book]. Fondo de Cultura Económica de España.
- Bly, R. (1994). *Iron John*. Gaia Ediciones.
- Cahill, L. (2006). Why sex matters for neuroscience. *Nature Reviews Neuroscience*, 7(6), 477–484.
- Connell, R. W. (1987). *Gender and Power: Society, the Person, and Sexual Politics*.
- Fernandez Txasko, O. (2022, September 15). *La Mujer Narcisista como parej*. <https://olgafernandeztxasko.com/la-mujer-narcisista-como-pareja/>
- Fischer, A. H., Kret, M. E., & Broekens, J. (2018). Gender differences in emotion perception and self-reported emotional intelligence: A test of the emotion sensitivity hypothesis. *PLoS ONE*, 13(1). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0190712>
- Fromm, E. (1956). *El Arte de Amar*.
- García, C. J. (2014). *Realidad y psicología humana* (Autoría Medinaceli, Vol. 3).
- Gardner, R. A. (1992). *The parental alienation syndrome: A guide for mental health and legal professionals*.
- Germer, C. K. (2009). *El camino mental a la autocompasión: liberarse de pensamientos y emociones destructivas: u* (The Guilford Press, Ed.).
- Glover, R. A. . (2003). *No more Mr. Nice Guy*. Running Press.
- Goldberg, H. (1973). *LOS PELIGROS DE SER VARON: SOBREVIVIENDO AL MITO DE LA SUPREMACIA MASCULINA*.
- Gottman, J. Mordechai., Silver, Nan., & Tapia, Sonia. (2010). *Los siete principios para hacer que el matrimonio funcione*. 286.
- Hardin life resources. (2022, May 8). *Por qué a los hombres les cuesta expresar sus emociones – Recursos de Hardin Life*. <https://www.hardinlife.com/blog/2022/5/8/why-men-struggle-to-express-emotions>
- Hillman, James. (1998). *El código del alma*. 316.
- Kimmel, M. (1995). *Manhood in America: A Cultural History*.
- Kramer, K. L. (2021). The Human Family—Its Evolutionary Context and Diversity. *Social Sciences*, 10(6). <https://doi.org/10.3390/socsci10060191>
- Layard, J. (1944). *The Lady of the Hare*.
- López, R. (2019, February 11). *Transformación constante del concepto de familia - Gaceta UNAM*. <https://www.gaceta.unam.mx/transformacion-constante-del-concepto-de-familia/>
- Mahalik, J. R., Burns, S. M., & Syzdek, M. (2007). Masculinity and perceived normative health behaviors as predictors of men's health behaviors. *Social Science & Medicine*, 64(11), 2201–2209. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2007.02.035>
- Martínez, J. (2022, September 22). *El ciclo de abuso narcisista en 4 fases*. *Psicolagun*. <https://www.psicolagun.com/es/abuso-narcisista/>
- Mayer, L. S., & Mchugh, P. R. (2016). *Resumen ejecutivo 4 Sexualidad y género Conclusiones de la Biología, la Psicología y las Ciencias Sociales*. www.TheNewAtlantis.com
- Moore, R. L. ., Gillette, Douglas., & Martínez Verdasco, Javier. (2023). *Arquetipos para una nueva masculinidad: rey, guerrero, mago y amante*. 270. <https://www.editorialsirio.com/arquetipos-para-una-nueva-masculinidad/>
- Murcia-Valcárcel, E. (1997). *Matriarcado Patológico. Madres que agobian amando* (Herder, Ed.).

<https://www.psychologytoday.com/mx/blog/la-intimidad-relacional-es-diferente-para-hombres-y-mujeres>

Pascoe, C. J., & Bridges, T. (2016). Exploring masculinities. *Exploring Masculinities: Identity, Inequality, Continuity, and Change*, 1–34.

Pirenne, H. (1937). *Economic and social history of medieval Europe : Pirenne, Henri, 1862-1935 : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive*.
<https://archive.org/details/economicsocialh00pire/page/n5/mode/2up>

Tannen, Deborah. (1990). *You just don't understand : women and men in conversation*.

Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A. R., & Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, 107(3), 411–429. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.107.3.411>

The Mythic Masculine. (n.d.). *The History & Legacy of The Mythopoetic Men's Movement – The Mythic Masculine*. Retrieved June 20, 2024, from <https://www.themythicmasculine.com/history-of-mythopoetic-mens-movement>

Wendy Patrick, L. , J. D. , M. Div. , Ph. D. (2022, July 14). *Psychology Today*. ¿La intimidad relacional es diferente para hombres y mujeres? *Psychology Today*.
<https://www.psychologytoday.com/mx/blog/la-intimidad-relacional-es-diferente-para-hombres-y-mujeres>

© Adrian Marek Jedrzejczak Golabek, 2026.

Todos los derechos reservados. Obra inscrita en el Registro de la Propiedad Intelectual.

Asiento registral nº 16/2026/2608.