

MARÍA CALVO

LA REBELIÓN DE
LOS HOMBRES
BUENOS

CÓMO LA MASCULINIDAD
HA SIDO ROBADA...
Y CÓMO PUEDE
RESCATARSE



Ser hombre en un tiempo que desconfía de lo masculino.

MARÍA CALVO

*La rebelión de los
hombres buenos*

*Cómo la masculinidad ha sido robada...
y cómo debe rescatarse*

SEKOTÍA

SEKOTIA

www.sekotia.com

@sekotia

© María Calvo, 2026

© EDITORIAL ALMUZARA, S. L., 2026

Primera edición: febrero de 2026

Reservados todos los derechos. «No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea mecánico, electrónico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.»

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

SEKOTIA • COLECCIÓN REFLEJOS DE ACTUALIDAD

Editor: HUMBERTO PÉREZ TOMÉ ROMÁN

info@almuzaralibros.com

Parque Logístico de Córdoba. Ctra. Palma del Río, km 4
C/8, Nave L2, nº 3. 14005 - Córdoba

Imprime: GRÁFICAS LA PAZ

ISBN: 979-13-87812-42-3

Depósito legal:

Hecho e impreso en España - *Made and printed in Spain*

A mi marido Pablo, mi puerto, mi roca; mezcla de ternura y fortaleza que caracteriza la masculinidad equilibrada.

A mis hijos, Pablo y Pedro, por enseñarme que la masculinidad tiene muchas manifestaciones diferentes, todas ellas asombrosas.

A mi padre Alejandro, por darme de niña seguridad y protección; raíces y alas.

A todos los hombres que orientan sus fuerzas al bien, la verdad y la belleza.

Sucede que me canso de ser hombre
Pablo Neruda

ÍNDICE

MASCULINIDAD ROBADA. LOS HOMBRES EN EL GINECEO.	
MIEDO A SER HOMBRE.....	9
El tiempo de las mujeres (sin hombres)	15
Todos los hombres malos.....	22
Hombre opresor, mujer víctima	29
La soledad del varón. El regreso de adán (antes de eva)	32
¿QUÉ ES UN VARÓN?	39
El varón desnaturalizado.....	44
Las dos subjetividades masculinas. Fortaleza y ternura.....	50
Diferencia entre agresividad y violencia	57
La mística de la masculinidad. Del hombre fuerte al varón suave.....	61
La mística del hombre fuerte. Los hombres no lloran	64
Los hombres suaves. La pérdida de la fortaleza masculina	68
El varón nace y el hombre se hace	76
La fragilidad de la identidad masculina.....	78
LA DESMATERIALIZACIÓN.	
EL REGALO MATERNO DE LA LIBERTAD.....	83
El hijo debe ser «parido» dos veces	88
Papel del padre en la «liberación» del hijo	93
Varón sin padre	96
De varón a hombre. La importancia de los ritos iniciáticos.....	106
El padre: primer modelo de masculinidad	113
El autocontrol y la hombría.....	121

PATERNIDAD ROBADA	131
La paternidad feminizada. La mamá-bis	131
Desconfianza hacia el padre. La familia matrifocal	136
En el lugar del padre, la nada.	
Madres solas por elección.....	143
UNA ESCUELA FEMINIZADA.	
LA INCOMPRENSIÓN HACIA EL VARÓN Y SUS PERVERSAS	
CONSECUENCIAS EN LA EDUCACIÓN	157
La incomprendión hacia los varones en las escuelas actuales	157
Estudiar es cosa de chicas.....	157
Los niños no son niñas.	
Diferencias biológicas ignoradas.....	166
Los diferentes ritmos de maduración cognitiva cerebral	167
El pausado desarrollo cognitivo del varón en lectura, escritura y	
habilidades verbales.....	167
La lentitud masculina en la adquisición	
de autocontrol.....	172
Diferencias en la necesidad de movimiento.....	180
Las estrategias cognitivas predilectas del cerebro humano.	
Naturaleza y educación	183
El ideal femenino en las aulas	185
La escuela actual. Un mundo feminizado	190
La crisis de los chicos es real y necesita una solución urgente	196
LA LIBERACIÓN DE LOS HOMBRES	201
VALORACIÓN DE LA ALTERIDAD SEXUAL EN SUS JUSTOS	
TÉRMINOS.....	209

MASCULINIDAD ROBADA. LOS HOMBRES EN EL GINECEO. MIEDO A SER HOMBRE

Actualmente una pregunta tan sencilla como ¿qué es un hombre?, por delirante que parezca, en esta sociedad líquida hiper moderna, no obtiene una respuesta concreta y generalizada, sino subjetivizada, relativista, desestructurada, ideologizada y, por supuesto, al margen de toda evidencia científica.

En nuestra sociedad occidental vagan perdidos millones de hombres sin saber exactamente cómo deben comportarse; niños que no saben convertirse en hombres por falta de referentes; alumnos que fracasan en los estudios por no encajar en el ideal femenino impuesto en las aulas; jóvenes que han perdido toda espontaneidad con las mujeres y miden sus palabras, miradas y actos con el sexo femenino para no ser calificados de «tóxicos»; padres que, bienintencionadamente, imitan los modelos de conducta y el estilo femenino-maternal, convirtiéndose en una «mamá-bis»; adolescentes eternos en cuerpos de hombres adultos porque no han tenido un guía que les haya servido de modelo en el complejo camino hacia la hombría. Muchos de ellos con miedo a ser hombres, a manifestar las características más nobles propias de la masculinidad, hartos de recibir subliminalmente el mensaje de «hay algo malo en ti», «no vales nada», sometidos a las expectativas frecuentemente contradictorias de las mujeres, con la constante presión

de inminente condena por el mero hecho de ser varón, con sensación de invisibilidad, frustración, fracaso y desesperanza por no ser capaces de encontrar su lugar en este mundo¹.

Simultáneamente, las mujeres se han «empoderado» de forma extrema. Paradójicamente, cada vez más masculinizadas, consideran que su poder radica en su capacidad para estar solas y prescindir del sexo masculino, incluso en la procreación, pues la técnica y el derecho les permite prescindir de los hombres para traer vida al mundo; basta un donante anónimo de un gameto masculino. El derecho, con el apoyo de las técnicas de laboratorio y la ingeniería genética, ha logrado que el origen y dependencia de un padre se esfumen definitivamente, anulando la pareja como origen necesario de la vida. Sin amor, sin sexo, miles de hijos nacen huérfanos de padre, sin una figura física y simbólica que ejerza la función paterna, y crecen en un mundo absolutamente feminizado en ausencia total de alteridad sexual y, en consecuencia, sin el equilibrio personal que el juego nutricio, simbiótico y sinérgico que el estilo femenino y el masculino podrían aportarles.

