

PREVENCIÓN, LA TAREA PERMANENTE

La prevención y las masculinidades antimachistas

Rubén Sánchez Ruiz



Ilustración: [Eduardo Luzzatti](#)

Cuando hablamos de trabajar y promocionar aptitudes que forman parte de las masculinidades antimachistas, igualitarias e inclusivas, estamos haciendo prevención estructural, porque queremos hacer todo lo contrario de lo que el patriarcado nos quiere imponer. Siempre nos han dicho que este sistema no puede cambiar, que es imposible, pero hay que desafiar este orden patriarcal, empezando por desarrollar capacidades de atención y cuidado hacia las personas. Para hacerlo necesitamos el cultivo de la capacidad empática ya que sólo así podemos generar dinámicas nuevas y estructuras relacionales amorosas de pareja, familia y comunidad, respetuosas, libres e igualitarias. De lo individual a lo comunitario: aquí empieza el reto.

Es un deber ético agradecer el trabajo ingente que han realizado y siguen realizando las luchas feministas. Sin desfallecer, día a día, resistiendo y golpeando contra el hormigón patriarcal desde todos los rincones de este mundo, y es sólo gracias a las compañeras del movimiento feminista que hoy podemos discutir y hablar de masculinidades antimachistas.

Dicho esto, es hora de ir un paso más allá. Me pregunto: ¿estamos lo bastante preparados y concienciados para transformarnos como hombres? ¿Estamos capacitados para destruir los pilares patriarcales internos, que han sido el bunker de toda una serie de privilegios machistas que nos han dado confort y comodidad durante siglos, a la vez que nos han dado

una capacidad de destrucción extrema? ¿Asumimos el reto de construir estrategias comunes para cambiar todo eso?

Tenemos que avanzar por la izquierda y acelerar, porque los reaccionarios neomachistas avanzan a toda velocidad y por todos los carriles, no sólo por el de la extrema derecha con su ejército de negacionistas e *incels* (*involuntarily celibate*) [1], que ya hace tiempo que planifican y ejecutan acciones violentas por todo el mundo contra las mujeres y el colectivo LGTBI+ sin ningún tipo de compasión, tanto en la vida fuera de línea como en línea. Es urgente parar este discurso reaccionario, porque se extiende por todas partes.

Lo que fomenta el sistema patriarcal y capitalista es precisamente vender que lo que te define como hombre es el poder, el estatus, la frialdad emocional, la competitividad, la exigencia, el odio y la violencia contra las mujeres y también contra todo lo diferente del “hombre blanco cis heterosexual de clase media”. Se esfuerzan para que así sea, para vender que la injusticia, la desigualdad y las discriminaciones son “naturales”. Lo que esconde verdaderamente este mandato patriarcal es la base de complejos de todo tipo, empezando por la desatención de necesidades afectivas y emocionales que dejan muy poco margen a la expresión libre emocional. El patriarcado fomenta que el grupo de hombres únicamente permita y valore la expresión de la ira, del gozo y el deseo sexual. El resto de emociones son menospreciadas y castigadas, y si alguien las demuestra en público puede ser la excusa para retirarle el “carné de macho” que el club de hombres le había asignado por haber nacido niño.

También necesitamos de manera urgente cambiar la forma de relacionarnos entre los propios hombres, para conseguir que la “camaradería masculina” no sea un refugio para las justificaciones ante las conductas y actitudes machistas que tenemos los hombres en la vida cotidiana. Incluso ante las formas más extremas, como los feminicidios, escuchamos excusas tan indecentes como “tendríamos que hablar con él, también”, “¿qué lo habrá llevado a esta situación?”, “seguro que estaba desesperado y no podía más”, o “hay que escuchar sus motivos”. No, no hay motivos que justifiquen el ejercicio de las violencias machistas. Es urgente dar otro paso más allá de la identificación de las conductas abusivas y actitudes machistas, propias y ajenas, y este paso se llama responsabilización; hay que eliminarlas de nuestras vidas y entornos próximos. La neutralidad ante estas violencias no puede existir, es pura complicidad machista y hay que romperla.

