

Guía de introspección personal para hombres

Cómo gestionar la incomodidad



Región de Murcia
Consejería de Mujer, Igualdad,
LGTBI, Familias y Política Social

Dirección General de Mujer y
Diversidad de Género



Fundación
Secretariado
Gitano





Guía de introspección personal para hombres. Cómo gestionar la incomodidad

Autoría y edición:

Fundación Secretariado Gitano

C/ Ahijones, s/n

28018 Madrid

Tel.: 91 422 09 60

E-mail: fsg@gitanos.org

Web: www.gitanos.org

Elaboración:

Santiago Fernández Guillamón



Colaboran:

Región de Murcia - Pacto de Estado contra la Violencia de Género

Diseño y maquetación:

Mar Sánchez

Ilustraciones:

Freepik

© Fundación Secretariado Gitano (FSG)

Murcia, 2020

Serie Materiales de Trabajo nº 81

Este material es gratuito y queda prohibido cualquier comercialización del mismo

*Con nuestros jóvenes está apareciendo un
nuevo perfil a favor de la convivencia.
Ahora hay, digamos, una nueva
manera de ser gitano.*

Valentín Suárez (Tío Valentín)
Gitanos del siglo XXI, nº 66/67

*Los momentos más difíciles suceden cuando te encuentras en
transición de una versión de ti mismo a otra mejor.*

Sarah Addison Allen

Presentación

La Fundación Secretariado Gitano es una entidad social intercultural sin ánimo de lucro que presta servicios para el desarrollo de la comunidad gitana en España y en el ámbito europeo. Uno de los objetivos de nuestro trabajo es la defensa del tratamiento igualitario de esta comunidad y la lucha contra la discriminación.

Siguiendo esa línea de trabajo es como nace esta guía, desde el compromiso firme de la Fundación Secretariado Gitano en el avance hacia una sociedad más igualitaria, libre de desigualdades y discriminaciones que aún hoy, siguen existiendo en el seno de nuestra sociedad.

Se trata de una guía con la que se pretende “hacer un viaje interior” hacia los propios pensamientos y sentimientos de muchos hombres para construir su propia masculinidad, alejada de los estereotipos que la sociedad encaja en la idea de lo que “debe ser un hombre”.

Desde la Fundación Secretariado Gitano, se considera que la construcción de una sociedad más igualitaria pasa por ir de la mano y bajo el mismo horizonte tanto las mujeres como los hombres unidos, ya que haciendo partícipes a ambos, podemos crear espacios que fomenten la igualdad de oportunidades, limiten las desigualdades de género, remitan las situaciones de discriminación y posibiliten la libertad y el respeto entre las diferentes personas y culturas.

Con la puesta en marcha de este material se permite trabajar de manera introspectiva el fenómeno de las nuevas masculinidades con hombres gitanos.

Apoyar que cada hombre exprese su género como quiera, puesto que no sólo hay una única forma de serlo, fomenta la libertad de cada uno de ellos en poder asumir la masculinidad como lo prefieran, según su personalidad, dado que todas las visiones son válidas.

Por ello, la Fundación Secretariado Gitano, como organización social que vela por la garantía de derechos de las personas gitanas, tiene asumido un firme compromiso en la defensa por la igualdad y, por consiguiente, nos sumamos con la aportación de esta guía y con la seguridad de que la comunidad gitana está comprometida también con la construcción de nuevos modelos de "ser hombre".

Introducción

A muchos hombres nos ocurre que cuando nos enfadamos nos resulta muy complicado explicar por qué lo estamos. Por ello, nos resulta difícil mantener determinadas discusiones, sobre todo las de pareja y familia, y tratamos de zanjarlas de inmediato, bien marchándonos, bien dando un portazo o el típico golpe en la mesa; gestos que señalan que la situación nos ha superado y que no sabemos cómo manejar nuestra frustración.

El propósito de esta guía es convertirse en una invitación a reflexionar sobre la percepción que tenemos los hombres de nosotros mismos para, precisamente, poder definir dónde están las raíces de nuestras incomodidades. No es un documento conceptual, pues la intención es volver la mirada a uno mismo para crear nuestra propia versión.

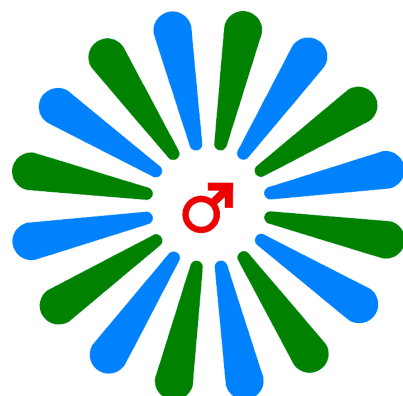
Partimos de la idea social de la masculinidad, de la construcción de identidad proyectada, de cómo tenemos que ser hombres. Partimos también de la responsabilidad sobre nosotros mismos: lo que nos ocurre, lo que sentimos, vive en nosotros, por eso, las repuestas a nuestros conflictos hemos de buscarlas mirando hacia adentro, abandonando la tentación de buscar culpables fuera.

