

EMOCIONES MASCULINAS¹

MALE EMOTIONS

Alberto Penna

Scuola di Psicoterapia “Mara Selvini y Palazzoli”

albertopenna@icloud.com

RESUMEN

Este artículo evidencia algunas consecuencias sobre la gestión de las emociones entre los hombres. El mundo científico describe sistemas emocionales más similares que diferentes entre los dos sexos, con algunos descubrimientos que son incluso contraintuitivos. Conocer de cerca la emotividad masculina ofrece diversas ventajas para nosotros, los terapeutas: nos permite estar mejor preparados para acoger, en lugar de dejar caer, las emociones expresadas por los pacientes hombres. A su vez, podemos ayudar a los hombres a contactar con sus emociones, como la tristeza y el miedo, disminuir la ira que se utiliza como emoción comodín y, finalmente, mejorar el sistema emocional de cuidado, que comparten con las mujeres. Todo esto en beneficio de sus capacidades relacionales y de la felicidad, que proviene de tener una mayor conciencia emocional y una consiguiente cercanía con las personas. Finalmente, podemos también ayudar a las pacientes mujeres a comprender mejor el mundo emocional masculino.

Palabras clave: Emotividad masculina, sistema de cuidado emocional.

ABSTRACT

This article highlights some consequences about the management of emotions between men. The scientific world tells of emotional systems more similar than different, between the two sexes, with some discoveries even counter intuitive. Getting to know men's emotions up close offers several advantages for us therapists: it can enable us to be more ready to welcome, rather than letting go of the emotions expressed by male patients. As well, we can help men contact with their emotions, such as sadness and fear; decrease the anger that is used as wildcard emotion, and finally, improve their emotional system of care, which they share with women. All to the benefit of their interpersonal skills and happiness, which comes from having greater emotional awareness and consequent closeness with others. Finally, we can help women patients to understand better the male emotional world.

Key words: Men's emotion, emotional system of care.

PREMISA: ¿QUÉ EMOCIONES?

ESTE ARTÍCULO SE BASA EN DOS TEXTOS que se consideran fundamentales para la reflexión sobre las emociones. Ekman [1] describe seis emociones universales, retomadas por él a partir de los primeros estudios de Darwin [2]. Estas emociones surgieron

¹ Publicado originalmente en italiano por la revista Ecologia della Mente y autorizado para esta publicación en español. Traducido por Ps. Freddy Orellana, a quien agradecemos.

de investigaciones sobre las expresiones emocionales faciales en pueblos muy diferentes en cuanto a geografía y cultura: miedo, alegría, tristeza, asco, sorpresa e ira.

Panksepp, en su monumental y analítico "Arqueología de la mente" [3], describe siete sistemas emocionales: deseo, ira, miedo/ansiedad, sexualidad, cuidado, tristeza/pánico y juego. Si estos dos autores trazan el cuadro general de las emociones, en el caso de los hombres existe un déficit en 2/6 de las emociones descritas por Ekman: miedo y tristeza. Si consideramos los sistemas emocionales de Panksepp, en cambio, el déficit llega a 3/7: miedo, pánico y cuidado.

Para sensibilizar sobre estos aspectos se publicó un "Manifiesto para las emociones masculinas" [4].

Las emociones básicas están igualmente presentes en hombres y mujeres, pero se vivencian de modos muy diferentes.

LA TRISTEZA

En su primera sesión individual, Gianni me cuenta como su novia a menudo se asusta por sus manifestaciones de ira, aunque nunca ha sido violento con ella. Ella le ha recomendado encarecidamente que haga terapia, y aquí está frente a mí. Un joven de veinticuatro años, inteligente, brillante, simpático, con una mirada penetrante, delgado y con un metabolismo que se intuye frenético. Le pido que me cuente un ejemplo de qué lo hace enojar tanto como para asustar a su novia. Recuerda que unos días antes ella le había comunicado que no podría ir a la playa (por cuestiones económicas) y él había tenido una explosión de ira. Con unas pocas preguntas sobre las emociones profundas que sentía, bajo la ira surge una emoción que lo sorprende: la tristeza. Al no poder ir a la playa, extrañaría a su novia y eso lo entristecía. Nunca lo había imaginado.

Esta breve viñeta clínica ilustra una dinámica muy frecuente en el mundo masculino: el descubrimiento de que, bajo la ira, a menudo existen emociones diferentes, que revelan una necesidad de cercanía y afecto poco conocida. Que hay algo más abajo del manto de la ira debería ser fácil de intuir para un clínico: cuando los episodios desencadenantes no se tratan de ataques o injusticias, sino alejamiento o ausencia, en algún lugar debemos encontrar la tristeza, cuando no incluso pánico y miedo. Basta leer el capítulo de Ekman [1] sobre la tristeza que nos explica a qué está asociada: «Cualquier cosa puede entristecer, pero sobretodo las pérdidas. Pérdida causada por la muerte o el abandono de una persona amada. Pérdida de una oportunidad o de una gratificación debido a errores, circunstancias o intervenciones de otros. [...] La tristeza es un sentimiento pasivo, no activo».

Estas simples y claras palabras deberían guiarnos también en el sentido inverso: si hay una pérdida, en algún lugar se ocultará la tristeza.

