

EL HOMBRE QUE
SE HABITA



TÍTULO: *El hombre que se habita.*

Un camino para la reconexión emocional masculina

AUTOR: *Adriano Meschi*©, 2024

COMPOSICIÓN: *HakaBooks - Optima cuerpo 12*

DISEÑO DE LA PORTADA: *Hakabooks*©

ILUSTRACIÓN CUBIERTA: *Manuel Bergallo*©
@vhandha

1ª EDICIÓN: *noviembre 2024*

ISBN: *978-84-10173-74-3*

DEPÓSITO LEGAL: *B 21983-2024*

HAKABOOKS

08201 Sabadell - Barcelona

☎ +34 680 457 788

🏠 www.hakabooks.com

✉ editor@hakabooks.com

📘 Hakabooks

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos por la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier forma de cesión de la obra sin autorización escrita de los titulares del copyright.

Todos los derechos reservados.

EL HOMBRE QUE SE HABITA

Un camino para la reconexión
emocional masculina

Adriano Meschi

ÍNDICE

Introducción	
Hombres en transformación: Un viaje urgente hacia nuestro interior	9
1. De la culpa a la compasión: en busca de un espacio fértil para el cambio masculino	19
2. Hombre, cuerpo y emociones	41
3. ¿Qué ha pasado con nuestra sexualidad?	73
4. Hombres y relaciones: Coqueteo, amor y paternidad	109
5. Etapas del proceso de reconfiguración masculina	143
6. Pistas para el cambio	165
Epílogo: Confío	177
Agradecimientos	185
Bibliografía	187

INTRODUCCIÓN

HOMBRES EN TRANSFORMACIÓN: UN VIAJE URGENTE HACIA NUESTRO INTERIOR

«Debería darte vergüenza ser hombre», me dijo una compañera de universidad, muy emocionada tras conversar en un recreo sobre un caso de abuso sexual que se destapó en la comunidad estudiantil. Yo escuchaba, confundido y atento. Entendía su dolor y su rabia, pero volví a mi casa sintiéndome incómodo. Mientras caminaba leí en un muro: «No confíes en los ONVRES».

Vivimos una catarsis social, donde muchos dolores y rabias femeninas están tomando lugar tras las incontables situaciones de abuso que han vivido las mujeres: es un gran «Ya Basta», una poderosa y necesaria demarcación de límites. Sin embargo, si tomamos este fenómeno como el único motor de nuestro cambio masculino corremos el riesgo de sentirnos inadecuados y culpables simplemente por ser hombres. Muchos hombres logran empatizar con los dolores femeninos pero son incapaces de generar una narrativa propia que movilice sus propios desafíos, anhelos y esperanzas. Así, se encuentran desorientados y atrapados, en cierto sentido inmovilizados por la culpa.

Los feminismos son unos movimientos políticos que han señalado que la sociedad está estructurada en torno al dominio del hombre sobre la mujer, fenómeno que se conoce como patriarcado. El feminismo radical ha intensificado este diagnóstico y ha, a mi juicio, confundido el complejo

problema del patriarcado con una suerte de batalla contra los hombres apuntando toda clase de dardos y afirmaciones negativas sobre el género masculino, lo que ha contribuido a esta sensación de culpa e inadecuación de muchos hombres. Esta intensidad del discurso radical se entiende debido a que muchas veces es enarbolado por mujeres que sufrieron experiencias traumáticas por hombres.

Desde un punto de vista terapéutico es necesario que esas experiencias traumáticas puedan tomar forma, aparecer y salir de la oscuridad para ser sentidas y procesadas adecuadamente después de tantos años de silencio. Ahora bien, una cosa es que como varones entendamos las emociones que hay detrás de estas voces, y podamos empatizar con ese dolor y rabia, y otra cosa muy distinta es tomar estas voces como único referente para la transformación masculina.