«Prescindibles», este es el calificativo más propio del hombre hoy en día. La mística de la feminidad impuesta por el feminismo antimasculino y radicalizado, pretende hacer creer a las jóvenes que la mujer de éxito es aquella que disfruta de la vida sin hombres, que el vínculo con el varón es siempre esclavizante y subyugador, opresivo; como un precepto hipnótico que no admite crítica ni objeción alguna. Pero las estadísticas muestran cómo, simultáneamente a la expansión de la soledad entre el sexo femenino, crece el consumo de ansiolíticos

1 La minusvaloración de la masculinidad queda reflejada en las actuales preferencias sobre el sexo de los bebés en el mundo desarrollado, en el que las niñas son mucho más valoradas y deseadas que los varones. En las clínicas de fertilidad, en los países donde se permite la selección del sexo del bebé, las cifras son abrumadoras a favor de las niñas, ocasionando que los abortos de varones sean mucho más comunes. *The fairer sex*, The Economist, June 7th, 2025.

y lo que los psiquiatras denominan «la tristeza de la mujer de éxito»².

El hombre no es nuestro enemigo, en realidad nunca lo ha sido; escrutar y juzgar el pasado con los ojos del presente es ridículo y absurdo. Como afirma Giménez Barbat, «el patriarcado no es un sistema que se originó hace miles de años cuando un grupo de machos se conjuró para subyugar a las mujeres y manipular la reproducción. Fue, necesariamente, una bio regulación producto de ajustes para proteger al grupo y, sobre todo, a los niños y a las mujeres, garantes de la continuidad. Si se instauró fue porque favoreció el éxito en la supervivencia de las familias y tribus de hombres y mujeres. Si no, se hubiera generalizado otro sistema»³.

La teoría de la conspiración de los hombres contra las mujeres se reduce a una visión delirante de la realidad, sin entrañas de pasado, que manipula veladamente la verdad. Desde la noche de los tiempos, las relaciones hombre-mujer han podido sobrevivir a traumas evolutivos manteniendo un sistema lo más equilibrado posible, en el que unos y otras han tenido sus propios privilegios y cargas, ventajas y desventajas, con una dinámica basada en la mayor reciprocidad posible. Psicólogos y antropólogos se inclinan a pensar que el estatus diferente de la mujer es producto de miles de años ajustando comportamientos, y ha tenido como causa la protección de la mujer y la prole ante las duras circunstancias de la vida en tiempos pasados. Sin duda fue un reparto de papeles ancestral, fruto de negociaciones implícitas y profundas; una adaptación necesaria para la continuidad de la especie. Si no hubiera sido así, si hubiera sido un estatus impuesto con violencia, miedo y enfrentamiento para dominar y someter a las mujeres, ese *status quo* no habría

2 Vid. al respecto, M. Calvo, *La mujer femenina*, ed. Rialp, 2022. M. Calvo, *Orgullo de madre*, ed. Rialp, 2024.

3 T. Giménez Barbat, *Contra del feminismo*, ed. Pinolia, 2023, págs. 48-49.

permanecido vigente a lo largo de los siglos. Pero vivimos una época de animadversión generalizada por lo heredado que imposibilita el discernimiento sobre los elementos positivos y los negativos que cada época pretérita aporta a la historia de la humanidad⁴. Y, en consecuencia, nos incapacita para proteger aquello que fue bueno y merece la pena ser preservado; lo que a la vez nos hace desagradecidos con las generaciones pasadas y provoca la pérdida de nuestras raíces.

Como señala Shapiro, nuestra visión del padre de generaciones pasadas, normalmente ausente y distante, es «mitológica» en el sentido en que su imagen es el producto de un complejo paterno negativo que nos hace ver únicamente su versión restrictiva, olvidando todos sus aspectos positivos; como la generosidad y la magnitud de los esfuerzos que realizaron por sus familias, negándonos a comprender qué había más allá de su silencio⁵.

El error es olvidar que la sociedad «patriarcal», ha sido también la sociedad en que, a lo largo de la historia, y en diversas y no siempre fáciles condiciones, hubo hombres que hicieron magníficas creaciones e importantísimas conquistas para la humanidad, muchos de ellos dando su vida contra la opresión y por la libertad. Pero, como señala Scruton, la obra de destrucción del pasado es rápida, fácil y euforizante; la de creación, lenta, laboriosa y aburrida⁶. Vivimos lo que Redeker denomina «la era de la deconstrucción», una época caracterizada por la sospecha generalizada hacia tiempos pasados. «El tiempo en el que todo lo que se tiene en pie merece ser atacado de raíz.

4 J. C. Ruiz, *Filosofía ante el desánimo. Pensamiento crítico para construir una personalidad sólida*, ed. Planeta, 2022, pág. 127.

5 Citado por G. Corneau, *Hijos del silencio*, ed. Circe, 1991, pág. 215.

6 R. Scruton, *Cómo ser conservador*, ed. Homo Legens, 2020, pág. 22.

Todo lo que se tiene en pie es una ofensa bajo cuya sombra no se puede vivir⁷.

Desde el punto de vista del simbolismo social, vivimos bajo el reinado de la mujer que desprecia los valores viriles generalmente presentes en el heroísmo. Sin embargo, nada nos libera más a las mujeres que la buena compañía de un hombre equilibrado. Como mujeres, el vínculo con los hombres (padres, hermanos, pareja, compañeros) puede proporcionarnos, no solo una visión de la vida diferente a la nuestra que siempre nos enriquecerá, sino seguridad y protección, en definitiva, libertad. Porque una mujer que está bien acompañada se libera de miedos e inseguridades que podrían coartar sus iniciativas y desarrollo. Como madres, si el padre de nuestros hijos se involucra desde la intimidad del amor, es capaz de liberar a los hijos de los excesos de amor materno que podrían llegar a asfixiarles y entorpecer su inevitable y necesario camino hacia la autonomía e independencia. Pero un buen padre también nos libera a nosotras como madres, evitando que llevemos una vida «niño céntrica» y nos convirtamos en «demasiado» madres, olvidando que también somos mujeres, esposas, parejas, trabajadoras o profesionales. Si el hombre entra en el hogar, y si las mujeres se lo permitimos, con confianza, respetando su estilo masculino, seremos mucho más libres para ampliar nuestros horizontes en otros ámbitos de la vida ajenos a la esfera exclusivamente familiar.