La ira, en cambio, emerge cuando somos atacados o sufrimos una injusticia, por lo que podemos fácilmente comprender si la emoción es congruente o no respecto a la situación desencadenante. En el caso de Gianni, también se podría identificar una forma de injusticia ("no es justo que no vengas"), aunque sólo como un aspecto secundario, mientras que, en el intercambio con su novia, la ira es absolutamente predominante, hasta el punto de eliminar cualquier otra emoción.

Veamos otro ejemplo masculino.

Jonathan y Grace vienen a terapia de pareja tras una infidelidad que él ha cometido hacia su esposa. En la segunda sesión, ambos traen un collage que representa la relación entre ellos. El de él impresiona por la abundante presencia de imágenes de parejas, casi todas en actitudes afectuosas y de complicidad. Cuando le devolvemos esta notable presencia, le preguntamos si para él la cercanía de su esposa es más necesaria de lo que parece. Jonathan comienza a llorar, sorprendiéndose y comentando que no sabe por qué, pero que es cierto: siempre ha tenido una profunda necesidad de cercanía y afecto. Sin embargo, todo esto no es visible en su comportamiento cotidiano, en el cual aparece más frecuentemente la irritación y el resentimiento, con el resultado de que a menudo se encuentra solo y aislado.

También en este caso, una profunda y oculta necesidad de calidez y cercanía encuentra una vía de escape para expresarse claramente sólo en un momento de la terapia. Y en ambos casos, los protagonistas se sorprenden al descubrir reacciones emocionales tan claras, que revelan la semejanza de su mundo emocional con el de las mujeres.

Juguemos por un momento con la realidad, imaginando que, en lugar del joven del primer caso, nos encontráramos frente a una mujer. ¿Cómo reaccionaría? Si su novio no hubiera podido ir al mar por cuestiones económicas, probablemente ella habría expresado abiertamente su descontento y tristeza por un viaje en su ausencia. Esto, a su vez, lo habría acercado a él, independientemente de la posibilidad de ir o no al mar. El resultado habría sido una mayor calidez. Justo lo contrario del resultado obtenido por Gianni.

Las emociones, por lo tanto, confirman su universalidad, ya sea considerando las ilustradas por Ekman [1] o los sistemas emocionales descritos por Panksepp [3]. El desafío que nos presentan es pensar en el mundo emocional masculino y femenino como casi iguales; esto nos lleva a hacernos las mismas preguntas en ambos casos: si la situación es similar a una pérdida, ¿dónde están la tristeza o el pánico? Si, en cambio, es una amenaza o un peligro, ¿dónde está el miedo?

EL MIEDO

Podemos aplicar el mismo razonamiento a otra de las emociones básicas ilustradas por Ekman [1] y Panksepp [3]: el miedo. Los hombres difícilmente comparten una emoción como esta, así el resultado es similar a lo que acabamos de describir.

Una pareja pasó por un período muy dramático cuando uno de los hijos se enfermó de meningitis. Al recordar esos días difíciles, es principalmente él quien llora, también en este caso sorprendiéndose, cuando el psicólogo le pregunta si en ese período tuvo miedo. La pregunta fue suficiente para hacerle recontactar con el miedo y hacerlo emerger. Mientras llora, la esposa lo mira sorprendida y conmovida al mismo tiempo, tomándole la mano. Ella admite no haber considerado, hasta ese momento el miedo de su marido. Recuerda que él había

sido muy protector con ella, evidentemente esforzándose por no mostrar sus propios sentimientos para consolarla.

¿Qué ha ganado este hombre al ocultar su propio miedo? Probablemente ha reforzado la imagen de una persona responsable, sólida y equilibrada a la que se puede recurrir. Sin embargo, contener el miedo no le ha permitido recibir consuelo por parte de su esposa. En situaciones similares, ambos padres están sometidos a una dura prueba; el consuelo mutuo ayuda a mantener unida a la pareja y a mitigar el dolor. Entonces, él se ha encontrado también solo, en una visión quizás heroica del hombre como columna o pilar de su familia, que no debe mostrar fragilidades.

Hay algo más Panksepp [3] nos explica que el miedo no está asociado únicamente a momentos de amenaza o peligro, como un robo, una agresión o un terremoto. Para un niño, incluso la soledad puede producir un estado de miedo que desemboca en pánico. Como cuando se pierde en un supermercado: la ausencia de los padres, es decir, de quienes se encargan de él, desencadena estos sentimientos muy intensos. A esa edad, el trauma es representado por la soledad misma. Esto nos ayuda a comprender que, también en la adultez, el pánico, no solo la tristeza, puede estar ligado a la soledad.

Cuando mi hijo tenía tres años ocurrió un evento que me generó durante algunos minutos un grandísimo miedo. Estábamos de vacaciones con mis dos hijos y paseábamos por la noche en el paseo marítimo, lleno de gente y puestos de venta, cuando lo perdí de vista. Durante casi diez minutos no supe dónde había ido. Estaba con mi hija, que era un poco mayor, y comenzó a llorar y desesperarse, aferrándose a mí, convencida de que nunca lo encontraríamos. Finalmente lo vimos de nuevo, gracias a una familia que lo había notado caminar como un autómata, solo, petrificado por el miedo, en silencio y con la mirada vidriosa. Lo habían detenido y comenzado a tranquilizarlo en tanto que nos buscaban. Recuerdo aún el inmenso alivio que sentí, y finalmente el desahogo de mi hijo, que empezó a llorar sollozando por el miedo que acababa de pasar.