Hay mujeres feministas que conciben con más apertura las complejidades del patriarcado y no generalizan negativamente sobre los hombres. De hecho, sin ellas, este libro ni siquiera existiría, ya que fueron las que me impulsaron a reflexionar sobre las masculinidades.

La visión feminista radical como señala Sergio Sinay en *La ira de los varones* (2021) tiende a simplificar el problema al colocar a todos los hombres en el rol de «opresores» y a todas las mujeres en el rol de «víctimas». Esta dualidad rígida refuerza la experiencia interna de hombres atrapados en la culpa y mujeres ancladas en su rabia. Debemos salir de este marco de interpretación binario para observar las contradicciones y complejidades de la masculinidad.

En 2012, empecé a interesarme más seriamente en transformar mi masculinidad. La cuarta ola del feminismo en Chile reveló numerosos abusos sexuales cometidos por hombres, impulsándonos a cuestionar el estereotipo tradicional de masculinidad. En Ciencias Sociales este estereotipo se ha llamado masculinidad hegemónica (utilizaré «masculinidad hegemónica», «masculinidad tradicional» y «estereotipo masculino»

como sinónimos) y opera como el modelo universal que los hombres deben seguir compulsivamente para ser considerados «verdaderos hombres». Este modelo se caracteriza¹ por:

- Creencia de que los hombres y lo masculino son superiores a la mujer y lo femenino²;
- Fuertes grados de represión de la vulnerabilidad y de las emociones, lo que dificulta el autoconocimiento;
- Despreocupación y desconexión con el cuerpo;
- Dificultad para pedir ayuda o independencia exagerada;
- Exacerbación de la dominancia para reafirmar la hombría³;
- Sexualidad desconectada de la sensibilidad;
- Exaltación de la violencia;
- Represión del cuidado y la ternura;
- Homofobia y heterosexualidad obligatoria;

1 Como argumentaré más adelante, desde un punto de vista más esotérico, podemos decir que más allá de estas características particulares, este modelo tradicional de masculinidad ha distorsionado la polaridad o energía masculina confundiendo la sana fuerza, acción y determinación con violencia, control y transgresión, imponiendo estos términos sobre la polaridad o energía femenina, entendida, entre otros aspectos, como la intuición, el cuidado y la empatía. Muchas veces esto se ha traducido en un doble fenómeno: hombres desconectados de su sensibilidad y al mismo tiempo incapaces de integrar su fuerza sin recurrir a la violencia.

2 Esto es importante porque esta superioridad no es solo sobre la mujer, sino sobre todo lo considerado femenino, lo que provoca el rechazo a muchas experiencias internas que inevitablemente viven los varones por ser humanos, pero que no se condicen con este mandato. Por ejemplo, ya que pedir ayuda y necesitar es considerado femenino, muchos varones reprimen esa posibilidad para sus vidas lo que, como mencionaré más adelante, repercute entre otras cosas en las altísimas tasas de suicidios masculinos.

3 Lo que en realidad demuestra el profundo miedo desde el cual se funda la identidad masculina tradicional. Hay que estar constantemente demostrándola.

Muchos hombres nos sentimos llamados a romper los mandatos de la masculinidad hegemónica por la visibilización del abuso hacia las mujeres. Sin embargo, este empujón al cuestionamiento, si bien ayuda a la transformación masculina, se torna problemático cuando nos lleva a creer que ser hombre se reduce completamente a este modelo hegemónico y, por tanto, significa ser violento, abusador, autoritario, machista, entre otros epítetos en boga. Incluso, nos tragamos frases bastante potentes como que «todos los hombres son violadores en potencia». Esta perspectiva puede causar una profunda disconformidad y confusión, llevándonos a ver la masculinidad como algo intrínsecamente negativo. Tal como el rayado que reflejaba en la pared ese «no confíes en los onvres».