Desde este doble enfoque planteamos, a partir de la presentación de los elementos básicos de la construcción social de la masculinidad, las preguntas que nos facilitan mirarnos, poner cara, nombre y sensación a lo que creemos ser y a las dificultades que esa mirada nos plantea; desde ese reconocimiento podemos cuestionar el modelo y buscar alternativas.

El objetivo es salir del concepto social de lo que debemos ser para acercarnos a nuestra propia idea, aquella que conecta directamente con lo que sentimos. Cómo la forma de sentirnos y percibirnos influye directamente en la manera en la que nos relacionamos en todos los órdenes de la vida: con nosotros mismos, nuestras familias, el trabajo, amigos y sobre todo la pareja, nos detenemos también en la idea social del amor y los afectos, desde el imaginario que tenemos de nuestro papel en ellos y desde las expectativas que creamos sobre la mujer en la relación.

De este modo, podemos mirar directamente nuestras incomodidades y plantearnos alternativas de relación más saludables, equitativas y constructivas para con nosotros y las demás personas con las que convivimos.

La guía sirve para cualquier hombre que quiera revisar sus incomodidades personales, y para aquellos que pretendan trabajar con un grupo de hombres para acompañarlos en esta revisión.



1. El origen

La cultura en la que crecemos determina nuestra mirada del mundo y de nosotros

Cómo interiorizamos la cultura depende de cómo nuestro entorno cercano (familia, amigos...), durante nuestra infancia, mostraba los valores y formas de afrontar las experiencias de la vida. Así, forjamos nuestras ideas de las cosas, del mundo..., y nuestra mirada como hombres también.



Lo llamamos proceso de socialización, por el cual vamos adquiriendo valores, normas, creencias y pautas de comportamiento de la sociedad a la que pertenecemos. Este proceso es dinámico: en continuo cambio a lo largo de la vida.

¿Cómo sé hasta qué punto estoy influenciado y qué es lo auténtico y genuino de mí?



¿Crees que todo lo que te pasa es culpa del mundo o piensas que tienes algo que ver con lo que ocurre?



Todo lo que pienso, todo lo que siento, habla de mí. Habla de cómo miro la vida desde mis experiencias vividas y desde las creencias y valores que he adoptado como míos.
Son mis gafas de ver.

2. De la idea social de ser hombre



Ejercicio 1

¿Cuál es tu idea de lo que significa ser hombre?

Haz una lista de los valores, cualidades y virtudes que como hombre te identifican.

1.
2.
3.
4.



Pregúntate ¿?

¿De dónde vienen esas creencias?

¿Quién las representaba en tu entorno?

La idea social de ser hombre está directamente asociada al triunfo, el poder, la fuerza y la virilidad.



Somos racionales: me valoro por lo tengo.

Pero existe todo un universo imaginario de lo que no debemos ser que se impone como mandato.

Lo que no debemos ser



Gay

Raro

Débil

Inútil

Sensible

Cobarde

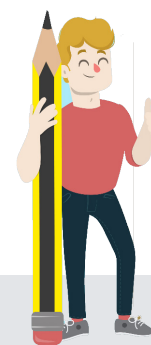
Miedoso

Indefenso

Calzonazos

Nos identificamos por negación: negamos en nosotros todo aquello que pueda señalarnos como **no hombres**.

3. La dualidad entre tener que demostrar y el temor a ser cuestionado



Ejercicio 2

Algunas preguntas	1	2	3	4	5	6	7
¿Alguna vez has tenido que demostrar ser un hombre valiente?							
¿Has tenido que demostrar alguna vez que no eres cobarde?							
Cuando te enfadas, ¿puedes explicar lo que sientes?							
¿Te da lache decir cómo te sientes?							
¿Te cuesta ser cariñoso en público por lo que te puedan decir?							
¿Alguna vez has hecho algo que no querías porque lo han hecho los demás?							
¿Te molesta que tu pareja opine diferente a ti en público?							
¿Haces lo mismo que tu grupo de amigos o familia para guardar tu imagen?							
¿Te importa lo que tu grupo de amigos o familia piensa de ti?							



Estamos sujetos a desprestigio o contradicción, puestos a prueba continuamente.

Y para demostrarlo, asumimos riesgos.

Entonces, parece que ser hombre es muy complicado

Estamos sometidos a miedos y temores

Miedo al fracaso.

Miedo a no ser importantes.

Miedo a ser o sentirnos dominados.

Miedo a la vulnerabilidad y la cobardía.

