

CASO CLÍNICO

NUEVAS MASCULINIDADES

BRENDA PINA

MASCULINIDAD HEGEMÓNICA

Concepto desarrollado por la socióloga **Raewyn Connell**.

Define con este concepto cómo la permisividad de ciertos valores asociados, inculcados y reforzados en los varones, se retroalimentan entre lo ya **establecido en el sistema heteropatriarcal** y su reproducción.

Círculo vicioso: el estatus quo es el de la permisividad hacia los hombres, los reproduzco y reafirmo dicho sistema, cometiendo aquí la falacia del "si las cosas son así, es porque deben de estar".

PRESUNCIÓN DE VIGOR

Desde una perspectiva feminista centrada en alcanzar la igualdad de género, analizamos el rol de género que cumple la presunción de vigor.

Es un elemento central en la conformación de la estructura psicológica de los hombres.

Factores ambientales-sociales interjuegan con los **individuales-psicológicos** de manera sincrónica:

Efectos de la masculinidad normativa



PRESUNCIÓN DE VIGO

La presión grupal, la tendencia al riesgo y la orientación a la competición se encuentran íntimamente ligadas, se retroalimentan y guardan relación directa con el **sufrimiento psicológico**.

Por el otro lado, la censura emocional dificulta transitar determinados estados sentimentales y por ende orienta hacia la búsqueda de la **autosuficiencia**. Al vivir en interdependencia y encontrarnos con la prohibición de recurrir a los demás la experiencia más leve es la frustración.

Todas estas formas de sufrimiento suelen venir mediadas por otras formas de afrontamiento-avoidancia desadaptativas que no hacen sino mantener la problemática: consumo de sustancias, incapacidad para desarrollar trabajos de cuidado intra e interpersonal, mala gestión de los celos, ejercicio de violencia de género, etc.

IMPERATIVOS

Los cuatro imperativos que subyacen en la masculinidad tradicional son:

- 1.No ser afeminado
- 2.Tener éxito en la vida
- 3.Ser duro e independiente (AUTOSUFICIENTE) ocultando emociones
- 4.Ser una persona fuerte y agresiva y hacer uso de la violencia si es necesario

FORTALEZA VS VULNERABILIDAD

Las nuevas masculinidades señalan: Si la imagen que tenemos que mantener es la de fortaleza, expresiones como el miedo, la duda o la tristeza no son admitidas.

“Poder con todo”: ni siquiera inicia terapia cuando la necesita
Interiorizado que pedir ayuda es muestra de debilidad. No se les permite mostrar vulnerabilidad = DEBILIDAD.

Por extensión, en situaciones difíciles cuesta más pedir ayuda, cierta tendencia a la autosuficiencia, proveer de protección y no necesitarla.

EMOCIONES

También es femenino contar intimidades. Abrirte ante otra persona y narrar circunstancias, acontecimientos o etapas de tu vida muy convulsas, no es plato de buen gusto para nadie.

A los hombres se les prohíbe mostrar emociones, no tenemos muy desarrollada la capacidad de gestionar y expresar estas últimas. Permitida la ira, la rabia, lo que se traduce en agresividad que, empleada de una forma premeditada y con alevosía, más la permisividad social, se traduce en violencia.

AUTOESTIMA

La autoestima de los varones está tremendamente tocada. La necesidad imperante de reconocimiento social, así como de deseabilidad sexual causa estragos en ellos.

El autoconcepto está formado y validado por el exterior, no por un ejercicio de introspección. Así sucede que, cuando reciben una devolución en consulta, lo primero que se suele observar es un “no, te has equivocado, no tienes razón”.

SEXUALIDAD

Temas como la deseabilidad y la comparativa. Muy presentes. El segundo, suele nacer de una presión provocada tanto por exigencias propias (producto de la visualización de pornografía o incluso de conversaciones con iguales) así como de las expectativas de los compañeros o compañeras sexuales.

Los hombres, en este sistema heteronormativo y patriarcal, el sexo se concibe como un examen, y no como un encuentro de disfrute. Parece que todo tiene finalidad, y cuando no la encontramos, estamos desorientados.