Mi intención con este libro es ofrecer un camino para salir de esta confusión, y ayudar a los hombres a asumir la responsabilidad de nuestra evolución, pero no solo para erradicar la violencia hacia las mujeres, sino sobre todo para desarrollar nuestro ser y crecer como personas. Con esta obra quiero cambiar el foco y plantear que quienes más necesitamos la transformación somos nosotros mismos puesto que la masculinidad hegemónica nos enferma y limita: hay un potencial hermoso dentro nuestro que espera por ser despertado. Estas páginas te ayudarán en esa tarea.

Es por eso por lo que enfoco el cambio desde una óptica terapéutica que apuesta por el desarrollo de la consciencia antes que en la búsqueda por derrotar o transformar a alguien o algo allá afuera. Parafraseando a Claudio Naranjo, renombrado psiquiatra y psicoterapeuta chileno, el patriarcado no necesariamente se vence, sino que se sana. Se trata, principalmente, de un viaje hacia adentro para reconectar con nuestro cuerpo y emociones y sanar lo que está roto en nosotros. En el desarrollo psicológico de los hombres se haya el camino para una sociedad más amorosa. Y en ese viaje tenemos mucho, muchísimo por ganar y aprender como hombres.

Como desarrollaré en detalle, esta aproximación más terapéutica se basa en una concepción de patriarcado entendido como un orden psicológico que genera un montón de sufrimiento en hombres y mujeres. Por eso este libro busca generar un enfoque propicio para este proceso de sanación, hablando con un lenguaje compasivo y libre de juicio, pero no por ello egoísta o autocomplaciente.

¿Qué significa ser hombre hoy más allá de este estereotipo dañino que nos han enseñado? ¿Cómo hacerte responsable de tu propio proceso sin tomar a los feminismos como tus únicos referentes de transformación? ¿Cómo reconectar con tu cuerpo y emociones? ¿Qué emociones hay detrás de la violencia y el machismo? ¿Qué sufrimientos experimentan los hombres en el patriarcado? ¿Qué partes tuyas han quedado censuradas al seguir el modelo de masculinidad hegemónica? ¿De qué manera pierdes autenticidad cuando sigues una idea retrograda de masculinidad? ¿Cómo darle espacio a tu sensibilidad y a tu ternura? ¿Cómo puedes también darle espacio a tu fuerza y determinación? ¿Cómo despertar el afecto en tu sexualidad como hombre?

Estas son solo algunas de las preguntas que reflejan la sensación que muchos sentimos ante este momento de transformaciones y que este libro busca responder.

Busco sobre todo promover el desarrollo de la conciencia de los hombres para que lleguen a una versión de su masculinidad que les sea plena, saludable y armoniosa; que los hombres puedan sentirse orgullosos de si mismos. Que logren valorar y observar que haciéndose cargo de su propio camino de crecimiento pueden reubicarse en la sociedad.

Para esto, la palabra clave será equilibrio: equilibrio para los hombres entre asumir las críticas, pero buscar un relato propio; entre desarrollar la fragilidad y vulnerabilidad, pero así mismo la fuerza y la voluntad; entre aprender a dar y recibir en la sexualidad; entre escuchar a nuestro intelecto, pero también a nuestras emociones y nuestro instinto, entre equilibrar

nuestra energía femenina y masculina. Necesitamos armonizar nuestras partes.

¿Cómo llegué a esta manera de abordar el trabajo con la masculinidad? Pasé más de diez años de búsqueda e investigación en torno a la pregunta interna sobre cómo trabajar y desarrollar mi masculinidad. Durante ese tiempo integré distintas organizaciones de hombres, núcleos de investigación, fundaciones, talleres, seminarios y encuentros. Sin embargo, casi siempre terminaba frustrado, pues sentía que las transformaciones y respuestas a las interrogantes sobre la masculinidad se elaboraban exclusivamente desde la culpa o desde lo que «no hay que hacer». Percibía cierta desconfianza hacia lo masculino, como si la solución a la crítica feminista se redujera a asumir que estuviese mal ser hombre y hubiera que enmendarlo de alguna forma que no se sabía muy bien. Era como si el trabajo de los hombres consistiera en expiar pecados, acoplarnos a los nuevos tiempos y bajar la cabeza.