La postura de las mujeres que desprecian a los hombres y quieren que la sociedad se convierta en un gineceo es absurda actualmente. Nunca ha existido una generación de hombres más preparada desde el punto de vista profesional y familiar. Hombres dispuestos a abrazar su responsabilidad en el hogar y la familia, orgullosos de cogerse la baja de paternidad, gustosos

7 R. Redeker, *Los centinelas de la humanidad*, ed. Homo Legens, 2020, pág. 83.

de criar a sus hijos y atenderles, preparados para hacer las labores del hogar, excelentes cocineros, saben planchar, limpiar y organizar una casa; y al mismo tiempo, trabajan fuera y siguen trayendo los bienes materiales necesarios para el mantenimiento de la familia. Un lujo para cualquier mujer inteligente y razonable que tenga la honestidad de valorar esta nueva masculinidad tan capaz de diversificar sus escenarios de acción con naturalidad. Una mujer que se deje acompañar por un hombre así será sin duda más libre, plena y tranquila.

Es urgente que el hombre, el varón, escrutando el espejo de su historia y aclarando las dimensiones de su naturaleza, realice un esfuerzo por comprenderse mejor a sí mismo. La introspección es condición imprescindible para conocerse, aceptar las imperfecciones y errores cometidos y comenzar una auténtica reconciliación, un auténtico respeto por uno mismo (que no tiene nada que ver con la aprobación de los demás, en especial del feminismo radicalizado y la sociedad ideologizada), libre de prejuicios interiores y dogmatismos externos. Los hombres que se respetan a sí mismos están dispuestos a asumir el riesgo de no gustar a todos; de ser criticados; de no ser comprendidos; de ser cancelados y excluidos simplemente por ser como son, y de ir contracorriente. Pero saben quiénes son y están en paz con ellos mismos; como le sucedió a Aquiles cuando abandonó el gineceo a pesar de saber que ello le costaría la vida.

A nivel social, igualmente es urgente recobrar la confianza en los hombres, permitirles ser lo que son, recuperar el asombro hacia su estilo masculino propio y dejarnos enriquecer por su peculiar forma de vivir y ver la vida. El hombre no es prescindible, antes, al contrario, su presencia en nuestra vida ampliará nuestros horizontes y nos hará a las mujeres más equilibradas y libres⁸.

8 Algunos países están comenzando a reaccionar ante la crisis del varón con medidas administrativas y políticas adecuadas. Así sucede en Noruega donde, en 2022, el Gobierno adoptó una iniciativa mediante la creación de

EL TIEMPO DE LAS MUJERES (SIN HOMBRES)

La realidad es que, por primera vez en la historia de la humanidad, en los países desarrollados, el hombre ha pasado a un segundo plano, cediendo todo el protagonismo a la mujer, cuyas pautas de comportamiento, exigencias, gustos, preferencias y habilidades, son consideradas prioritarias e ideales en una sociedad que sospecha de la masculinidad y la presume malvada y nociva para el correcto desarrollo de la persona.

Hasta la segunda década del siglo XX, toda la estructura social y política se regía por estilos masculinos de actuación, como resultado del predominio del varón en el ámbito público a lo largo de siglos; lo que a su vez se explica por las circunstancias histórico sociales de tiempos pretéritos que relegaban a la mujer al ámbito privado, tanto por el grave error de considerarla poco apta para lo público, como por el bienintencionado afán de protegerla y preservar a la prole en un ambiente adecuado. Sin embargo, desde entonces y hasta la actualidad, la «cultura femenina» ha ido en aumento. Este avance femenino es digno de celebración, no solo porque beneficie a las mujeres en el legítimo ejercicio de su derecho a la plena igualdad con el hombre en derechos y deberes, sino porque es la entera sociedad la que se beneficia, pues la mujer, con su peculiar forma de vivir, trabajar, pensar y actuar, aporta a su entorno el genio femenino, la ternura, la comunicación, empatía y comprensión de la que está tan necesitado el mundo occidental.

Sin embargo, en las últimas décadas se ha impuesto una mística de la feminidad caracterizada por la misandria (odio al varón), el rencor, la crispación y la idea de que el hombre es la causa de todos los males que nos acechan, hasta suprimir y

una Comisión de Equidad para los Hombres alertados por las cifras de problemas sociales, educativos y de salud que afectan a los varones, niños y adultos. (Men's Equality Commission Final Report, April, 2024).

reprimir como intolerable cualquier posible atisbo de expresión de masculinidad. Un feminismo radical, por su resentimiento hacia los hombres, que basa su lucha en el desprecio a los varones y en un antagonismo absoluto con los hombres, un feminismo que predica la andrógina lucha de los sexos/clases, y pretende excluir a las mujeres que quieren igualdad, pero también seguir amando a sus esposos e hijos.

El ideal femenino que configura el arquetipo actual de la mujer de éxito es el de aquella mujer que vive en soledad o rodeada de otras mujeres, prescindiendo totalmente de los hombres a los que considera perjudiciales, perturbadores, limitadores de su libertad.

Hace tiempo Chesterton calificó a los hombres como «una clase incomprendida en el mundo moderno». Sin embargo, hoy ese calificativo ha sido sustituido por el de prescindibles, orillados, vapuleados, evaporados, invisibilizados. Mayo del 68 significó para ellos el inicio de una mutación en su propia esencia que ha culminado actualmente con el protagonismo de un feminismo radicalizado y desnortado que niega la alteridad sexual, repudia la masculinidad y exalta una feminidad narcisista, autorreferencial, empobrecida, deconstruida y deforme, carente de la dimensión maternal⁹. Lo que ha provocado una alteración de las relaciones paterno-filiales, de pareja y familiares.

El gran énfasis que durante años se ha puesto en conseguir la emancipación de la mujer ha provocado un fenómeno colateral con el que nadie contaba: un oscurecimiento de lo masculino, cierta indiferencia, cuando no desprecio, hacia los varones y una inevitable relegación de estos a un segundo

9 Acerca de la feminidad narcisista que repudia la maternidad («rechazo del niño como causa de la mortificación del cuerpo femenino») vid. M. Recalcati, *Las manos de la madre. Deseo, fantasmas y herencia de lo materno*, ed. Anagrama, 2018, págs. 130 y ss.

plano. La masculinidad se enfrenta a una crisis de proporciones sin precedentes.

Aun así, plantear una posible crisis de los varones es algo atípico e incorrecto políticamente en la actualidad. La mayoría de las mujeres lo consideraría absurdo e injusto. Al fin y al cabo, el mundo, en general, sigue «dominado» principalmente por hombres. Aunque esta es una realidad más que cuestionable en los países desarrollados, donde las mujeres están comenzando a ocupar los puestos de liderazgo antes copados por varones¹⁰.

Atrás quedan los tiempos en los que Simone de Beauvoir proclamaba a las mujeres como «el segundo sexo», en su célebre libro de 1949. Recientes estudios y estadísticas nos muestran a diario cómo las mujeres se están convirtiendo en el primer sexo. Las habilidades sociales innatas de la mujer son un valor en alza prácticamente en todos los sectores de la economía del siglo XXI en los países desarrollados¹¹.