EFFECTOS NIVEL INTERPERSONAL

La presión grupal «el pacto de hermandad entre hombres».

Esto es una situación cotidiana e invisible donde ante alguna actitud machista en mayor o menor medida, un hombre busca el apoyo y la complicidad de otro, de modo que se sienta legitimado en su postura.

El pacto entre hombres va mucho más allá de este ejemplo, y permite imaginar por qué ocurren y se perpetúan muchas conductas que van dirigidas a la mirada aprobadora de un grupo de referencia.

DATOS

- Hombre, 34 años
- Inicio de las sesiones el 24-05-22
- Última sesión realizada: 30-11-23
- Sesiones realizadas: 25 +Seguimientos

Demanda inicial:

- Gestionar ruptura con su pareja (hace 2 Semanas que han terminado, él no quería).
- Refiere ser muy autodestructivo en las discusiones
- Tendencia a idealizar a la otra persona (desilusión)
- Se describe como un romántico

SINTOMATOLOGÍA

- Bajo estado de ánimo
- Tristeza permanente: me siento en un pozo
- Dificultades en la gestión emocional
- Ansiedad, presión en el pecho

FAMILIA

- Padres separados cuando él tiene 16 años. Infidelidades
- Padre: machista, indiferente, no afecto
- Época conflictiva (14 -16/17 años) - Habitación
- Lleva 15 años sin hablarse con su padre
- Su madre tenía una enfermedad neurodegenerativa (residencia).
- Muere el 5-3-24
- Hermana mayor, separada y con 3 hijos

CARRERA PROFESIONAL

- Contable en una gran empresa (racional)
- Éxito profesional

ENTORNO SOCIAL

- Muchas amistades, se describe como un animal social
- Diversos grupos
- Cumpleaños hito importante, encuentro social
- Viajar le encanta. Ha dejado de hacerlo

RELACIONES DE PAREJA

- Últimas relaciones: todas siguen un mismo patrón
- Creencias básicas sobre amor y relaciones

SESIONES

- Patronas (las mujeres de su vida)
- Ex parejas que tienen en común
 - No lo dejan, ellas lo dejan
 - Inquietas
 - Alegres y sonrientes
 - Comunicativas

Todas han sufrido mucho (malos tratos, rupturas traumáticas, familias desestructuradas, etc.)

TRIÁNGULO DRAMÁTICO O DE KARPMAN



DOBLE SILLA

BON JAN (BUEN NIÑO)	EL CABRÓN
Ayuda a los demás	Pienso en mi
Estar siempre disponible	Decido qué quiero
Siempre estar presente	Pongo límites
No quiero molestar	No gusto a la gente
Soy útil	<i>(Permite: juegos de mesa/discusiones)</i>
Cree que el otro es un egoísta	Cree que el otro es tonto

ESQUEMA EMOCIONAL

- Si no soy un buen niño, la gente me dejará y no contará conmigo.
- MIEDO A LA SOLEDAD, RECHAZO

PSICOLOGÍA DE PARTES

- La Psicología de los Yoes y el Voice Dialogue nacen en Estados Unidos en los años '70 desarrollada por Hal y Sidra Stone.
- Se fundamenta en el principio del “Yo” como una multiplicidad de aspectos.
- El Voice Dialogue es una técnica particularmente sofisticada de “entrevista a los Yoes” creada con el fin de desarrollar y enraizar un “Ego Consciente” que, a diferencia del Ego operativo, no se identifica con ninguno de ellos sino que puede elegir en cada situación que aspectos de la personalidad son más apropiados para la ocasión.

EL BUEN NIÑO (SER PRIMARIO)

- Manipulación. Hace lo que quieren pensando que así tiene contralada la reacción del otro
- Miedo a estar solo
- Así me quieren

VISUALIZACIÓN NIÑO INTERIOR



VISUALIZACIÓN NIÑO INTERIOR

- Habitación – Solo – “No dice, hace saber” (LEMA)
- Plaza – Solo

- Bullying – cole: él se adornaba. El feo (adolescente).

