

## ➔ A través de su libro 'Hackea tu macho', el autor propone 10 acciones para romper con la masculinidad tóxica

Richard Osuna  
@eldebate

Si eres de esos hombres que creció con la noción de que un hombre "de verdad" no muestra sus sentimientos, siempre tiene la razón y el ligar es parte esencial de su personalidad, las alarmas rojas están encendidas a tu alrededor, pues eso es solo indicio de machismo. Y para cambiar esas ideas que no hacen más que afectar a todos y todas, Nicko Nogués propone en su libro *Hackea a tu macho* (Planeta) 10 acciones para hombres que se atreven a desafiar la masculinidad tóxica.

### ➔ Romper barreras

En entrevista vía Zoom, Nicko Nogués perfila su libro "como una herramienta que nos da la posibilidad de entender nuestras incomodidades cuando se habla de machismo, entender nuestra resistencia cuando se abordan problemáticas relacionadas con el machismo y dejar de sentirnos ofendidos cuando se habla de ello".

El autor señala que muchas veces lo que hacemos como hombres es levantar barreras y pensar que se están metiendo con nosotros; y considera que el primer paso para deconstruir la personalidad del macho es darnos cuenta que vivimos con ese problema. "Me gusta verlo como un camino. En este caso, si queremos llegar a una mejor versión



FOTOS: CORTESÍA



**“El machismo nos afecta directamente como varones”**

**NICKO NOGUÉS**  
ACTIVISTA CREATIVO  
Y EMPRESARIAL

@nickonogues @nickonogues

de nosotros, tenemos que empezar por algún lado. El primer paso, muy contundente, es precisamente escucharnos y cuestionarnos todas esas conductas que tenemos o que nos han dicho o nos está incomodando y que no hemos podido conversar".

A lo largo del tiempo, los hombres hemos vivido con ideas que no nos permiten "conectarnos a las distintas plataformas emocionales que componen quienes somos como varones". "No nos hemos permitido experimentar todo ese rango emocional, nos hemos quedado con un determinado espectro emocional, de la fuerza, del dominio, del control, de

sexuales y tienen que ser mujeres, porque si no, no es lo suficientemente hombre, desde esta visión machista. En definitiva, todo eso que sabemos que supuestamente no podemos hacer porque se sale del parámetro de la masculinidad, como si solo hubiese una forma de entenderla, es lo que tenemos que empezar a romper, una vez nos damos cuenta y entendemos que el machismo nos afecta directamente como varones".

### ➔ Libro dinámico

Nicko Nogués considera que es muy importante que los hombres nos demos la oportunidad de hablar de estos temas, algo impensable años atrás. "Estamos en un momento excepcionalmente interesante, en un momento

*Todo eso que supuestamente no podemos hacer porque se sale de la masculinidad es lo que tenemos que romper.*

conectarnos a esa parte desde el mandato o la presión social y lo que se espera si eres un hombre. Si eres un hombre niegas todo lo demás, solo vas a demostrar seguridad, confianza, este intentar resolver, porque eso supone que hacen los hombres [...] desde ahí negamos todo lo demás, y por tanto da muchos problemas, porque es la peor versión de una amplia gama de posibilidades que tenemos de expresar nuestras masculinidades, y que no estamos dejando salir, por seguir confundiendo hombre con macho".

Generalmente a los hombres se les dicen que no pueden llorar ni mostrar otras actitudes débiles. Así, Nogués en cada capítulo contraria ello argumentando que el primer paso para empezar a accionar esos "sí", es romper con esos "no". "Esos 'no' son las primeras limitantes. 'No podemos llorar', 'no podemos dudar', 'no podemos comprometernos', 'no podemos amar a otros hombres', 'no podemos tener amigas', 'no sabemos cuidarnos', un hombre que se preste tiene que demostrar su hombría en función de las conquistas

definitivo de transformación social, no hay vuelta atrás". El también conferencista trabajó durante dos años en la construcción de *Hackea tu macho* y asume que fue un reto personal. "Es un reto poder explicar conceptos bastante complejos, y que generan mucho debate, de una forma simple, que se entienda, que esté bien argumentada, bien sostenida y es una de las cosas que mejor se logran en el libro".

Además, el libro se apoya en maravillosos gráficos que vuelven la lectura más dinámica. "Siempre digo que uno de los esfuerzos máximos que he intentado en el libro y que ha estado también Planeta cuidándolo mucho es cómo explicar estos conceptos desde dos lógicas: una lógica racional y una lógica simbólica. Poner a trabajar nuestros dos hemisferios para generar mayor atención, y que el lector realmente entienda de manera más ágil los contenidos, porque de nada sirve explicar cosas si no las ponemos en práctica, si esto no genera un cambio en nuestros hábitos, una mejora en nuestras identidades".