Tanto el sector público como el privado se inclina por líderes con dotes típicamente femeninas como: visión holística de la realidad, capacidad de resolución pacífica de conflictos, inteligencia emocional, colaboración y empatía, autocontrol, aptitudes verbales¹². Judy Rosener, profesora de la *Graduate School of Management* de la Universidad de California, Campus de Irvine, cree que las compañías que utilicen a pleno rendimiento las diversas dotes de la mujer serán más productivas y rentables: «Las organizaciones que no tengan en cuenta las

10 Así lo expone en su libro, Richard Reeves, *Hombres: Por qué el hombre moderno lo está pasando mal, por qué es un problema a tener en cuenta y qué hacer al respecto* (2023), donde aporta algunos datos —sobre todo de EE. UU. y Reino Unido— que muestran el ascenso económico de las mujeres frente al estancamiento de los hombres. En la misma línea, vid. H. Rosin, *The End of Men: and the Rise of Women* (2012).

11 Amy Pascal, presidenta de Columbia Pictures afirmaba: «Mi mayor poder como ejecutiva es que soy mujer».

12 H. Rosin, *The End of Men*, The Atlantic, julio/agosto, 2010.

ventajas competitivas que representa la mujer lo harán a su propio riesgo»¹³.

El mundo está cambiando en una dirección que favorece los tipos de trabajo que ejercen generalmente las mujeres. El Instituto Nacional de Estadística de Estados Unidos prevé que los sectores laborales que en los próximos años experimentarán un mayor crecimiento son los actualmente copados por el sexo femenino. Los sectores que menos van a sufrir con la crisis, como la educación o la sanidad, están principalmente ocupados por féminas (75 % aproximadamente). Además, estos son precisamente de los que se espera un mayor crecimiento en los próximos años (sanidad un 24 % de crecimiento, y educación un 12 %)¹⁴. Mientras que los trabajos protagonizados por varones, como los relativos a la manufacturación y construcción seguirán experimentando una fortísima recesión¹⁵. Un estudio del 2012 señaló que «el 82 % de la pérdida de puestos laborales causada por la recesión económica afectará a los varones»¹⁶. Según el Departamento de Trabajo de EE. UU. por primera vez en la historia, los hombres no conforman la mayor parte (49 %) de la fuerza del trabajo de la nación.

No podemos perder de vista además que los hombres representan más del 70 % de los empleos de producción, el 80 % de

13 J. Rosener, *America's Competitive Secret: Women Managers*, New York, Oxford University Press, 1995, pág. 20.

14 U. Augustine J. Kposowa, *Unemployment and Suicide: A Cohort Analysis of Social Factors Predicting Suicide in the U.S. National Longitudinal Mortality Study*, Psychological Medicine, January 2001; 31 (1):127-138. Bureau of Labor Statistics, Occupational Outlook Handbook, 2010-2011 Edition: Overview of the 2008-18 Projections. <http://www.bls.gov/oco/oco2003.htm>.

15 U.S. Bureau of Labor Statistics, News Release: The Employment Situation, December 2009. Healthcare practitioner and technical occupations: 75 % women. Education, training, and library occupations: 74 % women. Court, municipal, and license clerks: 76 % women. http://www.bls.gov/news.release/archives/empsit_01082010.pdf.

16 Foundation For Male Studies, 2012.

los empleos de transporte y el 90 % de los empleos de construcción y montaje; y estos son precisamente los grupos ocupacionales con un mayor riesgo de automatización con las nuevas tecnologías. Una cosa es evidente, el abandono a largo plazo de los trabajos que requieren fuerza física va a ser progresivo y constante¹⁷.

Cada vez son más los hombres que se desvinculan del trabajo remunerado. Si queremos una economía más dinámica y un futuro mejor para nuestros hijos, tenemos que adoptar medidas centradas en los varones porque, como señalan los expertos, desde el punto de vista de la psique masculina, un título ocupacional sitúa a un hombre socialmente. Tan íntimamente están vinculados la posición social y lo que el hombre hace laboral y profesionalmente que un varón sin un trabajo adecuado tenderá a retirarse de la vida social y se cuestionará acerca de la legitimidad de sus funciones como marido y como padre. La angustia que provoca la ausencia de un trabajo adecuado se infiltra en todo el ámbito de la vida del hombre. Es una lenta y constante erosión de su propia confianza, le hace percibirse como marginal¹⁸.

Los puestos de liderazgo comienzan a estar dominados por mujeres, muchas de las cuales no encontrarán un hombre de su nivel para formar una familia¹⁹. Las estadísticas demuestran que los hombres sin trabajo estable lo tienen más difícil para

17 Vid. al respecto los datos aportados por R. Reeves, *Hombres*, ed. Deusto, 2023, págs. 58 y ss.

18 R. S. Weiss, «La importancia del trabajo», en la obra colectiva: *Ser hombre*, ed. Kairós, 2005, págs. 265 y ss.

19 La dificultad de las mujeres para encontrar una pareja masculina adecuada es uno de los «primeros motivos» de infertilidad en España. Así lo refleja el estudio de 2025, *Trajectòries de parella i ocupació associades a la infecunditat a Espanya* del Centre d'Estudis Demogràfics (CED), que pertenece a la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB). Esta investigación muestra que las trayectorias de pareja tienen un papel más determinante que las trayectorias laborales en ese casi 30 % de mujeres que no tienen hijos. En paralelo, el estudio también

casarse, los casados se divorcian más, tienen peores relaciones con sus hijos y se suicidan el doble que los hombres con un trabajo estable y bien pagado²⁰.

En España, durante 2019, *Graphext*, plataforma española de manejo de *big data*, hizo un análisis de los últimos datos de la Encuesta de Población Activa que confirma un giro histórico en el mundo laboral que se esperaba que ocurriese: las mujeres de entre 20 y 44 años ya son mayoría estadística en las consideradas como «profesiones de alta cualificación». En esta categoría se aglutan los trabajadores profesionales de más alta especialización dentro de las ciencias duras y sociales, la ingeniería, la salud, la enseñanza, administración pública y privada y tecnología de la información y de comunicaciones. Las mujeres adelantan a los varones en casi un tercio en cuanto al volumen de «científicos e intelectuales». Como muestran otros análisis, hay profesiones cualificadas «feminizadas» y otras «masculinizadas»: las mujeres dominan la administración, las ciencias de la salud y la enseñanza primaria y secundaria, entre otras; mientras que los hombres se agrupan mucho más en las ingenierías o enseñanzas universitarias. Pero, pese a todo, y si hacemos la suma total de todos los profesionales en activo, sí es una novedad que las mujeres hayan adelantado a los hombres dentro del mundo de la alta cualificación.