Necesitamos cambiar urgentemente la forma de relacionarnos entre los propios hombres, para que la “camaradería masculina” no sea un refugio para las justificaciones ante las actitudes machistas

A continuación, presento la propuesta de las cuatro áreas de las masculinidades antimachistas, igualitarias e inclusivas, porque puede ser un instrumento práctico, una luz que ilumine este camino lleno de sacudidas. No son categorías rígidas, sino una propuesta para estructurar muchas de las intervenciones que se hacen actualmente con hombres, ya

sea individual o colectivamente. Esta propuesta ha sido posible después de un largo trabajo de recogida de información durante las formaciones y talleres impartidos a hombres. Deseo que esta propuesta crezca y se sistematice, y pueda guiar las políticas públicas que quieran trabajar por una sociedad feminista, sin violencias machistas, que produzcan cambios en los hombres mediante la intervención directa con ellos.

A continuación, propongo un esquema de las cuatro áreas de las masculinidades antimachistas, igualitarias e inclusivas:



- La primera área propone trabajar la honestidad, la introspección, la libertad emocional, la autocrítica y la resiliencia, la sigla es HILAR.
- La segunda área es la que incluye la ética de los cuidados, el trabajo doméstico, la generosidad, la empatía, la vulnerabilidad y la cultura de los afectos. Lo denomino CVC.
- En la tercera área, tenemos el coraje, la escucha activa, la porosidad y la voluntad de cambio, que he denominado CEAPV.
- La última, la cuarta área, propone abrazar las luchas feministas, y en general todas las luchas por los derechos humanos universales, desde el respeto y la prudencia, sin esperar ningún reconocimiento. Lo he denominado ALFS.

La primera y la segunda área están muy interconectadas, porque para desarrollar el trabajo

de la gestión de las emociones son primordiales, pero no suficientes por sí solas.

La honestidad, la introspección, la libertad emocional, la autocrítica y la resiliencia (HILAR)

Sin introspección previa y sin análisis de los principales referentes masculinos que nos han acompañado a lo largo de la vida, y especialmente en la primera infancia y en la adolescencia, es difícil llegar a ser conscientes desde donde iniciar los primeros cambios. También para saber bajo qué estructuras familiares e institucionales hemos crecido y hemos sido educados, bajo qué valores y patrones hemos construido nuestra personalidad y manera de relacionarnos con los otros.

Y para realizar esta mirada interior es necesario el coraje y la honestidad con uno mismo, para tener y disponer de autocrítica. Y una vez descubiertas muchas de nuestras heridas, aprender a hacer un cosido con hilo y aguja resiliente. Que no te lo hagan, responsabilízate de hacerlo tú mismo, y si te faltan recursos para hacerlo acude a un profesional de la psicología (que además tenga una perspectiva feminista de la salud mental) y seguro que te acompañará en este largo proceso de recuperación y crecimiento personal. Eso generará un malestar durante el proceso en cada hombre y seguramente también en su entorno próximo, pero si no incomoda no provocará ningún cambio en la estructura interna [2].

Sin introspección previa y sin análisis de los principales referentes masculinos, es difícil llegar a ser conscientes desde dónde iniciar los primeros cambios

La libertad emocional es la recompensa de llegar al final de este primer proceso que denomino *deconstrucción de la masculinidad hegemónica heteropatriarcal*. Sin una renuncia explícita de todos y cada uno de los privilegios machistas que hemos acumulado durante siglos, no hay terreno para el cambio. Es imprescindible partir de esta responsabilidad para desarrollar la segunda área, denominada CVC.

Los cuidados, la generosidad, la empatía, la vulnerabilidad y la cultura de los afectos (CVC)

La cultura de los afectos y los cuidados es todo lo contrario a la violencia [3]. Son dos caras de la misma moneda, la violencia machista es lo opuesto a los cuidados, la destrucción versus la compasión, el egoísmo versus disfrutar cuando la otra persona está disfrutando o sintiendo placer. El hecho de amar y cuidar de las otras personas de forma saludable tiene relación directa con el cuidado hacia uno mismo, con la responsabilidad de las propias emociones, actitudes y conductas, con la conexión con el resto. Hacerlo de forma consciente e íntimamente conectado (con el trabajo previo realizado en el área 1, HILAR).

Quererte bien, a ti y a los otros, en este orden, es ir a contracorriente, es desobedecer el patriarcado, porque rompe con la frialdad emocional y la desconexión que sólo aportan dolor y aislamiento social, y acaban siendo fuente de problemas de salud mental.