Estar petrificado es uno de los signos más evidentes del terror, una emoción que mi hijo experimentó al perderme de vista. No ocurrió un evento traumático; sino que fue el perderse en una situación inusual e imposible de resolver para él lo que desató el pánico. El abrazo que siguió fue uno de los más conmovedores que recuerdo; pasamos todo el tiempo necesario para superar la ola de pánico (incluido el mío), es decir, varios minutos [5]. Más adelante volveré a hablar sobre la relación entre las emociones masculinas y la reelaboración de los traumas.

Según Panksepp [3], cuando se hace a las personas recordar una experiencia en la que sintieron tristeza, también se activan las áreas del pánico y el sufrimiento. Esto significa que, en todos, tanto hombres como mujeres, niños y adultos, las situaciones de abandono, pérdida y separación pueden provocar también pánico y soledad.

Resumiendo, podemos usar la siguiente traducción: pérdida y separación es igual a tristeza, miedo o ambas. Esto nos ayuda a descifrar la realidad cotidiana de las emociones masculinas, tan aparentemente distantes. Sin embargo, a pesar de este vocabulario que traduce del masculino a lo universal, a veces incluso las mujeres, que son expertas en emociones, pierden el sentido de la interpretación. Esto precisamente por la eficacia de los mecanismos de encubrimiento emocional que los hombres ponen en acción.

Una pareja llega a consultar. Ella está convencida de que su esposo es un egoísta incurable, que no se ocupa siquiera de los hijos. Como prueba de esta creencia, recuerda cuando años atrás perdieron un bebé en el quinto mes de embarazo. Fue un verdadero luto. ¿Cómo estaba ella? Mal, responde con resentimiento, “y él ni siquiera me ha consolado”. Le pregunto si no piensa que él también estaba sufriendo por el mismo evento, ella lo niega rotundamente y afirma: “a él no le importaba en absoluto, de hecho, empezó a beber”. Le pregunto a él qué había sentido entonces, y responde, conmoviéndose, que no podía manejar ese dolor y por eso bebía; no quería hablar sobre ello y no sabía cómo aliviarlo.

Beber es uno de los muchos modos de escapar del dilema de sentir dolor y no poder decirlo o mostrarlo, como nos explica Addis [6]. La estrategia funciona, porque muchos de nosotros no pensamos que, si una persona bebe, se droga o intenta alterar su estado de conciencia, es porque en ese estado experimenta un dolor inaceptable. Un hombre duro y asertivo, incluso si bebe en exceso, no nos transmite la idea de debilidad, sino frecuentemente la de fortaleza. Esto demuestra que se requiere un esfuerzo cognitivo para comprender que no todo es como parece. Tendemos a disociarnos de él, en lugar de notar que detrás de esa fortaleza ostentada se revela la fragilidad en forma de dependencia.

LAS CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO DE LA ESCOTOMIZACIÓN DE LAS EMOCIONES

Las emociones surgieron durante la evolución para una función vital de supervivencia. Ignorarlas es un acto de presunción y arrogancia hacia toda la evolución, lo cual conlleva consecuencias opuestas a las de prestarles atención: mayores riesgos.

Resumamos los pasos relacionados con la supresión de una emoción como la tristeza y el miedo. En el caso de que un hombre sienta tristeza por la ausencia de su pareja, reprime esta emoción mostrando en su lugar irritación o incluso ira y agresividad, lo que asusta o aleja a su compañera. Este resultado lo dejará aún más frustrado, introduciéndolo en un círculo vicioso. Si la convicción de que es mejor no expresar estas emociones son fuertes, el espiral se volverá muy intenso, aumentando en cada vuelta la ira, signo de un sufrimiento creciente y amenazante.

Si el propósito de las emociones es actuar sobre la realidad para remover las causas que las desencadenan, esta dinámica es un ejemplo de cómo el resultado es exactamente lo opuesto: busco cercanía y obtengo distancia. Creo que podríamos interpretar los feminicidios como una forma extrema de esta dinámica interna: son los hombres que no aceptan la pérdida quienes matan a su expareja.

En el caso de una mujer, que comunica más abiertamente la tristeza, lograría enternecer a su pareja, quien se acercaría a ella, produciendo como resultado una sintonización emocional. Así, la dinámica negativa se interrumpe en aquella primera vez: carencia, tristeza, consuelo, alivio.

En estos dos ejemplos contrapuestos se nota la divergencia entre la aparición de una emoción y la gestión de la fragilidad en un hombre y una mujer. En el primer caso, el resultado es una mezcla de mayor frustración y sensación de soledad; en el segundo, el alivio y la satisfacción de poder contar con relaciones contenedoras.

LOS TRAUMAS Y LA REELABORACIÓN MASCULINA

Cuando leemos los libros de Peter Levine [5], o los enfoques que se ocupan para tratar los traumas, notamos una gran convergencia en la necesidad de que el cuerpo y las emociones sigan su curso natural, después de haber sido bloqueados durante años. Peter Levine enseña con mucha claridad cómo se ayuda a un niño cuando el trauma está presente: acogiendo todas las reacciones emocionales y corporales, tranquilizándolo con calma y largos silencios, y permaneciendo a su lado.