Casi nunca se pensó, entonces, que el viaje de los varones tenía que ver con mirar hacia nuestro corazón en búsqueda de respuestas internas. Yo tenía la intuición que por ahí iba el camino, que no podía reducirse la transformación masculina a algo intelectual, panfletario o a una mera adscripción política al feminismo. Según mis propias crisis con mi masculinidad, percibía que, en el fondo, los hombres teníamos mucho que desarrollar y ganar al abandonar el estereotipo masculino que nos habían vendido.

En mi búsqueda, realicé mi tesis en Sociología en la Universidad de Chile sobre cómo los hombres nos relacionamos con nuestras emociones, motivado por explorar más profundamente cómo la masculinidad tradicional limita nuestro desarrollo psicológico y espiritual. Posteriormente, me formé como terapeuta corporal-emocional bajo el método Somatic Emotional Processing® en el Centro Experiencial en Santiago de Chile. Esta experiencia marcó un cambio de paradigma en mi vida: fue como bajar de mis pensamientos y aterrizar

en mi cuerpo. Este nuevo enfoque me impulsó a trabajar con la masculinidad desde una perspectiva bottom-up (de abajo hacia arriba), priorizando las sensaciones sentidas y las experiencias somáticas antes que las creencias y pensamientos. En los talleres y terapias que facilitaba, observaba cómo muchos hombres utilizaban la racionalidad como un mecanismo de defensa que les impedía contactar con sus propias emociones. Por eso, en este texto, doy gran importancia a un enfoque psicológico centrado en el cuerpo, apoyándome también en estudios modernos del sistema nervioso autónomo, como la Teoría Polivagal, la cual tuve el privilegio de estudiar en el Polyvagal Institute, creado por Stephen Porges. Además, integro abordajes terapéuticos orientados al trabajo somático con el trauma, como Somatic Experiencing, formación que actualmente estoy realizando en Barcelona, España. También incorporo los saberes de la terapia Gestalt, que para mí representa una síntesis precisa entre los enfoques puramente somáticos y los puramente cognitivos, subrayando la importancia de que las personas tomen conciencia de su experiencia en el momento presente (“aquí y ahora”).

Paralelamente conocí el budismo tibetano por ahí el año 2012 en el centro de meditación Drikung Kagyu en Santiago de Chile. La práctica de la meditación y la escucha de las enseñanzas del maestro Khenpo Phuntsok Tenzin Rinpoche me inspiraron profundamente a desarrollar la compasión en mi interior. Esa compasión también inspiró mi camino y mis preguntas sobre la masculinidad convenciéndome de la importancia de que la transformación masculina debía incluir la energía de la compasión y la no agresión.

Tras un tiempo de reflexión decidí crear un espacio para los varones que quisieran desarrollarse bajo esta mirada que estaba germinando en mi interior. Así, hace cinco años nació *Reconfigurándonos*, un proyecto educativo y terapéutico que busca acompañar la transformación masculina, mediante la terapia individual, los círculos de hombres y talleres formativos.

En este proyecto pongo énfasis en promover la reconexión de los hombres con su propio cuerpo y vida emocional.

Reconfigurándonos ha sido un laboratorio en el que numerosos hombres se han abierto a compartir y conversar desde sus inquietudes más sinceras en un ambiente seguro, cariñoso y libre de culpa. Esto ha provocado un trabajo honesto y liberador, donde muchos se han ido reencontrando con ellos mismos, superando el modelo de masculinidad tradicional que tanto daño causaba a sus relaciones y a su propio ser, reconciliándose de paso con el ser hombres. Quienes hemos participado en estas instancias nos hemos sorprendido gratamente de la gran necesidad que tenemos los varones de mirarnos y desenredar colectivamente todas estas sensaciones incómodas que sobrellevamos.