La vulnerabilidad está conectada con la confianza con uno mismo y el apoyo que necesitamos de las otras personas con las cuales formamos parte de la misma comunidad. Para vivir bien con la vulnerabilidad tenemos que entender que la vida no es una lucha, sino un aprendizaje constante. No gana quien más impone su razón, sino quien cede y negocia permanentemente en la vida cotidiana, y eso implica mostrarse vulnerable. Necesitamos la interdependencia para sobrevivir, física y emocionalmente. Cuanto antes lo aceptamos más rápido será el cambio. Rompemos el pilar de la autosuficiencia de la deconstrucción de la masculinidad hegemónica heteropatriarcal.

No quiero omitir hablar de la relación entre recibir una educación sexual con perspectiva feminista y el trabajo con nuestra vulnerabilidad. Durante años nos han insistido con la “potencia sexual” olvidando el placer de las otras personas para centrarnos en el nuestro. Es un gran error que ha comportado muchas consecuencias negativas. Construimos una sexualidad libre, placentera y generosa, desde el respeto y la negociación permanente, desde la libertad de los consensos. Acabamos con la cultura de la violación y el terror sexual [4].

Para vivir bien con la vulnerabilidad tenemos que entender que la vida no es una lucha, sino un aprendizaje constante

Otro de los mandatos patriarcales como el de no mostrar las emociones, o sólo unas pocas aceptadas por la normatividad heteropatriarcal (la ira, el deseo sexual, la euforia...) construye una de las 7 P [5] de la olla a presión emocional, un recipiente donde se acumulan emociones contenidas y que se llena hasta que explota de la peor manera, con violencia muchas veces y culpabilizando al resto de despertar el monstruo y excusando cualquier responsabilidad.

El coraje, la escucha activa, la porosidad y la voluntad de cambio (CEAPV)

Hemos hablado en la primera área HILAR del cosido con hilo y aguja resiliente. Necesitamos de la capacidad de la porosidad para encajar las críticas y comentarios que nos hacen sobre nosotros, especialmente si vienen de compañeras feministas. Al inicio seguro que se siente rabia y enfado, pero espera, reflexiona, y seguro que sacas un buen aprendizaje. La porosidad abre nuestros sentidos a toda la información, después podemos analizarla y sacar provecho del cambio. Porosidad y escucha activa van del brazo, escuchar con atención para recibir toda la información.

Pero llegados en este punto, no podemos conformarnos con un cambio individual e intransferible, necesitamos un cambio colectivo. Es imprescindible movilizar a otros hombres poco concienciados y eso no podemos hacerlo individualmente, hay que organizarse, necesitamos de la complicidad de entidades y colectivos para avanzar en esta transformación, y así llegamos a la última área de masculinidades antimachistas, igualitarias e inclusivas, la llamada ALF.

Abrazar las luchas feministas desde el respeto, la solidaridad, el equilibrio y la prudencia (ALFS)

No exigir ningún reconocimiento para hacer esta tarea, mantener una buena actitud de acogida y comprometerse en las luchas por los derechos humanos universales y contra todo tipo de opresión (clasismo, racismo, capacitismo, fascismo, etc.).

Pongo el énfasis en el papel o rol en las luchas feministas. Para vivir dentro del patriarcado tenemos la tendencia a asumir la imagen pública de las luchas, coger el megáfono y la pancarta, y no estamos nada acostumbrados a hacer tareas de intendencia, logística, espacio de cuidados o la acogida de nuevos militantes, es decir, todo el trabajo invisible que se realiza en los movimientos sociales y organizaciones políticas. Si queremos transformar los espacios donde ya tenemos presencia los hombres y hacerlos feministas hace falta que nos pongamos a trabajar todos para hacerlo posible, de la palabra a la acción. Podemos dar difusión y visibilidad a las acciones del movimiento feminista sin participar directamente, dar apoyo a las jornadas feministas, leer sus libros y valorar sus obras artísticas y culturales.

Y fuera de las luchas feministas, cuando participamos en otros espacios, podemos asegurarnos de que no estamos reproduciendo dinámicas patriarcales y opresoras. Por ejemplo, podemos asumir de entrada la limpieza de los espacios comunitarios y otras tareas de intendencia; podemos renunciar a la exposición pública, y la primera línea más atractiva, y luchar desde la retaguardia; podemos renunciar a estilos más autoritarios y apostar por la escucha y el consenso.