Sin embargo, que una persona tiemble o llore después de un shock no suele ser culturalmente aceptado: se consideran reacciones extrañas, embarazosas o excesivas, y por tanto, deben ser limitadas. Para una persona de sexo masculino, esto ocurre de manera aún más marcada. La consecuencia de contener cualquier reacción física o emocional frente al trauma produce la fijación del propio trauma, aumentando las probabilidades de desarrollar un trastorno de estrés postraumático. Tengo que agradecer a Levine [5] por la reacción que tuve cuando perdí de vista a mi hijo. Al notar su rigidez tónica, lo abracé y dejé que las reacciones bloqueadas siguieran su curso, incluyendo a mi hija. Si hubiera detenido el llanto tratando de tranquilizarlo (“cariño, no llores, ya pasó”), lo habría bloqueado.

En los libros sobre traumas, nunca he leído una sola línea que describa diferencias en las estrategias terapéuticas para hombres o mujeres. Sin embargo, somos nosotros quienes las implementamos, limitándolas para los hombres.

SUICIDIO Y GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

Podemos releer el maravilloso libro “Dal dolore alla violenza²” de Felicity De Zulueta [7] con esta perspectiva: la autora afirma que la violencia se forma a partir de experiencias de apego fallido, con una cuota de sufrimiento que, al no ser elaborado, sigue el camino de la quietud rabiosa, lista para estallar en violencia propiamente tal. Con estas experiencias, la autora no se refiere a traumas propiamente dichos, sino a experiencias de soledad del niño en momentos de necesidad, donde la principal característica es la omisión de ayuda. Acciones que no son dramáticas en sentido absoluto y, por tanto, son poco visibles. Si es cierto que para los hombres es difícil tolerar estas emociones, también su procesamiento será defectuoso, acumulando así ira. Por tanto, es más probable que la violencia se manifieste en los hombres. La realidad lo confirma.

Las consecuencias extremas parecen ilustrarse también en las tasas de suicidio en todo el mundo. Al observar los resultados de las investigaciones epidemiológicas, se descubre que los hombres se suicidan mucho más a menudo que las mujeres; en promedio, tres veces más, pero llegando hasta diez veces más [8]. Las causas están relacionadas con la vergüenza de compartir momentos de fragilidad y desconcierto, además de un mayor aislamiento. Si consideramos la tristeza como el principal aliado contra la soledad, no percibirla es el mejor aliado del aislamiento [9].

La negación del miedo está en el origen de otra diferencia bastante conocida en el ámbito de la prevención: las mujeres se cuidan más, acuden más regularmente a los controles, mientras que los hombres descuidan su salud. El resultado es que las tasas de

² El libro tiene la siguiente edición en inglés [From Pain to Violence: The Traumatic Roots of Destructiveness \(English Edition\)](#)

mortalidad masculina son más altas para cualquier patología. Si estoy preocupado por mi salud (miedo), no dejo de utilizar el temor y el miedo para defenderme y protegerme. Sin el miedo falta la protección.

¿CÓMO SE VUELVEN LOS HOMBRES ASÍ?

La filmografía y la literatura ofrecen descripciones intensas de cómo los hombres pierden, a lo largo de su crecimiento, la conciencia emocional. Películas como *Antwone Fisher: el triunfo del espíritu*, dirigida por Denzel Washington, narran cómo los pesados traumas infantiles del protagonista lo hacen propenso a accesos violentos cuando aumenta su sufrimiento, en esa dinámica interna del dolor a la violencia magistralmente explicada por De Zulueta [7]. Otra película, “*Warrior. La Última Pelea*”, del director Gavin O’Connor y con actuaciones destacadas como la de Nick Nolte, muestra cómo una vida familiar marcada por el alcoholismo y la violencia del padre termina dividiendo a la familia y transformando a los hijos en polvorines de violencia, listos para estallar cuando aumenta el dolor.

Recientemente, el colega Alberto Pellai ha publicado un libro con la intención de explicar cómo viven las emociones los hombres [10]. La novela describe dos aspectos del protagonista, Carlo, que se relacionan con su escasa conciencia emotiva. El primero es que muestra rasgos narcisistas muy marcados. El segundo es su infancia: su padre mató a su madre y, como suele ocurrir en estos casos, el protagonista pasó algunos años en un instituto y luego en una familia de acogida. Habiendo trabajado en protección infantil, conozco bien estas vidas en las que parece no haber límite para lo peor.

Estos enfoques, desde la filmografía hasta los libros, explican de manera efectiva cómo las peores derivas de la infancia conducen a extremos en la gestión de las emociones. Sin embargo, se corre el riesgo de excluir todos los demás casos, en los que infancias relativamente serenas también pueden conducir a esta diferencia entre hombres y mujeres. Por eso, me gustaría agregar dos elementos dramáticos que merecen nuestra atención: no es necesario ser narcisista ni haber sufrido traumas infantiles severos para perder la conciencia de las propias emociones.

LOS ORÍGENES DE LA VIDA MASCULINA Y FEMENINA

Muchas personas piensan que los hombres poseen una diferencia genética o constitucional que los hace menos sensibles que las mujeres. Sin embargo, es útil recordar que, en realidad, es lo contrario. La apertura de la brecha emocional parte de un dato inicial contraintuitivo, ilustrado por Addis [6, p.44]:

Los hombres no hechos así desde el nacimiento. Cuando llegan al mundo, no ocultan en absoluto sus emociones. De hecho, la investigación sobre los recién nacidos indica exactamente lo contrario: en general, los hombres son emocionalmente más expresivos que las mujeres. Lentamente, con el paso de los años, muchos de estos niños sensibles y capaces de manifestar sus emociones se convierten en hombres silenciosos e invisibles, cuya vulnerabilidad interior permanece oculta, hasta que tal vez colapsen bajo el peso del estrés.

