

MACHISMO AL DESNUDO

*Del macho alfa
al hombre alfa*



Mauricio Suárez León

MACHISMO AL DESNUDO

*Del macho alfa al hombre
alfalfa*

MAURICIO SUÁREZ LEÓN

ñ mirada
masculina

*Miradamasculina©2021.
Todos los derechos reservados*

Copyright © 2022 por Mauricio Suárez León

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede reproducirse o usarse de ninguna manera sin el permiso por escrito del propietario de los derechos de autor, excepto para el uso de citas en una reseña del libro. Para más información, contactar a info@miradamasculina.com o visitar el sitio web www.miradamasculina.com

**♫ mirada
masculina**

Corrección de texto por Alejandra Martinez

Talento The Book's Savant
Edición de contenido por Leoneh Charmell
Arte de portada por Elvins Acurero
Diseño de Interiores por Avril Acurero
www.thebookssavant.com

**THE BOOK'S
S a v a n t**

PRIMERA EDICIÓN

Descargo de responsabilidad: La siguiente obra está realizada con la finalidad de expresar un enfoque diferente al Machismo, analizando así los aspectos psicosociales que envuelven dicho conjunto de actitudes, creencias y prácticas sociales. Nada de este material está destinado a atacar, difamar, o exponer a personas con conceptos preestablecidos sobre el mismo.

ISBN: 978-958-49-3297-6

TABLA DE CONTENIDO

PRESENTACIÓN	1
1. MACHISMO	7
¿QUÉ ES <i>MACHISMO</i> ?	8
¿CUÁNDO Y DÓNDE TIENE LUGAR EL MACHISMO EN NUESTRA SOCIEDAD?	18
¿CÓMO SE ORIGINA EL MACHISMO? ALGUNOS ANTECEDENTES	22
2. ¿Y CÓMO UN VARÓN SE CONVIERTE EN MACHO?	26
¡ES UN NIÑO!	27
EL MUNDO AZUL	29
NO LLORAR, AGUANTAR	31
DEMOSTRAR LA VIRILIDAD	34
«EL HOMBRE DE LA CASA» Y OTRAS FRASES MACHISTAS	37
EL MODELO PATERNO Y MATERNO	38
MOSTRARSE SENSIBLE NO ES DEBILIDAD	40
¿LAS EMOCIONES SON COSA DE MUJERES?	43
EL PODER DE «LA MANADA»	44
3. LA PAREJA MACHISTA	48
¿CÓMO ES UN HOMBRE MACHISTA EN PAREJA?	49
¿CÓMO ES LA SEXUALIDAD DEL HOMBRE MACHISTA?	52
¿DEMUESTRA SUS SENTIMIENTOS, EL HOMBRE MACHISTA?	55
¿PUEDE EL MACHISTA SER FIEL?	58

¿POR QUÉ EL MACHISTA NECESITA QUE LE RECONOZCAN SU HOMBRÍA?	61
¿CÓMO ASUME LA RUPTURA AMOROSA UN HOMBRE MACHISTA?	64
4. SUPERANDO EL MACHISMO	69
¿CÓMO DESINTOXICARSE DEL MACHISMO?	70
¿CUÁLES SON LOS MANDATOS DEL MACHISMO QUE DEBEMOS SUPERAR?	76
¿Y SI COMUNICAMOS NUESTRAS EMOCIONES?	80
¿MASCULINIDAD FRÁGIL?	83
¿QUÉ HACE A UN «MACHO» REFLEXIONAR SOBRE SU MASCULINIDAD?	85
¿CÓMO DESAPRENDER A SER UN MACHO?	88
¿PUEDE EL MACHO DEJAR DE SERLO SIN SENTIRSE MENOS HOMBRE?	92
EL EXTRAÑO DE PELO LARGO	96
LA CUEVA DEL HOMBRE	99
DEL «MACHO ALFA» AL «HOMBRE ALFALFA»	101
EL HOMBRE CUIDADOR	103
EL HOMBRE QUE SE RÍE DE SÍ MISMO	106



PRESENTACIÓN

¿Todavía hay hombres machistas que consideran a la mujer un ser inferior?

¿Qué los hace mantener sus actitudes «tóxicas», a pesar de todos los cambios históricos y culturales que ha vivido nuestra sociedad en los últimos tiempos?

¿Por qué siguen siendo violentos, abusivos y maltratadores, sobre todo en las relaciones de pareja?

Estos son algunos de los interrogantes que principalmente las mujeres nos hacen a los hombres, tratando de encontrar alguna explicación o justificación a los excesos que encuentran en las figuras masculinas de su entorno. Después de todo, ese proceder, el cual no siempre es de forma consciente, pareciera estar motivado por un manifiesto desprecio hacia lo femenino.

Escondido detrás de la máscara de la seriedad y el poder, la fuerza y la agresividad, por lo general un hombre considerado «machista» intenta ignorar esa transformación de su entorno y desconocer las nuevas formas de ver la vida personal, de pareja y familiar.

Lamentablemente, los reclamos de más espacio y mayores oportunidades para las mujeres en la sociedad, que les permitan alcanzar una verdadera igualdad en las

Mauricio Suárez León

relaciones entre los géneros, parecen no haber sido del todo escuchados. Instalados en la comodidad que ofrece el lugar que ocupan y disfrutando con sus amigos las ventajas de ser hombre, buena parte del género masculino parece mantenerse alejado e indiferente y hace «como si el asunto no fuera con nosotros».