VENTANA DE JOHARI



LE VEN

Hermana

- Cariñoso
- **Sensible**
- Se lo toma todo personal (no lo expresa)
- Cerrado
- Divertido
- Se puede contar con él
- **Ganas de mejorar**
- **Válido**

Anna (amiga)

- Buen amigo
- Empático
- **Positivo**
- Fachada rígida
- Inaccesible
- **Sensible**
- Introverso
- Entregado
- Enamoradizo
- Perseverante
- Resiliente
- Fuerte, con empuje

ÉL SE VE

- Romántico
- Buen amigo
- Dispuesto a ayudar
- Sabe escuchar
- Detallista
- Sincero
- Simpático, cachondeo, buen rollo

- Fiel a sus ideas, tozudo
- Tímido, vergonzoso, introvertido
(cuesta abrirme)
- Rencoroso
- Sé hacer daño. Si me buscas
me encuentras
- Bienqueda

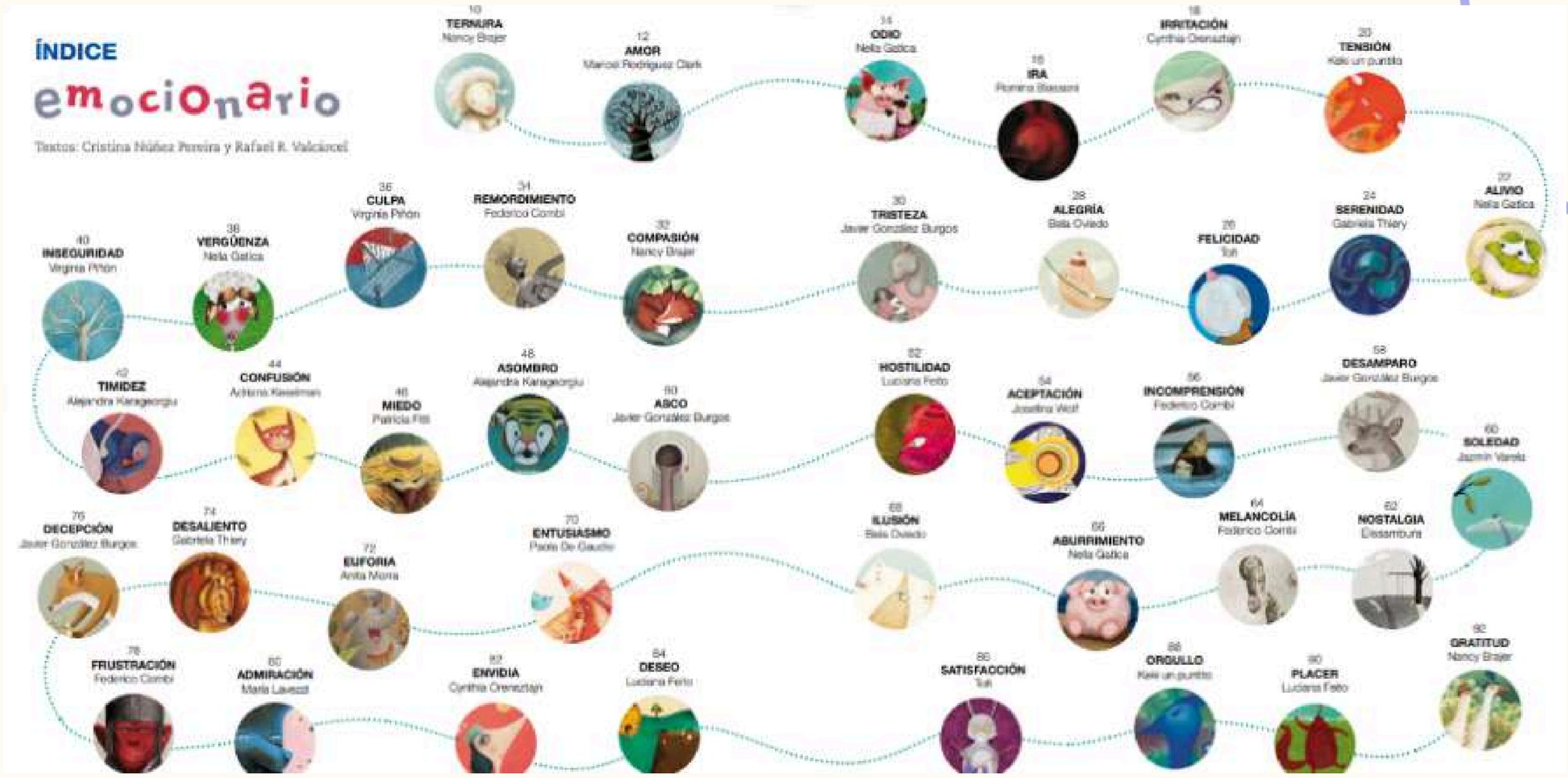
EMOCIÓN

- Para que sirven
- Diferencia entre primarias y secundarias
- Localización corporal

Forma de trabajar

- Relato de experiencias vividas (Emocionario)
- Autowhatsapps
- Moviola
- Técnica tiempo fuera

EMOCIONARIO



SESIONES

- Desarrollo competencias comunicacionales (psicoeduca/rol playing)
 - Estilos de comunicación
 - Expresar – no cambiar

SESIONES

- Técnica con imágenes mentales (conectar con situaciones vividas, proyectadas, etc.)
 - Suicidio abuela en 2016
 - Carta padre: situación rabia
- Uso del Modelo ABC de Ellis (creencias)
- Técnica análisis funcional (de qué me está sirviendo)
- Autorregulación (pasada y presente)

SESIONES

Técnicas corporales:

- Centramiento. Descripción sensaciones.
- Técnica de los 5 sentidos
- Respiración consciente (mindfulness)