*La desconexión comienza alrededor de los 4 años, según el terapeuta familiar Terry Real (del filme **Beyond Men and Masculinity**, dirigido por Alex Gabbay).*

“La herida, en los hombres, ocurre mucho antes que en las mujeres, alrededor de los tres, cuatro o cinco años. Y la herida está en el desapego. Les enseñamos a distanciarse de sus propios sentimientos. Les enseñamos a distanciarse de la vulnerabilidad. Les enseñamos a distanciarse de los demás. Eso es lo que llamamos ‘independencia’. Es un trauma específico del que los hombres aprenden a escapar, pasando de la vergüenza a la grandiosidad.”

La imposición de no expresar emociones de vulnerabilidad no es ni patológica ni exclusiva de personas con graves trastornos. Por eso creo que es tan omnipresente: simplemente no se ve a simple vista. Desde que he comenzado a sensibilizarme sobre estos aspectos, he hablado con muchas personas que sostienen que son atentas y emocionalmente sensibles. Sin embargo, bastan unas pocas preguntas menos directas para descubrir que las cosas no son como se piensan, y que también ellos contribuyen inconscientemente a esta supresión. Lamentablemente, ni siquiera es una tendencia llevada a cabo únicamente por hombres. Todos nosotros somos portadores de esta distinción implícita, la cual al final produce el axioma de la diferencia mencionado al inicio del artículo.

La señora Caterina sufrió un leve accidente de tránsito mientras cruzaba un paso de peatones con su hijo Simone de 9 años. Ella cayó al suelo golpeándose ligeramente la cabeza, mientras que su hijo esquivo el golpe. Caterina había perdido el conocimiento por unos momentos, recuperándose con la ayuda de los transeúntes, mientras Simone le sostenía la mano. Le pregunto cómo se sintió: “Me asusté, pensé que había roto algo o que el golpe en la cabeza era grave.” ¿Y su hijo se asustó? “No, mi hijo se comportó de maravilla, un verdadero hombrecito. Me sostuvo la mano y en los días siguientes seguía preguntándome cómo estaba.

Esta mamá tenía la expectativa de que su hijo debía mostrarse fuerte y fiable; a los nueve años, puede decir que ha logrado el resultado, ya que efectivamente Simone no lloró ni mostró miedo. La respuesta de Caterina sugiere que ella hace una clara distinción entre las reacciones emocionales de los niños y las niñas, superando incluso el hecho de que el niño es su hijo y tiene solo nueve años.

Veo a Giulio desde hace un par de años, un joven de veinte años reservado y brillante cuyos padres nunca lo han ayudado a conectar con sus emociones. Unos días antes, su padre lo llamó desesperado para ayudar a su tío, un hombre de unos cincuenta años que estaba en una crisis cardíaca y en arresto. Dado que Giulio es voluntario de la Cruz Roja y está entrenado en reanimaciones de emergencia, va corriendo al lado de su tío, haciendo todo el esfuerzo posible. Desafortunadamente, no hay nada que hacer, a pesar de los diez minutos de masaje cardíaco. Cuando llega la ambulancia, intentan también con el desfibrilador, pero el hombre no se reanima y muere.

Lo que me ha dejado perplejo es lo que ocurrió después. En ese momento dramático estaban presentes la madre de Giulio (además del padre), la esposa del tío y el primo. Nadie se acerca a Giulio, nadie le pregunta cómo está o simplemente lo abraza. Cuando viene a

verme, han pasado ya cuatro días y Giulio sigue envuelto en el silencio. Soy yo quien siente conmoción por él.

Cuando leí *La pragmática* [11], me impactó la definición de "descalificación". En este caso, podemos decir que se produce la descalificación de una o más emociones, la cual resulta ser un arma muy eficaz para disuadir la expresión emocional sin hacer ruido. En esa situación, habríamos experimentado miedo y tristeza de manera intensa. Hacer como si no las hubiéramos sentido equivale a decir que no existen. Experiencias como esta, de invalidación de las emociones, pueden surgir desde pequeñas desventuras cotidianas y, con el tiempo, crean una disuasión profunda para sentirlas y mostrarlas. Al fin y al cabo, si no tenemos a nadie con quien compartir las emociones negativas, ¿por qué deberíamos mantenerlas vivas en la memoria? ¿Sólo para sentirnos peor? Resulta más lógico eliminarlas de la conciencia, borrarlas. Sin la posibilidad de compartir, falta el coraje, así como el sentido, de permanecer en las emociones.

El poder de la descalificación emocional radica en su existencia cotidiana, silenciosa, sutil, engañosa. No es una oposición ruidosa y tajante, sino un fantasma que hace invisible una parte del mundo emocional masculino.

El autor alemán Björn Sufke [12] utiliza una definición que me ha convencido para explicar una de las formas en que ocurre la disuasión para mostrar todas las emociones, que llama "falta de reflejamiento".

Cuando las emociones de vulnerabilidad aparecen en un hombre, causan incomodidad o vergüenza, y tendemos a no reflejarlas de la misma manera que lo haríamos con una mujer. En este caso, la disuasión ocurre a través del silencio y la omisión, de manera que no es tan evidente, pero sí muy generalizada.