Estos eran unos resultados esperables porque en este tiempo la incorporación de la mujer al mundo laboral ha sido mucho mayor, lo que les ha permitido desarrollar sus carreras. Pero, sobre todo, porque la mujer es ahora el sexo fuerte en las

revela que las mujeres más educadas tienen no solo más probabilidades de no tener hijos, sino también «más dificultades para encontrar pareja».

20 U. Augustine J. Kposowa, Unemployment and Suicide: A Cohort Analysis of Social Factors Predicting Suicide in the U.S. National Longitudinal Mortality Study, *Psychological Medicine*, January 2001; 31 (1):127-138. Bureau of Labor Statistics, Occupational Outlook Handbook, 2010-2011 Edition: Overview of the 2008-2018 Projections, <http://www.bls.gov/oco/oco2003.htm>.

universidades. Desde 2017, 6 de cada 10 titulados en España son mujeres, también son el 57 % de los titulados de máster y están a punto de sobrepasar a los varones en el mundo de los doctorados. Asimismo, tienden a tener mejor nota media y a completar las carreras más rápidamente que sus compañeros.

Si los hombres se convirtiesen en una mayoría dentro de los trabajadores no cualificados (algo que aún no ocurre por el importante impacto de las trabajadoras domésticas y de limpieza) serán más vulnerables en el futuro, no solo por una indeseable brecha económica, sino también porque esos son los trabajos que más fácilmente se destruyen. Los estudios además están ya señalando otra fuente de desigualdades: la familia. Como demostraron informes de la OCDE, las mujeres buscan hombres con su mismo nivel de estudios para formar una familia y, como hemos visto, cada vez hay menos.

Pero no podemos dejar de señalar que la revolución social de las mujeres pudo producirse porque la mayoría de los hombres la aceptaron y apoyaron. El avance fenomenal de la mujer en nuestra sociedad se pudo llevar a cabo porque sus ideales de libertad fueron compartidos y defendidos por la mayoría de los varones occidentales. Como afirmaba Friedan: «También caminaron con nosotras cientos de hombres (...) ¿Quién sabe qué posibilidades ofrecerá el amor cuando hombres y mujeres comparten no solamente sus hijos, el hogar y el jardín, sino las responsabilidades y las pasiones del trabajo que crean el futuro humano y el conocimiento humano pleno de quiénes son? (...) Tenía la sensación de que los hombres no eran realmente el enemigo —eran víctimas como nosotras, padecían una mística de la masculinidad anticuada que les hacía sentirse innecesariamente incompetentes cuando no había osos que matar (...)»²¹.

21 B. Friedan, *La mística de la feminidad*, novena edición, Ediciones Cátedra, 2020, págs. 448-456.

Es absurdo plantear la lucha de la mujer por sus derechos como una lucha de clase al más puro estilo neomarxista: las mujeres como clase oprimida, luchando por derrocar a los hombres, como la clase opresora. Cualquier movimiento por una equidad real entre los sexos debe incluir necesariamente a los hombres como miembros en pie de igualdad. Las mujeres tenemos derecho a ser profesionales, trabajadoras, madres, pero también a amar a los hombres y estar acompañadas por ellos, compartir familia, techo y lecho en una relación nutricia, enriquecedora y respetuosa, en la que ambos crezcamos como personas plenas y equilibradas.

TODOS LOS HOMBRES MALOS

Para Chesterton, el hombre era una clase incomprendida en el mundo moderno. Hoy ese calificativo, «incomprendido», se queda muy corto para describir la masculinidad. Los hombres son tachados de «tóxicos», como si sufrieran un «envenenamiento terminal de testosterona»²²; entendiendo por tal cualquier comportamiento que, desde la subjetividad individual de las mujeres, resulte molesto, incómodo o no se adapte a sus expectativas del «hombre ideal» que, por lo general, se aproxima más a una mujer que a un varón. Incluso algunas virtudes tradicionales masculinas, como la fortaleza moral, la competitividad sana, el deseo de proteger y dar seguridad o la asunción de riesgos, encajan en el actual cajón de sastre de la masculinidad tóxica²³. Legislación y normativa les considera potenciales maltratadores o depredadores sin ningún tipo de

22 K. Thompson, Prólogo del libro colectivo: *Ser hombre*, ed. Kairós, 2005, pág. 18.

23 En 2018 la Asociación Estadounidense de Psicología, declaró expresamente que «la masculinidad tradicional —marcada por el estoicismo, la competitividad, la dominación y la agresividad— es, por lo general, perjudicial». Según esta institución, la masculinidad no es biológica, sino una construcción

escrúpulo o reparo. Todos los hombres, niños, jóvenes y adultos se consideran, por su propia naturaleza, destructivos, emocionalmente perjudiciales y socialmente dañinos. «Todos» es, sin embargo, la expresión de la ceguera del fundamentalismo, del dogmatismo blindado, del relativismo escéptico, de la ignorancia suprema, del rencor descarnado, del feminismo radicalizado enemigo de lo masculino, de la amnesia colectiva que olvida todo lo bueno que generaciones de hombres nos han aportado también a las mujeres. Existe además una presunción curiosa sobre la que se asienta el feminismo antimasculino: la idea, sin basamento alguno, de que todas las mujeres estamos de acuerdo con estos postulados o deberíamos estarlo. De manera que aquellas que levantan la voz para desmarcarse de estos principios sin sentido o para declararse compañeras de los hombres y admiradoras de la masculinidad equilibrada y auténtica, son atacadas sin piedad, consideradas traidoras a la causa y antifeministas, machistas y retardatarias que ponen en peligro todas las batallas ganadas. Esta es la expresión del «fascismo del feminismo contemporáneo»²⁴.

Las mujeres que abrazan esta idea radicalizada y delirante ¿no tienen padre, hermanos, pareja, amigos, hijos, compañeros? Aislarse de lo masculino por considerarlo perjudicial y potencialmente peligroso, supone cercenar el enriquecimiento de nuestra propia vida personal, además de ser una muestra salvaje de desagradecimiento hacia aquel que nos dio la vida y aquellos que hicieron posible que hoy seamos mujeres libres; incluso para criticarles y vapulearles injustificadamente en el ejercicio de nuestro derecho a la libertad de pensamiento y expresión.

Aquellos que califican la masculinidad de tóxica y perjudicial, olvidan rápido estos calificativos en situaciones de apuro o

social. Vid. al respecto, American Psychological Association, APA guidelines for psychological practice with boys and men, 2018.