Es un deber ético agradecer el ingente trabajo de las luchas feministas. Sin desfallecer, día a día, resistiendo y golpeando contra el hormigón patriarcal

Si estas cuatro áreas de masculinidades antimachistas, igualitarias e inclusivas pueden ser un instrumento para que se genere consenso en la necesaria sistematización de la promoción de las masculinidades antimachistas, si pueden facilitar y motivar una base de mínimos a la hora de crear y diseñar programas, materiales y acciones necesarias en esta trinchera de la lucha contra las violencias machistas, seguro que todas y todos saldremos ganando.

REFERENCIAS Y NOTAS

- 1 — *Incel o involuntarily celibate* es una subcultura que se manifiesta como comunidades virtuales de hombres que afirman ser incapaces de tener relaciones románticas y relaciones sexuales con mujeres, como sería su deseo. Las discusiones que se producen en los foros *incel* se caracterizan por el resentimiento, la misantropía, la misoginia y la apología de la violencia contra las mujeres y contra los hombres que se suponen sexualmente activos. En artículos académicos y de prensa se ha relacionado políticamente esta subcultura con la llamada derecha alternativa. El *Southern Poverty Law Center* describió esta subcultura como “parte del ecosistema de la supremacía masculina presente en Internet” incluida en la lista de grupos de odio. Las estimaciones sobre su tamaño global varían mucho, desde miles hasta cientos de miles de individuos. Al menos ocho asesinatos en masa, con un total de 61 fallecidos, han sido cometidos desde 2014 por hombres que se han autoidentificado como incilos o que habían citado nombres y textos relacionados con esta comunidad en sus escritos privados o en publicaciones de Internet. Las comunidades *incel* han sido criticadas por los investigadores y los medios de comunicación por ser misóginas, fomentar la violencia, difundir opiniones extremistas y radicalizar a sus miembros. A partir de 2018, la ideología *incel* se ha descrito cada vez más como una amenaza terrorista, y un ataque de febrero de 2020 a Toronto (Canadá) se convirtió en el primer caso de violencia supuestamente relacionada con los incilos procesada como un acto de terrorismo.
- 2 — Azpiazu, Jokin (2017). *Masculinidades y feminismo*. Barcelona: Virus.
- 3 — hooks, bell (2021). *Todo sobre el amor. Nuevas perspectivas*. Barcelona: Paidós.
- 4 — Barjola, Nerea (2018). *Microfísica sexista del poder*. Barcelona: Virus.
- 5 — Kaufman, Michael (1999). *Hombres, placer, poder y cambio*. Barcelona: Taller.

**Rubén Sánchez Ruiz**

Rubén Sánchez Ruiz es subdirector de Sensibilización y Prevención de la Dirección General por la Erradicación de las Violencias Machistas del Departamento de Igualdad y Feminismos de la Generalitat de Catalunya. Es licenciado en Psicología por la Universidad de Barcelona (UB) y postgraduado en Género y Políticas de Igualdad por la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB). Ha trabajado durante diecinueve años en el Departamento de Justicia en la atención a víctimas de delitos violentos, tanto en justicia de adultos como en justicia juvenil. Durante este mismo período ha impartido docencia en varios másteres, como el máster en Género y Comunicación (UAB), Violencias Machistas (UAB) y Psicología Forense y Criminal (Instituto de formación Continua IL3 - UB). Ha trabajado formando a profesionales en el abordaje de las violencias machistas y su prevención, las masculinidades antimachistas e igualitarias, la violencia institucional, el trabajo en red y la autodefensa emocional. Ha colaborado en el informe de Amnistía Internacional sobre la intervención en casos de violencia sexual en Catalunya. Participa, como activista, en asociaciones relacionadas con la cultura, la diversidad funcional intelectual y la defensa de los derechos humanos universales, y ha colaborado en varios medios audiovisuales. En 2014 publicó la guía sobre autodefensa feminista *La mirada de Michonne*. El año 2010 creó el blog [El dit a la nafra](#) para concienciar sobre las violencias machistas y facilitar su conocimiento y recursos pedagógicos.