Otros, simplemente se han mantenido fieles a sus creencias sobre las mujeres. Creen tener «el derecho» sobre sus cuerpos, su sexualidad y toda actividad que ellas realicen en la vida cotidiana o doméstica. Consideran que manteniéndolas atadas a responsabilidades con la casa, los hijos, la cocina o la cama, pueden seguir teniendo el control e imponiendo las reglas; incluso, determinando qué se hace y qué no, según su conveniencia.

El machismo nos afecta a todos como sociedad, ya que hace mella en nuestras relaciones interpersonales. El ejemplo perfecto es cuando los hombres tenemos que privarnos de las expresiones de emocionalidad. En pocas palabras, no podemos manifestar afecto a nuestra pareja, a nuestros hijos o a nuestros amigos, porque tememos al fantasma de la debilidad, que creemos no nos podemos permitir.

Así mismo, el machismo por parte de otros hiere también a los hombres que han vivido la experiencia de que sus esposas, hijas y demás mujeres de su familia sean víctimas de actos abusivos, acoso o de violencia, solo por su condición de mujeres. En situaciones como esas, de violencia física y abuso machista hacia las mujeres del entorno más cercano, el género masculino parece reconocer que algo está mal en la sociedad y

Machismo al desnudo

tiene que empezar a cambiar. El primer paso para eliminar esas conductas que lesionan la dignidad y los derechos de ellas debe ser el respetar el cuerpo y la vida de todas las mujeres, sin excepción.

También algunos hombres se han visto afectados por el machismo cuando las conductas violentas, competitivas, defensivas, excluyentes, los han impulsado a refugiarse en el alcohol, las drogas, la sexualidad compulsiva y otras prácticas autodestructivas. Muchos de ellos han sentido la presión por mantener un elevado estilo de vida para toda su familia, sacrificando su propio bienestar y salud, especialmente si son quienes deben soportar toda la carga económica.

Estas conductas «tóxicas», al mismo tiempo, han impulsado la degradación personal de un número incalculable de hombres. Síntomas de depresión, ansiedad y otras enfermedades físicas o condiciones mentales, aparecen cuando estos terminan sometidos a condiciones contrarias a la dignidad y a los límites de la tolerancia humana. Así que no es de extrañar que la consecuencia más significativa es que sigamos siendo el género con mayores cifras de suicidio en el mundo.

El machismo ha tomado en muchos casos la forma de un padecimiento o una adicción para los hombres y solo han podido afrontarlo con el apoyo emocional, proporcionado muchas veces por las mismas mujeres de su entorno familiar.

Por fortuna, hombres y mujeres hemos comenzado por reconocer y «desmontar» el machismo en los

Mauricio Suárez León

diferentes espacios de la sociedad en los que se crea, se fomenta y se fortalece, para rehacer la masculinidad.

Por primera vez en la historia, los hombres podemos elegir una manera de ser, diferente al rol machista, transmitido y enseñado desde generaciones por madres, padres, tíos, abuelos, etc. Hoy en día, por fin, tenemos la oportunidad de ser hombres de otras formas menos violentas y agresivas.

Los hombres podemos encontrar nuestro verdadero poder cuando nos realizamos en la paternidad responsable y activa, cuando cuidamos y protegemos la vida, nuestra y la del otro, la naturaleza y el medio ambiente. De igual manera, nos realizamos como hombres cuando utilizamos la capacidad creativa para alcanzar nuestros propósitos individuales o colectivos sin necesidad de dañar a otros, cuando mantenemos la palabra en los acuerdos y defendemos convicciones y propósitos propios, para no imponer nuestras condiciones con engaños o con violencia.

Los hombres volveremos a recuperar el rumbo, que por momentos sentimos perdido, cuando vimos que nuestro rol tradicional en la sociedad ya no era necesario, y que los gestos y actitudes machistas parecían más una caricatura de hombre (caracterizado como aquel que usa corbata, pantalón largo, pelo corto y se sienta con las piernas muy abiertas, habla fuerte y se burla de todos, menos de él mismo). Ese estereotipo tradicional no representa más al hombre afectuoso, solidario, colaborador, respetuoso de las mujeres y las diferencias, que demanda este momento de cambios en la sociedad en la que vivimos.

Machismo al desnudo

Desnudar el machista que llevamos escondido nos obliga a aceptar que muchos hombres lo seguimos siendo, en alguna medida, aun cuando «ayudemos» con los oficios de la casa, aunque digamos que creemos en la equidad de oportunidades para hombres y mujeres, y vayamos con pañuelos de colores a acompañar manifestaciones feministas.

No olvidemos que todos, hombres y mujeres, hemos recibido, por herencia o educación, creencias y modelos de vida determinados por una sociedad esencialmente machista.

Machismo al desnudo nos permite ver que este solo se supera siendo conscientes de que lo estamos reproduciendo en el diario vivir. Es en pequeñas actitudes, disfrazadas de buenas intenciones, como se alimenta el machismo. Como cuando decimos que celamos a nuestra pareja y le exigimos cómo vestir o qué hacer porque la queremos mucho o cuando le escondemos el secreto de la infidelidad al amigo, aunque sepamos el daño que esta ocasiona; o quizá, cuando hacemos sonar la bocina del auto, porque nos molesta que una mujer vaya conduciendo y terminamos sacándola de la vía.

Por último, sin las mujeres, ese machismo no se habría desnudado, porque solo ante ellas nos sentimos dispuestos a mostrarnos como somos, con virtudes y carencias, porque sabemos que ellas son comprensivas y compasivas —cosa que el machismo no conoce— y por eso confiamos en que ellas sabiamente nos devuelvan una imagen distinta a los hombres que ya no queremos llevar más ese incómodo disfraz de rudeza, insensibilidad e incomunicación que este nos impone.