Proyecto UNAM

HOMBRES: BAJO UN FUERTE EMBATE DE LA SOLEDAD

No es lo mismo *estar* solo que *sentirse* solo. Si nos *sentimos* solos es por la escasa calidad de nuestras redes sociales

Texto: **ROBERTO GUTIÉRREZ ALCALÁ**
—robargu@hotmail.com—

ESPECIAL

La sensación subjetiva de soledad puede ser dolorosa.

Ante la soledad que agobia hoy en día al mundo y que representa una seria amenaza para la salud de las personas, la Organización Mundial de la Salud (OMS) anunció recientemente la creación de la Comisión sobre Conexión Social, la cual promoverá las relaciones sociales y buscará soluciones para lo que en algunos países ya se considera una epidemia, especialmente entre los hombres.

"A lo largo de la historia, la soledad ha acompañado a la humanidad en mayor o menor medida; sin embargo, hace tiempo que es un fenómeno social cuyo impacto negativo en los individuos ha aumentado. Ahora, la OMS la ha puesto en relieve, y está muy bien, para encararla. Anteriormente, esta organización enfocaba la salud sobre todo desde el punto de vista físico, pero en las últimas décadas lo ha hecho también desde el mental. La soledad de la gente no se va a resolver con vacunas o medicamentos; requiere abordajes más complejos", indica Benno de Keijzer, asesor del Programa Integral de Trabajo con Hombres, de la Coordinación para la Igualdad de Género UNAM (CIGU).

De acuerdo con el académico, la soledad como un factor de riesgo llegó de la mano de la progresiva urbanización, los cambios en la familia, el individualismo impuesto por el capitalismo, las crisis económicas y, últimamente, la pandemia de Covid-19, entre otras cosas.

"No es lo mismo *estar* solo que *sentirse* solo. En ciertos momentos de nuestra vida queremos *estar* solos y disfrutamos nuestra soledad. Pero si nos *sentimos* solos es por la escasa calidad de nuestras redes sociales, y esta sensación subjetiva de soledad puede ser dolorosa y, como ya vimos, convertirse en un factor de riesgo, incluso de mortalidad temprana, tanto para los hombres como para las mujeres. Entonces no sólo es que nos sintamos solos, sino que también corremos un mayor riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular, un infarto al miocardio, depresión o demencia, o cometer suicidio. La OMS asegura que el riesgo de mortalidad en las personas que se sienten solas aumenta 32%", agrega.

Deficiente manera de socializar

A decir de De Keijzer, la soledad que padecen específicamente los hombres —y que se ha incrementado muchísimo en nuestra época—, obedece a la manera en que éstos socializan con otros hombres y con el resto de la gente.

"La socialización es el proceso de incorporación al mundo donde nos tocó nacer. En México y otros países todavía se esperan ciertas cosas de nosotros, los hombres, lo que llamamos mandatos: que seamos los proveedores de la familia, que neguemos nuestros sentimientos y emociones, que ejerzamos violencia... Y, además, a una edad temprana se nos da permiso y presiona para fumar, beber e iniciarnos sexualmente... Por eso, una gran cantidad de hombres crece con la sensación de que no son vulnerables a nada (de ahí que no acudan a los servicios de salud para prevenir alguna enfermedad, que no dejen el cigarro, que no se pongan el cinturón de seguridad cuando manejan, que se peleen a la menor provocación...) y con la certeza de que nunca deben pedir ayuda, porque hacerlo se asocia a la debilidad... Por supuesto, al preguntarles cuántas relaciones importantes tienen y de qué hablan con otros hombres, no saben qué responder."

Estadísticamente, las mujeres se deprimen más, pero un porcentaje nada desdeñable de casos de depresión en hombres no se detecta porque, en lugar de tratarse en una consulta psicológica o psiquiátrica, termina en la cantina o en un incidente violento.

BENNO DE KEIJZER
Asesor del Programa Integral de Trabajo con Hombres, de la Coordinación para la Igualdad de Género, UNAM

"En cuanto a la soledad, la OMS también ha detectado señales de alarma en las poblaciones de mujeres, adolescentes y personas de la tercera edad"

"Uno de los marcadores que cuestionan la fortaleza masculina es la alta tasa de suicidios de los hombres en nuestro país y el resto de América Latina: se suicidan tres o cuatro veces más que las mujeres. En ocasiones, ni siquiera en una situación límite pedimos ayuda para no parecer débiles. Y hace más de 30 años, Juan Guillermo Figueroa, académico de El Colegio de México y experto en salud y masculinidad, ya hablaba de la soledad de muchos hombres cuando llegan los hijos, de cómo vivimos esta etapa como ajena porque, como el embarazo no ocurre dentro de nuestro cuerpo, no se espera que nos involucremos con ellos y permanecemos aislados de su crianza", señala el académico.