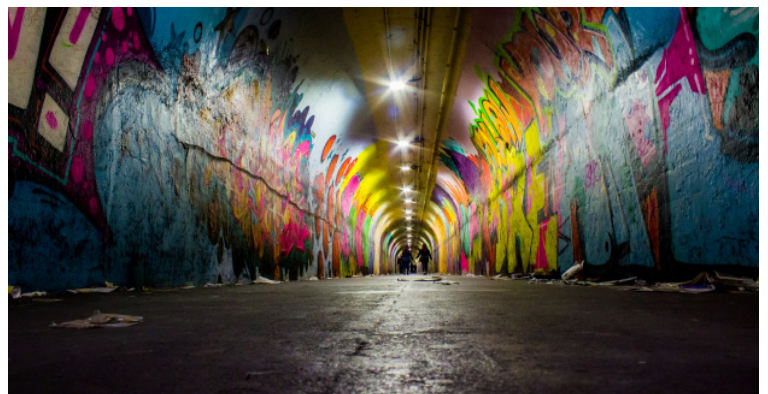
Temor a perder la hombría.

Temor al debilitamiento.

Temor a ser señalado.

Temor a ser femenino.

Temor a ser homosexual.



... y para huir de las dudas necesitamos validarnos continuamente...

Nuestro censor interno en acción

Ya no hace falta que nadie venga a decirnos o juzgarnos porque internamente ya lo hacemos nosotros mismos.

Por eso, para darnos valor, competimos entre nosotros, rivalizamos en todos los terrenos.



También, si no más aún, con los amigos, para significar nuestra pertenencia y valor en el grupo de hombres.



Así forjamos nuestro ideal de hombría:
ser alguien sin ataduras, incuestionado.



Creemos tener el poder:

- › Poder de decisión.
- › Poder para juzgar y controlar.
- › Hacer la propia voluntad sin rendir cuentas.
- › Tener razón sin demostrarlo.

Tratamos de imponernos para conseguir los propios objetivos...

...buscando obtener reconocimiento.

Ser el One. Ser más que... ¿?

Trabajo de introspección: identificación masculina



Ejercicio 3

¿Te
atreves?

Contesta el cuestionario, escribe tus respuestas.

- › ¿Qué sentimiento me producen los hombres?
- › ¿Qué pienso de ellos?
- › ¿Cuál es su rol?
- › ¿Cómo vivo mi masculinidad?
- › ¿Estoy feliz siendo un hombre?

Construye tu ideal de hombre:

- › Coloca a tu padre en el ideal creado de masculinidad.
- › ¿Cómo encaja en ese arquetipo?
- › ¿Qué le falta o qué le sobra?

Trabajo de introspección: identificación personal



Ejercicio 4

Contesta el cuestionario, escribe tus respuestas.

- › ¿Quién creo ser? (cómo me defino, cualidades que creo tener).
- › ¿Cómo creo que me perciben los demás?
- › ¿Qué intento esconder de mí? (lo que no quiero que se vea o se sepa).
- › ¿En qué se parece a mi arquetipo?
- › ¿Qué le falta?, o ¿qué le sobra?



Me miro al espejo para saber quién soy.

4. De la percepción del amor

¿Cómo percibimos el amor y los afectos?

Cómo percibimos los afectos está directamente relacionado con el valor que nos damos como hombres, como personas, y de la idea y expectativas que tenemos de la pareja.



Ser querido, desde la idea de ser hombre, está en función de ser aceptado:

- › Soy reconocido en lo que hago.
- › Soy escuchado y cuidado.
- › Mi pareja no me cuestiona.

Pero hay más...

... de la percepción del amor

La fantasía de la dominación de las mujeres

Existe una idea en el subconsciente colectivo de los hombres:



“Las mujeres son peligrosas”

Desde el mundo que nos negamos para identificarnos como hombres, crecen los miedos a la mujer.

Desconfiamos de la capacidad emocional de las mujeres y lo llamamos manipulación:

- › Tememos ser manipulados.
- › Que nos llamen o identifiquen como calzonazos.

Atrapados entre los deseos y el amor...

Entre el ideal de pareja y la mujer fatal



Desde la idea de la virilidad y la potencia, nos proyectamos siempre dispuestos a los deseos.

Pero esos mismos deseos siembran las dudas sobre la honestidad de las mujeres.

Desconfiamos de la libertad de las mujeres:

- › Tememos su poder de seducción.
- › Nos dan miedo sus deseos.

“Las mujeres hacen contigo lo que quieren”

Y queremos lo uno y lo otro.

Trabajo de introspección: ideario del amor



Ejercicio 5

Contesta el cuestionario.