Este texto busca compartir el enfoque, los aprendizajes y frutos de este trabajo terapéutico individual y colectivo con hombres —de, en promedio, 25 a 40 y más años, estudiantes y profesionales interesados en el desarrollo personal—, así como mis propias experiencias y vivencias a partir del desarrollo y transformación de mi masculinidad.

Durante los seis capítulos de este libro te invito a explorar lo que eres más allá del estereotipo de hombre que nos han enseñado para que vuelvas a conectar con tu cuerpo, tu espontaneidad y tu autenticidad. Te propongo un camino concreto para trabajar las problemáticas típicas que nos aquejan como varones, siempre alentando tu trabajo interior, en miras de habitar una versión de nuestra masculinidad que sea más enriquecedora, coherente y empática con nosotros mismos, con las mujeres y con todo ser humano.

El hombre que se habita: un camino para la reconexión emocional masculina está escrito para quienes —independientemente de su orientación sexual— se encuentran en un proceso de transformación profunda de su masculinidad y se sienten desorientados. Está pensado para aquellos cuyo modelo de masculinidad tradicional se ha desmoronado y no

saben cómo reconstruirse; para quienes están atrapados en la culpa y el autodesprecio por ser hombres; o para aquellos que se sienten en conflicto con su propia masculinidad.

También está dirigido a hombres que desean establecer una relación más profunda con su cuerpo, sus emociones y su vulnerabilidad; a quienes reconocen la necesidad de integrar la fuerza y la voluntad como parte de su expresión masculina; y a aquellos que intuyen que la transformación masculina va más allá de un simple cambio político y quieren conocerse a sí mismos en mayor profundidad.

Es para quienes buscan relacionarse con otros hombres desde la fraternidad y el afecto, y están cansados de tener que demostrar su hombría de manera compulsiva para ser aceptados. Es ideal para padres que desean transmitir a sus hijos e hijas un modelo de masculinidad diferente, y para quienes desean abandonar la violencia como forma de relacionarse.

Finalmente, este libro también es para aquellos que se sienten perdidos en cómo vivir una sexualidad plena y afectiva que trascienda los aprendizajes del porno.

También le será útil a las mujeres que quieran conocer las experiencias masculinas de aquellos varones que ya han comprendido que el machismo y la violencia deben ser superadas, y que quieren conocerse a sí mismos a un nivel más profundo por lo que se enfrentan a la desafiante tarea de transformar su masculinidad en estos tiempos de cambio. Son bienvenidas y alentadas a leerlo, es necesario que nos empeñemos a entender mutuamente y conocer nuestras distintas experiencias para poder reencontrarnos.

A los hombres nos falta, sobre todo, juntarnos, conversar, mirarnos a los ojos, mostrarnos las contradicciones, los miedos y las esperanzas; y espero que este texto sirva como una excusa para hablar desde nuestra desnudez como seres humanos. Ya suficiente hemos tenido al sostener nuestras máscaras masculinas durante tanto tiempo. Llegó la hora de

bajar las defensas y poner nuestras heridas, inquietudes y convicciones sobre la mesa.

Espero, de corazón, que estas páginas te ayuden y acompañen en tu transformación masculina. Nada de lo que aquí he expuesto reemplaza tu propia experiencia, capacidad de conocimiento y discernimiento. En estas páginas no hay ninguna verdad absoluta, solo un mapa que deseo te sirva, pero que también contrastes con tus vivencias: el mapa no es el territorio, pero puede ayudar a recorrerlo. Espero que mis percepciones erradas, las tendencias automáticas de mi ego y mis propias sombras no oscurezcan la intención genuinamente amorosa que tengo de poder ayudar a otros en su camino de autoconocimiento como varones. Y, de paso, a todas sus relaciones.