Tiranía paterna

En México es infrecuente que los hombres hayan tenido o aún tengan un padre amoroso, cercano, orientador y respetuoso; la mayoría de ellos creció con uno impositivo, autoritario e intransigente, o bien sin él.

"Entonces, cada uno de esos hombres se debe preguntar: 'Voy a reproducir la tiranía de mi padre con mis hijos, sobrinos, alumnos... o voy a reflexionar acerca de lo que esa tiranía me afectó y, a partir de esa reflexión, socializar desde una posición más flexible, ir más hacia lo humano y menos hacia lo masculino y lo femenino. Quienes están anclados en lo masculino o en lo femenino, generalmente tienen una salud mental menos buena que quienes transitan con libertad por los sentimientos y emociones, y por las ideas no estereotipadas", sostiene De Keijzer.

Y en la tercera edad, una gran proporción de hombres no encuentra júbilo al jubilarse. Es común que muchos descubran que su esposa es la que mantiene los vínculos más sólidos y que ellos se han quedado sin compañeros de trabajo, sin relaciones cotidianas.

"Ahora bien, por lo regular, si el hombre muere, la mujer lo sobrevive bastante tiempo; pero si la mujer muere, el hombre tiende a tener una sobrevida muy corta. Y sucede también que los hijos e hijas de un hombre viudo no quieren hacerse cargo de él, porque es muy demandante y poco autosuficiente."

¿Qué hacer?

"Ningún hombre es una isla", escribió el poeta inglés John Donne. Finalmente somos seres sociales. Nacemos y crecemos en diferentes redes que nos van dando identidad y nos ofrecen apoyo, solidaridad y guía para sobrevivir y desarrollarnos. Así pues, ¿qué debemos hacer los hombres para combatir la soledad?

"Lo primero es preguntarnos cuáles son nuestros vínculos realmente significativos. Que tenga 500 'amigos' en *Facebook* o en *Instagram* es un espejismo. Resulta contradictorio que, en una sociedad como la nuestra, cada vez más conectada por los celulares y las computadoras, se viva en un gran aislamiento. ¿Por qué pasa esto? Porque los vínculos establecidos en las redes sociales son más bien informativos y poco significativos y, en ocasiones, la respuesta que recibimos de ellos nos genera más soledad... Lo segundo es reconectarnos con esos vínculos significativos... Y lo tercero es construir nuevas redes entre nosotros no para defendernos de las mujeres, sino para comenzar a hablar de nuestros sentimientos y emociones, y de este modo tener una mayor empatía con los sentimientos y emociones ajenos, o sea, de otros hombres, pero también de las mujeres, de los niños y niñas... Todo esto nos permitirá ensanchar nuestra inteligencia emocional y, así, percibir a tiempo lo que nos está incomodando y evitar que una gastritis o un infarto al miocardio sea lo que nos informe que nos sentimos mal. En suma, debemos aprender a registrar nuestros sentimientos y emociones, irlos entendiendo, comunicarlos en una forma no violenta y responsabilizarnos de nosotros mismos, lo cual implica, a veces, pedir ayuda", finaliza el académico. ●

ESPECIAL

Efectos negativos de la sobreprotección infantil

::::: Según Mariana Gutiérrez Lara, académica de la Facultad de Psicología de la UNAM, la sobreprotección infantil tiene efectos negativos en los menores, como falta de autonomía, autoestima disminuida, miedo excesivo, necesidad de aprobación, baja motivación, conductas antisociales, egocentrismo, altos niveles de estrés e intolerancia a la frustración.

Infantes con el síndrome de Tourette, estigmatizados

::::: Los infantes con el síndrome de Tourette presentan movimientos involuntarios y dicen groserías de manera descontrolada, por lo cual son vistos como "bichos raros" por quienes los rodean. Esto, a decir de Hugo Sánchez Castillo, académico de la Facultad de Psicología de la UNAM, es motivo de sufrimiento para ellos. "Dicho trastorno es más frecuente en niños que en niñas y aparece en etapas tempranas del desarrollo (a los 10 u 11 años). A veces, los síntomas perduran hasta la adultez. Pero cuando la corteza prefrontal madura, el paciente es capaz de regular su conducta", añadió.

ESPECIAL

Posible, la restauración de ecosistemas dañados

::::: De acuerdo con Judith Guadalupe Ramos Hernández, investigadora del Instituto de Ingeniería de la UNAM, en la última década se han perdido cuerpos de agua en la Reserva de la Biosfera de Calakmul, situada en Campeche. "Sin embargo, también se ha demostrado que con acciones correctas es posible lograr su recuperación y resiliencia", apuntó.

ESPECIAL