- Posición de arraigo (grounding)

ESPACIO SEGURO

- Ese espacio de consulta debe favorecer el reconocimiento de lo que pasa o pasó, y para ello es precisa una elaboración que reduzca los malestares y permita la reflexión.
- Winnicott (1972) nombra este espacio y lo refiere como espacio de transición, en el que se puede dar ese giro de malestar subjetivo y dolor a objetividad, reflexión y propuesta de acción. La labor del o de la profesional será facilitar la creación de ese espacio de transición.

PSICOEDUCACIÓN

MITOS DEL AMOR



1. El príncipe azul o la princesa.

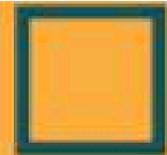


No existe nadie perfecto, todos/as tenemos imperfecciones.

Las imperfecciones son lo que hacen especial a una persona. Y no intentes cambiarla.



MITOS DEL AMOR

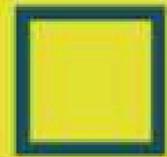


2. La media naranja.



Tú ya eres una persona completa tal como eres, no necesitas a una pareja para ser feliz. Tu felicidad depende de ti y no de otra persona.

MITOS DEL AMOR

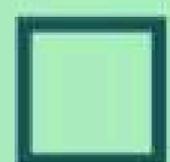


3. El amor eterno.



Se puede amar a una persona durante mucho tiempo y que después todo se acabe, y no es el fin del mundo. Nada es eterno en esta vida.

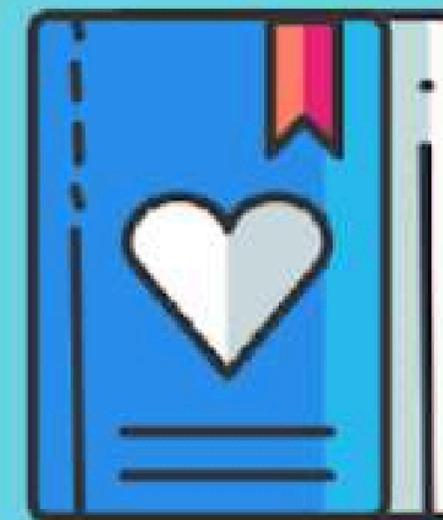
MITOS DEL AMOR



4. El primer amor te marca de por vida.



No siempre es así, depende de la persona, de la intensidad de la relación, y de muchos factores. Pero lo importante, cuando un amor se acaba es pasar página para ser feliz.