24 C. Plagia, *Feminismo, pasado y presente*, ed. Turner Minor, 2018, pág. 16.

peligro en las que la intervención generosa, valiente e inmediata de un hombre puede resultar una cuestión de vida o muerte. Son los mismos que no dudan en dejarse ayudar por bomberos, policías, militares o simples héroes anónimos cuando se encuentran en estado de necesidad. En estas circunstancias no reniegan de la protección y seguridad que les proporciona la masculinidad que denominan «tóxica».

Depredadores, machistas y maltratadores existen por desgracia; estas perversiones de la masculinidad no son capaces de ofrecer seguridad, sino brutalidad. Pero la inmensa mayoría de los varones son hombres «buenos», imperfectos (todos lo somos, también el sexo femenino) pero respetuosos con las mujeres, padres responsables, trabajadores incansables, servidores de la vida. Sin embargo, sus problemas son ignorados, ellos son los únicos culpables de su situación; incluso las cifras de mayor mortandad masculina son despreciadas desde instancias sanitarias²⁵. El silencio de lo masculino perturba al hombre²⁶.

Desde los movimientos emancipadores de la mujer de mediados del siglo XX hasta la actualidad, se ha extendido especialmente de la mano del feminismo radicalizado (que paradójicamente a la vez que antimasculino suele ser anti maternal), el mito de que ser varón implica tener impresa la maldad y la

25 El Doctor Hubert Wallot, se sorprendía en una comisión parlamentaria en Canadá, de que no se diera una especial atención al hecho, demostrado sobradamente por estadísticas, de la precariedad general de la salud de los hombres: «Durante la infancia y la adolescencia los hombres, con más frecuencia que las mujeres, presentan trastornos de atención asociados a la hiperactividad, trastornos esquizoides, enuresis, terror nocturno, autismo y dislexia. En edad adulta, los hombres ocupan un lugar importante dentro de las categorías de los trastornos de la personalidad paranoide compulsiva y antisocial. Uno de cada cuatro hombres padece alcoholismo o toxicomanía y uno de cada tres incurre en suicidio».

26 Ver al respecto el artículo de Lisa Britton: «Have you considered helping boys? The other gender gap», *Los Angeles Times*. Sept. 24, 2025.

violencia en su ADN. Maximizando sus aspectos negativos y distorsionando la realidad, se le considera perjudicial, perturbador, un obstáculo a nuestra realización personal como mujeres, la fuente de todos los males de la sociedad²⁷.

Este mensaje resulta especialmente perturbador para los niños, a los que genera confusión en el complejo y sinuoso camino hacia la hombría, pudiendo incluso llegar dañar su salud psicológica. Si de forma constante se les trasmite la idea de que los varones son brutos, malos, violentos por naturaleza, se producirá lo que los psiquiatras denominan «la profecía que se autorrealiza»; es decir, acabarán siendo efectivamente así, porque interpretan que eso es lo que se espera de ellos. La profecía autocumplida es un proceso psicológico donde una creencia, incluso si es falsa, puede hacerse realidad a través de la influencia que tiene en el comportamiento de una persona²⁸. Diversos estudios demuestran que los prejuicios sociales hacia ciertos grupos tienen el efecto de perpetuar el estereotipo en el tiempo con un efecto acumulativo (nuevas personas juzgarán a ciertos grupos minoritarios o desfavorecidos a través de las conductas estereotípicas que expectativas previas negativas de otros les llevaron a adoptar) lo que es una fuente magnífica de desigualdad social que debe llevarnos a la reflexión²⁹. En el caso de la masculinidad tóxica, se trata de un delirio basado

27 Algunos de los más crueles calificativos atribuidos a los hombres provienen de feministas radicales con enorme impacto mediático como Valerie Solanas o Shulamith Firestone.

28 El término profecía autocumplida se debe al sociólogo Robert K. Merton que inició su estudio en los años 80. En psiquiatría, la profecía autocumplida o profecía que se autorrealiza es un concepto donde una creencia o expectativa, incluso falsa, influye en las acciones de una persona, llevándola a que la creencia original se convierta en realidad. Se trata de un sesgo cognitivo donde la anticipación de un evento y sus consecuencias, con suficiente certeza, puede llevar a que se cumpla esa predicción.

29 Stephanie Madon, *Randomized Controlled Trial J Pers Soc Psychol.* 2018 Nov;115(5). The accumulation of stereotype-based self-fulfilling prophecies.

en premisas falsas y radicalizadas que puede provocar grandes perjuicios entre el sexo masculino capaces de conducir a la sociedad a un peligroso desequilibrio que obviamente acabará por perjudicar a las mujeres.

El mito de la masculinidad tóxica, como cualquier otro, es una idea que cómodamente agazapada en la pereza de nuestro pensamiento, no nos permite comprender realmente el mundo en el que vivimos. Se trata de una actitud mental que ha actuado como una plaga. Pero la comprensión auténtica de la masculinidad requiere hoy de forma urgente una «superación radical de la inercia de la mente, de su pasividad, y exige un cambio de pensamiento audaz que sepa librarse de las ideas arcaicas y encontrar ideas nuevas»³⁰; mirar de frente al hombre, redescubrir sus virtudes, asumir con realismo todo lo bueno que nos aporta y las carencias y problemas que se derivan de desplazarles a un rincón oscuro del mundo. Esta acción de revisión crítica de la masculinidad nos permitirá ensanchar los horizontes de nuestra mente, abandonar prejuicios, aumentar nuestra tolerancia, recuperar el asombro hacia lo diferente y comprender aspectos de la masculinidad hoy tergiversados; así seremos capaces de abandonar la crispación que actualmente caracteriza la relación entre los sexos y retomar una comunicación y cooperación equilibrada, nutricia y enriquecedora.

Para recuperar su presencia en el mundo, una presencia activa, interesada, colaboradora, los hombres hoy no pueden seguir a la defensiva; deben revisar los mitos acerca de la masculinidad que les han venido impuestos a lo largo de la historia y que les han llevado al colapso de la belleza de lo auténticamente masculino. En el pasado el mito del hombre patriarcal y distante sin emociones. En la actualidad, el mito de la masculinidad tóxica. Ambos deben ser sometidos a crítica. El hombre

30 J. Didion, *Self-respect: Its Source, Its Power*, Vogue, 1961.

debe realizar una labor interior de autoconocimiento, reinterpretación y curación de las heridas que esos mitos le ha infligido; heridas que se enconan porque los hombres no hablan de ellas.