Una colega me contó sobre una conversación que tuvo con una joven madre de una niña de cuatro años y un niño de un año. Ella le contaba feliz de haber encontrado la manera de no ser despertada más durante la noche: decidió no responder al llanto de su hijo durante tres noches seguidas y, al final, logró su objetivo. Obviamente, con la hija mujer no se le había ocurrido utilizar este enfoque. Al comentar el asunto, la joven madre decía: "*Después de todo, este es un varón eh, tiene que despabilarse, tiene que hacerse fuerte.*"

Esto confirma lo que sucede en los primeros años de vida, cuando las emociones en los varones se expresan, pero no se reflejan ni se legitiman. Puedo confirmar esta tesis tanto desde la clínica como desde las prácticas que realizo durante mis seminarios sobre el tema. Las colegas terapeutas admiten que cuando un hombre muestra su vulnerabilidad en sesión, se activa en ellas una especie de incomodidad: "si él entra en crisis, estamos en problemas." Y estamos hablando de terapeutas en especialización, personas formadas para comprender el mundo emocional en general. Esto demuestra cuán difícil es operar un cambio y lo sutil que es la manera en que todos caemos en la trampa de la disuasión.

NOTAS HISTÓRICAS, ARTÍSTICAS Y GEOGRÁFICAS DE MODELOS CULTURALES SOBRE LAS EMOCIONES MASCULINAS

Cuando nos desplazamos en el espacio y el tiempo, descubrimos algunas "islas felices" donde se respiraba, o se ha respirado, una diferente expresividad emocional. Solo menciono un par de ejemplos: Grecia alrededor del 750 a.C. y Mesopotamia alrededor del 2000 a.C. Hablamos de los héroes homéricos y de Gilgamesh.

La primera vez que me di cuenta de un aspecto emocional interesante en la Odisea fue en el verano del 2000, cuando volví a leer la obra de Homero [13]. Ya estaba reflexionando

sobre las emociones masculinas y noté los numerosos episodios de llanto; ya había avanzado bastante en la lectura y comencé a anotarlos. Una vez en casa, volví a empezar desde el principio para terminar el trabajo. En toda la obra conté casi 50 episodios en los que lloran principalmente los hombres, ya sea por tristeza, como el protagonista forzosamente alejado de su Penélope, o por miedo/pánico. Además, Homero no oculta estos momentos de conmoción de sus personajes a los ojos de los otros presentes en la escena: muchos ocurren sin ningún tipo de disimulo, en público, o de manera completamente natural. Un ejemplo es cuando Polifemo mata y devora a algunos de los compañeros de Ulises: muchos lloran desesperados ya sea por el miedo como por la pérdida. O, en una situación menos dramática pero más triste, otro ejemplo ocurre durante la estancia de Ulises en la casa de Circe. El héroe griego quiere regresar a casa, llora a menudo y, al final, la maga se rinde y lo libera. Incluso la diosa Atenea lo consuela (pero no lo reprende) cuando llora pensando en su patria lejana. Y sobre todo ilumina, con su intensidad poética, el largo e intenso llanto entre Ulises y su hijo Telémaco, cuando se reencuentran después de más de 20 años:

«Y así dijo, y se sentó: entonces Telémaco, abrazado a su noble padre, sollozaba entre lágrimas. Ambos sintieron dentro la necesidad de llorar: lloraban fuerte, más que los pájaros, más que las águilas marinas o los buitres de garras afiladas, cuando los campesinos les arrebatan a sus crías antes de que tengan alas: así derramaban su miserable llanto bajo las pestañas. Y ciertamente el sol descendía mientras ellos seguían llorando.»

Odissea, libro XVI

Parece que expresar toda la gama de emociones estaba permitido en las dos grandes obras que nos ha dejado Homero y el comportamiento de quienes rodean al conmovido de turno es plenamente legitimado. No sabemos si Homero era un hombre fuera de lo común, o si la cultura del período heroico permitía la expresión de emociones que hoy en día los hombres les cuesta revelar.

Recientemente llevé estos temas a un liceo clásico en Milán. Al final, la profesora de latín y griego admitió una realidad importante: “Siempre he notado cuánto llora Ulises en la Odisea. Sin embargo, esta es la primera vez que comprendo el motivo: la tristeza”. Justo para volver al hecho de que incluso las mujeres sensibles, frente a las emociones masculinas, operan con una especie de escotoma.

A juzgar por quienes estudian la historia de la literatura, parece que la Grecia Heroica de Homero era un período particularmente favorable para las emociones de los hombres [14]. Sin embargo, las corrientes contrarias no tardaron en hacerse sentir, ya que incluso Platón citó algunos versos de “La República” [15] para promover una cultura machista que aún conocemos.

«¿Entonces tendremos razón en abolir los lamentos de los hombres célebres y relegarlos a las mujeres, o incluso a las mujeres vulgares y a los hombres cobardes, para que aquellos a los que decimos educar

para la defensa del país desdeñen comportarse de
manera similar a ellos?»
Platón, *La República*

Intrigado por el descubrimiento de la emotividad de los héroes homéricos, releí “La epopeya de Gilgamesh” [16]. Aquí nos encontramos aún más atrás en el tiempo, hace más de cuatro mil años, más al este que la Grecia de Homero, en la región de la Media Luna Fértil. Se trata del libro más antiguo de la humanidad. La libertad con la que se expresan las emociones por parte del protagonista y su amigo es aún mayor que en los héroes homéricos. También en este caso he contado unos cincuenta episodios: momentos de miedo, llanto y extrema ternura manifestados por los dos protagonistas masculinos. Considerando que hablamos de una obra mucho más breve que la Odisea, resulta ser un relato ricamente emotivo; podemos decir que la densidad emotiva es realmente asombrosa. En el caso de la Epopeya, aparece más frecuentemente el miedo, que los dos amigos comparten, pidiendo ayuda y consuelo mutuo para luego recuperar fuerzas una vez pasada la situación. En lugar de reprimirlo, lo acogen, lo procesan a través de la relación, para después recobrar vigor y fortaleza. Cuando se dan ánimos, incluso se toman de la mano, lo que considero un elemento realmente original.