MITOS DEL AMOR

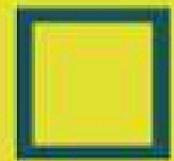


5. No podré ser feliz con otra persona.



Es el pensamiento que nos asalta cuando nos dejan. Es normal que estemos tristes al principio, pero esta sensación desaparecerá. Podemos ser muy felices en pareja, sí, pero también podemos ser muy felices estando sin pareja, tenemos familia y amistades.

MITOS DEL AMOR



6. El amor todo lo puede.

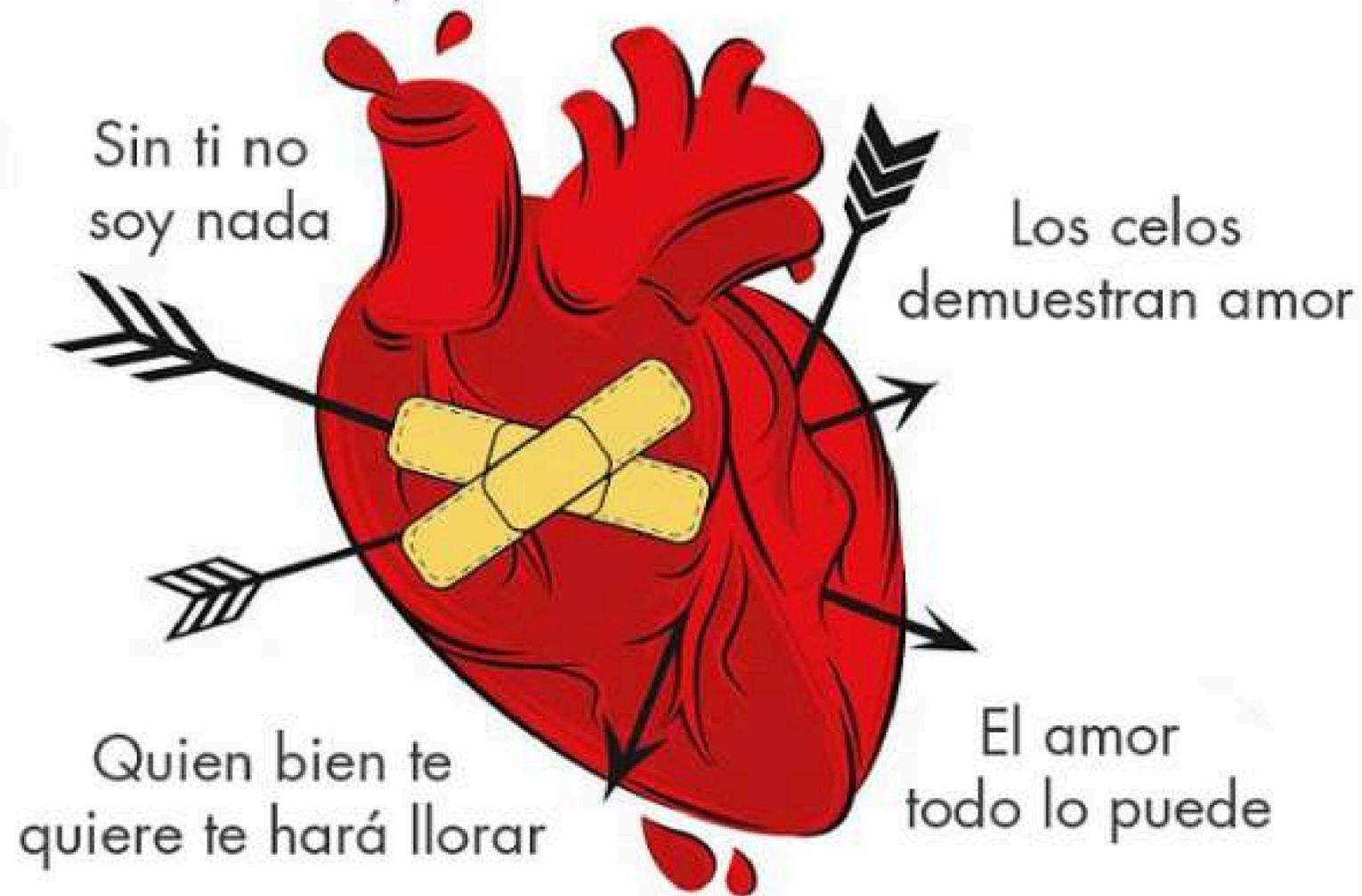


El amor no es aguantar y resignarse, el amor debe demostrarse con respeto, sinceridad y confianza. Ante la más mínima señal de abuso hay que cortar la relación.