- › ¿Cuál es mi idea del amor en pareja?
- › ¿Qué es lo que espero de mi pareja en la relación?
- › ¿Qué creo que espera la pareja de mí?
- › ¿Cuándo o de qué forma me siento querido?
- › ¿Qué ingredientes son necesarios para una relación de amor?
- › Cuando reclamo respeto, ¿qué estoy pidiendo?
- › ¿Cuál es mi idea, mi imagen, mi creencia sobre la mujer?



5. Gestión de la incomodidad

Destapadas las ideas, imaginarios y miedos, la mejor manera de conocernos y revisarnos es hacer repaso de nuestras incomodidades.

Incomodidad: dificultad para permanecer en una situación, circunstancia o lugar; dificultad para gestionar y resolver adecuadamente una situación.

Equivale a: irritación, engorro, molestia, disgusto, enfado, incluso dolor.

Cada incomodidad lleva consigo la información de una incoherencia interna, las contradicciones entre lo que pensamos y queremos ser y nuestros miedos y limitaciones no reconocidas.

En la incomodidad está la oportunidad...

... ¿Y si en lugar de dejarnos llevar por el enfado, nos hacemos algunas preguntas?



Trabajo de introspección: gestión de la incomodidad



Ejercicio 6

Contesta el cuestionario.

- › ¿Qué situaciones me incomodan en la relación de pareja? Aquellas que se repiten (haz un listado).
- › ¿Por qué me incomoda?
- › ¿Qué miedos o temores están relacionados con la incomodidad?
- › ¿Qué creencia esconde?
- › ¿Qué estoy necesitando realmente?
- › ¿Cómo me define esa creencia?



Trabajo de introspección: incomodidades masculinas



Ejercicio 7

Contesta el cuestionario.

- › ¿Cómo reacciono cuando mi pareja señala cualidades de otro hombre?
- › ¿Cómo reacciono/me siento cuando creo que mi pareja me pide explicaciones?
- › ¿Cómo reacciono/me siento cuando creo que mi pareja me cuestiona?
- › ¿Cómo me siento cuando mi pareja toma sus propias decisiones o cuando toma espacios de ocio en los que no participo?



6. Concluyendo

Ser hombre, la masculinidad, no es un modelo fijo

Tenemos la capacidad de elegir qué tipo de persona queremos ser y qué tipo de relación queremos tener, empezando por la relación con nosotros mismos.

Ser libre, en definitiva, consiste en saber quién eres para actuar con coherencia, con tus capacidades y limitaciones, sin juzgarte por ellas ni afectarte por las opiniones de otros.



Los hombres podemos...

Elegir ser y **no aparentar o alardear.**

Cuestionarnos, **sin dejar de ser persona.**

Mirar de frente nuestra vulnerabilidad **sin que se cuestione la hombría.**

Enfrentar y revisar nuestros miedos.

Expresar los sentimientos y emociones y **aceptar un NO sin sentir que nos cuestionan o rechazan.**

Reconocer errores y repararlos también: **acepta cómo eres para crecer como persona.**


Reconocer que, a veces, no podemos, que necesitamos de los demás: atrevete a pedir ayuda. **¡¡¡Sí, de ellas también!!!**

Construir nuestra propia imagen, sin mandatos sociales: **elegir nuestro rumbo.**

Contribuir a mejorar el mundo y mantener mejores relaciones: respetuosas, solidarias, equitativas e igualitarias.

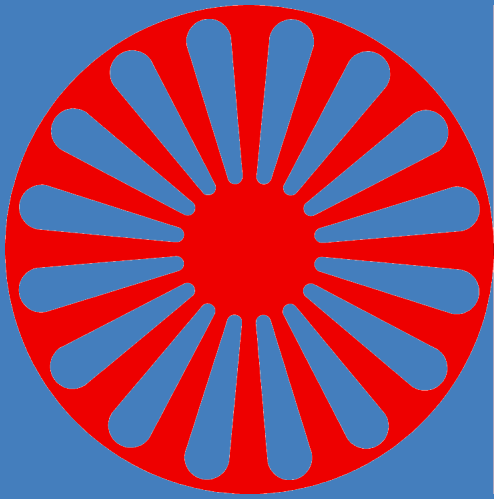


Ser libres de ser y ser felices



Sé que usted, al igual que nosotros, sueña con un mundo mejor, donde todas las personas merezcan ser tratadas como tales, sin prejuicios, sin barreras, sin generalizaciones absurdas que las hagan tener miedo de ganar un futuro en igualdad de oportunidades.

Juan Reyes (Pte. EAPN-A)



*Existe en la vida de los hombres una
extraña combinación de
poder y privilegio,
dolor y carencia de poder.*

Kaufmann



Región de Murcia
Consejería de Mujer, Igualdad,
LGTBI, Familias y Política Social

Dirección General de Mujer y
Diversidad de Género



Pacto de Estado
contra la violencia de género

016



Fundación
Secretariado

Gitano