Teniendo en mente estas manos que se estrechan en un momento emocionalmente intenso entre los dos héroes, me conmovieron las lágrimas de emoción y las manos unidas de Nadal y Federer en el día que marcó el final de la carrera del tenista suizo. Una imagen que recorrió las redes sociales y que me gusta pensar que impactó por el mensaje de libertad que expresa. Más de cuatro mil años separan estas dos representaciones y confirman que los comportamientos universales no tienen fronteras espaciales ni temporales.

Como amante del cine me gustaría citar un par de ejemplos en los que la expresión masculina de la fragilidad se muestra sin inhibiciones. En “Viento Salvaje” una película muy dura sobre el asesinato de una joven indígena después de una violación grupal, hay un intercambio muy profundo entre el protagonista (Jeremy Renner) y el amigo indígena que acaba de enterarse de la muerte de su hija (Graham Greene).

«El punto, Martin, es que no puedes evitar el dolor. Si lo haces, te estarás robando a ti mismo. Te privarás de todos los hermosos recuerdos que tienes de ella, de todos los recuerdos: desde sus primeros pasos hasta su última sonrisa. Todos borrados. Acepta el dolor, Martin, ¿me has oído? Acéptalo, es el único modo de mantenerla contigo».

No es habitual escuchar una recomendación de este tipo, de acoger el dolor, es más, de valorizarlo, especialmente en un diálogo entre dos hombres. Además, en una película donde la violencia no falta, pero va acompañada por momentos como este, de rara profundidad y dramatismo.

En la película “Otra Ronda” de Vinterberg de 2020, el protagonista Martin, interpretado por Mads Mikkelsen, durante una cena entre amigos hombres, comienza a llorar por su situación existencial. A pesar de que se percibe un evidente incómodo, reflejado en algunos momentos de silencio, se nota una escucha inusualmente prolongada para un grupo masculino (alrededor de un minuto y medio). Sin embargo, increíblemente breve si hubieran sido cuatro amigas. De cualquier caso, el director nos deja entrever cómo podrían darse las conversaciones entre hombres si nos abriéramos a la fragilidad. En la escena el encanto de

la escucha se interrumpe por un mecanismo muy frecuente entre hombres: un amigo, en cierto punto, le dice que es demasiado negativo, y otro poco después le recuerda cuán fuerte y capaz ha sido. En ese punto, ya no queda rastro del cansancio del protagonista. En este caso, la conmoción y las lágrimas fueron mostradas solo para desaparecer luego en el sombrero del ilusionista.

Una película de 2011 que logra conmover, aunque no se expliciten momentos de ternura, es *Warriors*, con Nick Nolte y dirigida por Gavin O'Connor. Nolte interpreta a un padre alcohólico y violento. La película comienza con su ya lograda recuperación y narra sus intentos de acercarse nuevamente a sus dos hijos varones, quienes se han distanciado debido a trágicos eventos familiares y están atrincherados en posiciones distantes. Hacia el final de la película los dos hermanos se reencuentran, el ambiente es tenso y agresivo, los temas que hablan recriminándose son el abandono, sus miedos y lo mucho que se extrañaron. Todos eventos que evocan temor y tristeza. Será necesario un encuentro en la final de un prestigioso torneo para que el dolor y el llanto emerjan, permitiendo la reconciliación.

Este film impacta cuando lo muestro en la formación, principalmente porque ejemplifica muy bien el paso de las situaciones de abandono a la violencia, tal como lo teorizó De Zulueta. Conmueve la escena final, en la que finalmente se abrazan después de una dura pelea.

Esta película muestra un fenómeno único de las emociones masculinas. La intensidad del miedo y la tristeza no son fáciles de representar, ya que son emociones que inmovilizan o debilitan la energía vital. Su dramatismo se representa a través del silencio. Sin embargo, cuando los hombres desplazan su dolor hacia la ira, pueden expresar su intensidad de formas muy fuertes, porque la ira es, en cambio, explosiva. Así, cuando se entiende que la ira es "caliente", proveniente del dolor y de grandes heridas, su intensidad llega directamente al estómago y nos permite emocionarnos. Una paradoja debida, quizás, a la reestructuración de las emociones que habitualmente practican los hombres.

EJEMPLOS INSPIRADORES

Irving Yalom ha contado su historia y su desarrollo personal en el libro "Memorias de un Psiquiatra" [17, p.358]. Aunque no dedica una sección específica a las emociones masculinas, narra una experiencia que tiene pocos precedentes: la formación de un grupo de autoayuda masculina, propuesto y fundado por él, que involucró a psiquiatras y psicólogos masculinos durante más de 20 años. Se reunían cada dos semanas y, al momento de escribir el libro, el grupo todavía estaba activo. En este grupo, Yalom recuerda muchos momentos emocionalmente intensos y explica cómo el grupo funcionó como un lugar para compartir la vulnerabilidad humana.