DIFERENCIAS TERMINOLÓGICAS

- **Mito:** carecen de testimonio histórico, pero se consideran válidos a nivel cultural.
- **Falacia:** es un razonamiento engañoso e incorrecto cuyo objetivo es persuadir.
- **Falsa creencia:** surge de la cultura y la educación y prevalece a pesar de la evidencia.

Desmontando San Valentín, deconstruyendo el amor romántico



Si es amor no duele

EL AMOR TODO LO PUEDE

- **Falacia de cambio por amor:** creer que puedes cambiar algo de tu pareja solo porque no te gusta.
- **Mito de la omnipotencia del amor:** se representa con la frase 'el amor todo lo puede'.
- **Normalización del conflicto:** creer que los problemas habituales entre dos personas que se aman son el estándar y que, como no hay personas perfectas, pelear constantemente es inevitable

DIFERENCIAS TERMINOLÓGICAS

- **Creencia en que los polos opuestos se atraen y entienden mejor:** parte de lo anterior. Tener una personalidad y carácter opuesto no es garantía del éxito en una relación. Creencia: somos incompletos / La media naranja
- **Mito de la compatibilidad del amor y el maltrato:** 'no hay amor verdadero sin sufrimiento'.
- **Creencia en que el amor 'verdadero' lo perdona/aguanta todo:** justificar los errores del otro.

DIFERENCIAS TERMINOLÓGICAS

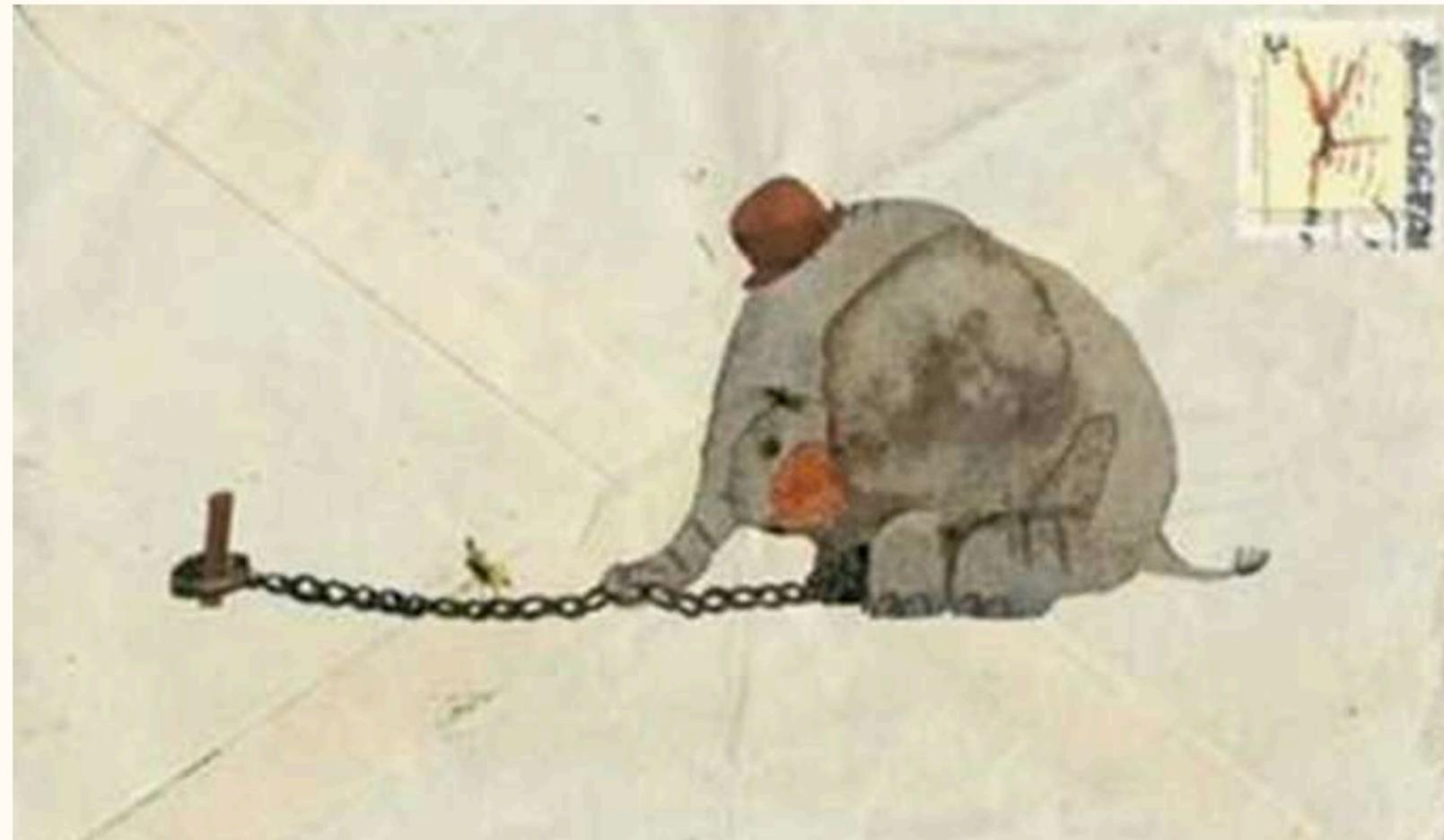
- **Mito de la complementariedad:** 'solo estarás completa con una pareja a tu lado'
- **Mito de la perdurabilidad, pasión eterna o equivalencia:** 'el enamoramiento no es una fase; debe durar toda la vida'.