En el proceso histórico de creación de un mundo nuevo más justo con las mujeres, hemos demonizado al hombre y postergado su masculinidad al cuarto oscuro, como si se tratase de un monstruo que hubiéramos de mantener oculto y encerrado bajo siete llaves. Cargando con las injusticias de siglos pretéritos, como si fueran «culpables por asociación genética de todos los abusos pasados cometidos por algunos de ellos»³¹, los hombres actuales son ridiculizados en la plaza pública, privados de sus potestades como padres, estigmatizados legalmente y sometidos a un asfixiante matriarcado social en el que está prohibida cualquier exteriorización de masculinidad por equilibrada u oportuna que sea.

Actualmente, la imagen del hombre fuerte, noble, valiente, con autoridad y seguro de sí mismo ha quedado descartada y sustituida por la de hombres blandos, sensibles, maternales, «modelos femeninos de lo masculino» que huyen del conflicto (aunque sea por una causa justa), de la responsabilidad y del compromiso por miedo a ser tachados de machistas.

El Dr. McNamara, tras un análisis exhaustivo de miles de retratos masculinos en los medios de comunicación, encontró que en la mayoría de las ocasiones los hombres aparecen como villanos, agresores, pervertidos y vividores. Mostrando pobres ejemplos de masculinidad para los jóvenes. En muchas series de televisión, el único modelo aceptable de hombre es el afeminado o el homosexual. En la misma línea, señala Rosin, cómo las mujeres casi siempre son presentadas como emprededoras, trabajadoras, organizadas, independientes, casi perfectas; mientras que los hombres aparecen como vagos, torpes,

31 A. R. Kipnis, *Los principes que no son azules... o los caballeros sin armadura*, ed. Vergara, 2014, pág. 136.

borrachos, mujeriegos, sin ambiciones y teleadictos. Algunos programas televisivos son un manojo de bromas anti varoniles. Se ha popularizado el desprecio hacia los hombres³². El discurso antimasculino en los medios se considera progresista y tergiversa la realidad, representando a los hombres como si fueran la causa de todos los males que acechan a la sociedad actual. Al definir al hombre únicamente por sus rasgos criminales o despreciables, se borra toda posible empatía o simpatía hacia los problemas masculinos que son muchos, graves e innegables³³.

El feminismo igualitarista se niega a aceptar la existencia de una crisis del varón. Y se ampara en los sucesos intolerables de casos de violencia, en los que las mujeres son heridas o mueren a manos de sus parejas prácticamente a diario, para someter a la masculinidad a un juicio colectivo en el que carece de presunción de inocencia. Y rescatan a los hombres de su masculinidad creyendo que nos hacen un favor a toda la humanidad, cuando lo que realmente ocasionan es un inmenso perjuicio, pues alimentan al monstruo que querían aniquilar: la incomprendición hacia las especificidades propias del varón puede producir sentimientos de frustración y violencia. De este modo, sin percibirlo, echan más leña al fuego que pretendían sofocar. Como afirma Kipnis en primera persona: «Los hombres nos volvemos destructivos cuando nuestra masculinidad está herida. La violencia surge de la desesperación y el temor, más que de la virilidad auténtica»³⁴.

En este contexto, muchos hombres se sienten desconcertados. Respetuosos, creen en la igualdad, pero no saben cómo

32 H. Rosin, *The End of Men, and the Rise of Women*, ed. Penguin, 2012.

33 Datos exactos, estadísticas y estudios que cuantifican cómo los hombres también sufren conculcaciones diarias en sus derechos humanos más básicos, podemos encontrarlos en el libro de D. Jiménez, *La deshumanización del varón. Pasado, presente y futuro del sexo masculino*, ed. Psimática, Madrid, 2019.

34 A.R. Kipnis, *Los principes que no son azules... o los caballeros sin armadura*, ed. Vergara, 2014, pág. 150.

acerarse a las mujeres. Rebasados por un fenómeno que no acaban de entender. La mayoría de los varones opta por asumir un perfil bajo. Se sienten desorientados e incomprendidos por los cambios de las mujeres en las últimas décadas, quienes a su vez cada vez están profundamente masculinizadas. Algunos se sienten muy descolocados y pueden entrar en una silenciosa crisis existencial, como denuncian los psiquiatras; estamos ante la tristeza del hombre confuso. Como señala Bly, en sus sesiones de terapia, muchos jóvenes comenzaban a hablar y al cabo de cinco minutos rompián a llorar. La magnitud de su pena, de su tristeza, de su angustia, era algo sorprendente y profundo³⁵.

En este proceso, a diferencia de las mujeres, los hombres no han culpabilizado al sexo femenino, ni han exigido su papel de víctimas masculinas del feminismo radicalizado.

HOMBRE OPRESOR, MUJER VÍCTIMA

Si el hombre en términos generales es un opresor, precisamos entonces de una víctima y esta es obviamente la mujer. Para Giménez Barbat, este relato de víctimas está en la naturaleza del feminismo irracional que considera que el hombre únicamente busca la sumisión de la mujer, tanto en el plano sexual, como en el resto de los ámbitos de la vida³⁶.

La mujer como víctima existe para paralizar, esa es su razón de ser, ese es su poder. La víctima es la que impide hacer algo. El reinado de la mujer-víctima envuelve la intimidación de la inteligencia y de la acción a cargo de la víctima; no de la víctima real sino en potencia. De esta forma la mujer se convierte en una figura paralizante que resulta sin embargo venerada;

35 R. Bly, «Lo que los hombres quieren en realidad», en la obra colectiva: *Ser hombre*, ed. Kairós, 2005, pág. 54.

36 T. Giménez Barbat, *Contra el feminismo*, ed. Pinolia, 2023, pág. 77

una figura aplastada por el destino y la iniquidad de los hombres. La víctima se convierte en la heroína de nuestro tiempo que nos encandila con una seducción nihilista³⁷.

Los mensajes negativos sobre los hombres como opresores y las mujeres como pobres víctimas se propagan con absoluta normalidad en las redes sociales y medios de difusión, aca- parando una atención y aquiescencia desmedidas. Es lo que Manson denomina el «victimismo chic». Según este autor, compartir públicamente injusticias atrae «mucha más atención y efusión emocional que la mayoría de otros eventos en las redes sociales, recompensando a las personas que pueden sentirse perpetuamente víctimas con cantidades cada vez mayores de atención y simpatía»³⁸.

En la misma línea, Scott Lyons, psicólogo, apunta que en Occidente estamos viviendo una epidemia de dramatismo, en parte, por las redes sociales y la consiguiente economía de la atención: «El mundo entero es nuestro escenario para representar este gran drama y que se premie con *likes*»³⁹.

Esto no significa que las víctimas no existan. Por supuesto que existen mujeres maltratadas, asesinadas, minusvaloradas, que precisan de atención pública y de medidas políticas y administrativas que las restauren en su dignidad. Pero como explican expertos investigadores, «la mentalidad victimista se desarrolla incluso sin experimentar un trauma o una victimización grave»⁴⁰.