«Durante estos dos decenios hemos vivido la muerte de cuatro de nuestros miembros y la demencia de otros dos, que los obligó a retirarse. Hemos discutido sobre la muerte de las cónyuges, los nuevos matrimonios, la jubilación, las enfermedades en la familia, los problemas con los hijos y la mudanza a residencias de ancianos. En todo caso, hemos permanecido fieles a un análisis honesto de nosotros mismos y de los demás».

CONCLUSIÓN

Me pregunto cómo estaría la humanidad si también los hombres tuvieran la costumbre de compartir la vulnerabilidad para superar los momentos de estrés. ¿Cuánto sufrimiento habría encontrado desahogo y consuelo? ¿Cuántos dramas actuales podrían haberse evitado? ¿Cómo serían las relaciones masculinas también más estrechas? ¿Cómo seríamos si la propensión al cuidado fuera también fuerte en los hombres?

Hombres y mujeres tienen las mismas necesidades biológicas, dictadas por el sistema nervioso, respecto a la necesidad de ayuda y cercanía. Los terapeutas de ambos sexos deberían conocer a fondo el mundo emocional masculino para no correr el riesgo de asumir que es diferente, que los hombres tienen menos necesidad de proximidad para superar las dificultades. Después de todo, si incluso una famosa feminista inglesa comienza a abordar el mundo interior masculino, hay una razón [18].

El ser humano nace con un sistema nervioso que basa su desarrollo en la relación [19] y su conocimiento corporal de los vínculos interpersonales [20]. En la historia de los primates antropoides, nuestros parientes más cercanos, esto es evidente, la tendencia a especializarse en la relacionalidad ha continuado durante siglos. Parece que la última ocurrió hace unos 80.000 años, con una innovación comportamental denominada “extranjero intergrupar”. Los investigadores Brian Hare y Vanessa Woods [21] han identificado un cambio en el comportamiento humano que, a partir de ese período, permitió una novedad: los seres humanos comenzaron a conocer grupos ajenos al propio y a realizar intercambios culturales basados en innovaciones, que luego se transformaban en beneficios para toda la humanidad. La apertura hacia personas de otros grupos era hasta ese momento un tabú, lo cual evitaba peligros, pero también bloqueaba la oportunidad de descubrir cosas útiles para la supervivencia.

El descubrimiento comportamental se basa en observaciones anatómicas: comenzó a disminuir el arco supraorbital, una característica que está correlacionada con una disminución de la testosterona. Además, el cráneo se hacía cada vez más redondeado, señal de un aumento de la serotonina. Estos dos cambios combinados produjeron un incremento en la oxitocina. Como resultado final, nos volvimos capaces y curiosos sobre lo que hacen los demás, y la cooperación dejó de ser exclusiva para los miembros del propio grupo.

Si todo esto es cierto, si estamos todos tan profundamente conectados, si la relacionalidad es tan importante, las emociones, que son una fuente de información esencial, deben ser conocidas y aceptadas por todos, incluidos los hombres.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ekman P, Friesen WV [1975]. *Giù la maschera. Come riconoscere le emozioni dall'espressione del viso*. Firenze: Giunti, 2007.
2. Darwin C [1872]. *L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali*. Torino: Bollati Boringhieri, 2012.
3. Panksepp J, Biven L [2012]. *Archeologia della mente. Origini neuroevolutive delle emozioni umane*. Milano: Raffaello Cortina Editore, 2014.
4. Penna A. *Manifiesto de las emociones masculinas*. <https://albertopenna.it/manifiesto/>
5. Levine P. [2006]. *Trauma through a child's eyes: awakening the ordinary miracle of healing*. Berkeley, California: North Atlantic Books.

6. Addis M [2011]. Emozioni invisibili. Silenzio e vulnerabilità maschile. Firenze: Giunti, 2013.
7. Zulueta de F [1993]. Dal dolore alla violenza. Le origini traumatiche dell'aggressività. Milano: Raffaello Cortina Editore, 2009.
8. Ourworldindata. Male-female ratio of suicide rate 2017. Disponibile su: <https://lc.cx/zITBuO> [ultimo accesso 4 dicembre 2023].
9. Shumacher H. [2019]. Why more men than women die by suicide. London: BBC Future.
10. Pellai A. [2022]. La vita accade. Milano: Garzanti.
11. Watzlawick P, Beavin JH, Jackson Don D [1991]. Teoría de la Comunicación Humana: Interacciones, patologías y paradojas.. Editorial Herder.
12. Süfke B. [2008]. Männerseelen. Ein psychologischer Reiseführer. Stuttgart: Patmos Verlag, Ostfildern.
13. Homero. [1981]. Odissea. Zigzag.
14. Nucci M. [2016]. Le lacrime degli eroi. Torino: Einaudi.
15. Platon. [2015]. La república. Mestas ediciones.
16. Pettinato G [2016 La saga di Gilgameš (a cura di). Milano: Mondadori, 2004.
17. Yalom I [2017]. Memorias de un psiquiatra. Editorial Emece. 2019.
18. Moran C. [20123]. What about men. London: Penguin Random House.
19. Siegel D [1999]. La mente relazionale Neurobiologia dell'esperienza interpersonale. Terza Edizione. Milano: Raffaello Cortina Editore, 2021.
20. Gallese V, Ammaniti M. [2014]. La nascita dell'intersoggettività. Milano: Raffaello Cortina Editore.
21. Hare B, Woods V. [2020]. Estraneo intergruppo. Le Scienze.