EFFECTOS DEL AMOR ROMÁNTICO

- Tu pareja está en un altar y significa todo para ti (IDEALIZACIÓN)
- Sientes que quieres a esa persona más que a ti misma
- Crees que tu pareja no tiene defectos
- Piensas que ese ser es único en el mundo y no encontrarás otro igual
- Permites que tu pareja haga lo que quiere, aunque con sus acciones te lastime
- Perdonas y justificas todo en nombre del amor
- Sientes que no puedes vivir sin tu pareja (
- Si tu pareja amenaza con dejarte, lo ves como un fracaso personal
- Lo haces todo con tu pareja, incluso lo que no te gusta

EFECTOS DEL AMOR ROMÁNTICO

Síndrome de indefensión aprendida



TÉCNICAS

TÉCNICA GROUNDING

(5-4-3-2-1) PARA LA ANSIEDAD



Nombra

5

COSAS
QUE **VEAS** A TU
ALREDEDOR



Reconoce

4

COSAS QUE
PUEDAS **TOCAR**
Y SENTIR SU
TEXTURA



Identifica

3

SONIDOS



Reconoce

2

COSAS
QUE PUEDAS
OLER



Identifica

1

COSA
QUE PUEDAS
PROBAR

LUGAR SEGURO

La técnica del “lugar seguro” es efectiva para ayudar a las personas a manejar la ansiedad, el estrés y las emociones abrumadoras. Al visualizar y conectarse con un lugar que evoca una sensación de seguridad, la persona puede experimentar una reducción de la angustia y encontrar un refugio emocional.

TÉC. TIEMPO FUERA

1. Identificar los indicios de la ira: Cuando se advierten los primeros signos de irritación (con un grado de 2 o 3 en la intensidad subjetiva de la ira).
2. Aviso a la otra persona: Se debe llegar a un acuerdo con la pareja sobre una señal que indique la puesta en marcha de esta técnica.
3. Alejamiento físico y psicológico de la situación: TIEMPO DENTRO.
Autorregulación
4. Regreso: hablar y comentar

¡MUCHAS GRACIAS!