37 R. Redeker, *Los centinelas de la humanidad*, ed. Homo Legens, 2020, págs. 157 y ss.

38 M. Manson, *The subtle art of not giving a f*ck*, ed. Harper Collins, 2016.

39 S. Lyons, *Addicted to drama. Healing dependency on crisis and chaos in yourself and others*, ed. Hachette Go, 2023.

40 H. Farré Vallejo, «La cultura del victimismo. Autoindulgencia chic», Revista Aceprensa, 16 septiembre 2023. Vid. al respecto, el estudio de la Universidad de Tel Aviv, «The Tendency for Interpersonal Victimhood: The Personality Construct and its consequences: Personality and Individual Differences» Volume 165, 15 October 2020, 110134.

En nuestra sociedad occidental, el victimismo se ha convertido en el nuevo discurso feminista estandarizado. Ser mujer es ser víctima. Ser víctima está de moda en el nuevo feminismo porque esta postura es mucho más cómoda que mostrarse fuerte, independiente y madura. La mujer víctima es la heroína de nuestro tiempo. Sentirse víctima se ha acabado convirtiendo en una señal de prestigio, porque «exige escucha, promete y fomenta reconocimiento, activa un potente generador de identidad, de derecho, de autoestima. Inmuniza contra cualquier crítica, garantiza la inocencia más allá de toda duda razonable»⁴¹.

La victimización es una forma de atraer simpatía, por lo que, en lugar de enfatizar su fuerza o su valor interior, los agravados enfatizan su opresión y marginación social⁴².

La victimización es una de las mayores perversiones del feminismo. Una narrativa del sufrimiento absolutamente paranoide⁴³. De este modo, el poder público carga con la tarea de solucionarnos los problemas y facilitarnos la vida, como si de niñas incapaces de valernos por nosotras mismas se tratase. Lo cual sin duda resulta cómodo, aunque perjudicial, porque no nos permitimos madurar y crecer como personas autónomas y verdaderamente libres, responsables de lo que nos sucede. Las posturas que pretenden hacernos permanecer como niñas melindrosas a las que hay que proteger, tan explotadas actualmente por parte del feminismo desvirtuado, no pretenden sino mantenernos en un vergonzoso estado de sujeción, es un atentado contra nuestra dignidad.

El verdadero camino de la libertad de la mujer es precisamente el de asunción de la responsabilidad. Cuando dejemos

41 D. Giglioli, *Crítica de la víctima*, ed. Herder, 2020.

42 B. Campbell and J. Manning, *Microaggression and Moral Cultures*, Brill, Comparative Sociology, 2014.

43 T. Giménez Barbat, *Contra el feminismo*, ed. Pinolia, 2023, pág. 76.

de imputar a los hombres la culpa se abrirá un mundo nuevo. Cuando nos comprendamos y aceptemos a nosotras mismas y nos sintamos aptas para asumir las consecuencias de nuestros actos no tendremos ya la necesidad de mendigar constantemente la condescendencia y pena de los demás; seremos realmente autónomas y maduras.

LA SOLEDAD DEL VARÓN. EL REGRESO DE ADÁN (ANTES DE EVA)

La soledad es una de las principales características de la sociedad hiper moderna, caracterizada por el individualismo en estado extremo y la atomización de las personas. Sorprendentemente, como muestran los datos, son los jóvenes los que se sienten más solos⁴⁴. Y en especial los varones, pues son más propensos a la introspección, a no compartir emocionalmente sus problemas, tienen en general menos amigos que las mujeres y su tendencia al aislamiento es mayor⁴⁵. Un estudio realizado en 2023 sobre los hombres norteamericanos, muestra cómo 2 de cada 3 considera que no tienen a nadie que realmente le conozca tal y como son; lo que revela la fragilidad de sus relaciones personales y vínculos de intimidad⁴⁶. Esta soledad, como muestran diversidad de estudios científicos al respecto, puede favorecer y aumentar la probabilidad de infartos, diabetes tipo 2, depresión, ansiedad y suicidio⁴⁷. El célebre estudio de E. Durkheim, ponía de relieve el hecho de que el suicidio en los hombres no

44 En el Reino Unido, la soledad ha adquirido tal magnitud que, en 2018, se creó un Ministerio de la Soledad. Vid. al respecto, N. Hertz, *El siglo de la soledad. Recuperar los vínculos humanos en un mundo dividido*, ed. Paidós, 2021, págs. 12 y ss.

45 R. Reeves, *Hombres*, ed. Deusto, 2023, pág. 130.

46 Equimundo, Center for Masculinities and Social Justice, Research reports, State of American men 2023, From crisis and confusion to hope.

47 Health effects of social isolation and loneliness, 2024.

solo encuentra su origen en trastornos de salud mental, sino que tiene asimismo causas sociales. Si la sociedad integrase mejor a los hombres habría sin duda menos suicidios⁴⁸.

La consideración de los vínculos como ataduras insoportables que cercenan nuestra libertad nos ha conducido al aislamiento y a la auto referencialidad⁴⁹. Pero en el caso del hombre la soledad no es solo personal, sino institucional y social⁵⁰.

Institucional, porque Gobierno y Administración ignoran radicalmente los problemas de los varones, tanto de niños como de adultos. Tanto la normativa como las medidas administrativas solo atañen a la masculinidad para someterla a un escrutinio negativo, para culpabilizarla de todos los males sociales, para invertir la carga probatoria y presumirles culpables, para despojarles de sus derechos. Es una exclusión política, administrativa y económica.

Pero la soledad es también social, porque el feminismo radicizado y vengativo, los invisibiliza; ni se les ve ni se les escucha; especialmente a aquellos que deciden salir de la mística del gineceo. Como afirmaba Jung, la soledad no proviene de la ausencia de personas a nuestro alrededor, sino de la imposibilidad de decir las cosas que nos parecen importantes o mantener opiniones que otros consideran inadmisibles. En el caso de los hombres esto es patente.

Esta soledad les provoca una sensación de desconexión, de ser prescindibles, inútiles, de que no sirven para nada bueno, de que su vida carece de fundamento. No se sienten respetados. El aislamiento se nutre de la vergüenza. Tienen la sensación de no formar parte de la comunidad. Esta situación es capaz de generar problemas psíquicos serios con nefastas consecuencias

48 Citado por G. Corneau, *Hijos del silencio*, ed. Circe, 1991, pág. 107.

49 J.M. Miró Ardévol, *La sociedad desvinculada*, ed. Stella Maris, 2014.

50 Vid. al respecto, «American Institute for Boys and Men: Male loneliness and isolation: what the data shows», *Mental Health*, Aug 20, 2025.