

EL SÍNDROME DEL TIPO LINDO

INTRODUCCIÓN.

Para muchos de los que hayan leído en algún momento el libro "Basta ya de ser un tipo lindo", seguro les ha pasado que, después de algunas páginas, pareciera que están describiendo a detalle sus vidas. Incluso llegué a pensar "este hombre está en mi cabeza, me conoce demasiado bien".

Antes de dar con la idea del Tipo Lindo, estaba viviendo una serie de situaciones bastante complicadas en mi vida: Relaciones disfuncionales, no era honesto, no ponía límites, era pasivo agresivo, me hacía la víctima constantemente, dejé muchas de mis amistades masculinas, no tenía una vida aparte de con mi pareja, e incluso empezaba a repetirse el patrón de que mi pareja siempre estaba irritada o molesta en mi presencia.

Y se que muchos otros hombres se han encontrado o se encuentran en este círculo vicioso. Por ello pienso que es tan importante como útil abordar este tema.

¿DE DÓNDE VIENE?

Todo Tipo Lindo, en algún momento internalizó creencias erróneas de sí mismo durante la infancia. Ha creído narrativas como "no soy suficiente así como soy", "hay algo mal conmigo", "tengo que ser diferente de quien soy para que otras personas me quieran, me amen o quieran estar conmigo", "tengo que esconder cosas de mi o molestaré a la gente / tendré reacciones negativas de ellos".

Estas creencias surgieron de situaciones de abandono, de no sentirse seguros, ser avergonzados de alguna manera, ser abusados de alguna manera, y ya que los niños son "narcisistas" por naturaleza, todo el mundo gira alrededor de ellos, cada situación como estas les lleva a pensar "algo debe estar mal conmigo que causé esto que me sucedió".

La mayoría de los niños pasan por esto y desarrollan mecanismos de defensa. Tratan de hacer dos cosas:

1. Evitar que eso vuelva a pasar, escondiendo esa parte de ellos mismos que creen que ocasionó esas situaciones.
2. Lidiar con las emociones incómodas que esas situaciones ocasionaron, a través de la validación externa, los malos hábitos, etc.

Identificar y trabajar en el síndrome del tipo lindo.

Casi todo Tipo Lindo suele tener un temperamento suave y agradable. Pacífico. Eso no tiene nada de malo. Pero algo que es muy cierto con la mayoría, es que no suele tener una buena relación con su padre: se fue de casa, fue ausente emocionalmente, trabajaba demasiado, tenía problemas de manejo del enojo, o incluso teniendo padres que eran Tipos Lindos, que no lograron dar un ejemplo sano de conexión con su masculino.

Por otro lado, la mayoría pasó mucho tiempo rodeado de mujeres: sus madres eran la cuidadora con quien pasaban más tiempo, y durante su desarrollo académico la gran mayoría eran maestras mujeres. Mientras aprendíamos a leer, escribir y resolver problemas matemáticos, también necesitábamos aprender qué hacía feliz a una mujer. Esto nos llevó a no querer ser el patán del que nuestra madre o mujeres cercanas se quejaban, y decidimos ser un “buen chico”. Aprendimos a escuchar y acompañar, para dar una buena impresión. Y de aquí surgió nuestra mayor comodidad con nuestra energía femenina, que la masculina.

Una de las frases más comunes y dañinas que se repiten en los Tipos Lindos, es **“esposa feliz, vida feliz”** (esto puede variar dependiendo del formato de relación: también sucede en relaciones no-heterosexuales), replicando la idea de dejar de lado las necesidades propias para complacer a la pareja o a cualquier otra persona.

También es importante mencionar que puede irte muy bien en el trabajo, pero en la relación de pareja ser un tipo lindo. No necesariamente se expresa en toda situación, pero lo que normalmente hay detrás es una “vergüenza tóxica” resultante de las narrativas que tenemos sobre nosotros mismos.

Identificar y trabajar en el síndrome del tipo lindo.

¿CÓMO IDENTIFICARLO?

Algunas señales comunes de cuando estamos siendo Tipos Lindos según el Dr. Robert Glover son:

- Depender de la validación externa
- Hacer lo que fuera por otros, pero tener la vida propia en caos
- No saber decir que no
- No atreverse a enfrentar el conflicto con la pareja, nada se resuelve
- Permitir que lo pisoteen por querer agradar a todos
- Poner las necesidades de otros antes que las propias
- Jugar el rol de víctima constantemente
- No comunicar necesidades propias, y por ello nunca conseguir lo que realmente se quiere
- No poner límites, ser muy permisivo
- Esconder “defectos” para parecer agradable y ser aceptado

Y a través de mi experiencia trabajando con hombres, añadiría otras más:

- Sentirse Incómodo alrededor de otros hombres
- Suele ver a otros hombres como “potenciales villanos” (sin conocerlos)
- Se ve a sí mismo como menos importante que la mujer
- Ver a mujeres fuertes como atractivas al conocerlas, para después sentirse amenazado o “hechos menos” por ellas.
- Llegar a la frase “¿por qué prefieren al “patán” que al chico bueno?”

EL LADO OSCURO DEL TIPO LINDO

El Tipo Lindo usa constantemente la manipulación de manera sutil, y en gran parte inconscientemente. Como nos sentimos indefensos, frustrados sin una estrategia de vida que nos funcione, recurrimos a manipular para que la vida sea “lo que buscamos”.

¿De qué manera se ejerce esta manipulación en las relaciones? A través de los “**contratos en cubierto**”, también llamados expectativas no comunicadas.

Identificar y trabajar en el síndrome del tipo lindo.

Los 3 contratos en cubierto con los que suele regirse un Tipo Lindo son:

1. Si soy un tipo lindo, las personas me querrán y me amarán.
2. Si hago las cosas por los demás sin que me lo pidan, los demás harán las cosas sin que se las pida.
3. Si hago todo bien, tendré una vida libre de problemas.

Otras maneras en que actúa esta manipulación:

- Scorekeeper / contador. Llevar la cuenta de las cosas buenas que hemos hecho, y de cuántas veces no nos han respondido igual.
- Síndrome del salvador. Intentar cambiar, arreglar o “salvar” a tu pareja constantemente, nos suele llevar a la manipulación emocional.
- El cuidador. Cuido las necesidades de mi pareja, y me frustró cuando mi pareja no cubre las mías (sin yo haberlas comunicado).

LA IRONÍA: LOS TIPOS LINDOS NO SON BUENOS PARA RECIBIR.

Tienen otras narrativas limitantes alrededor de las necesidades. Por ejemplo:

- Es malo tener necesidades.
- Somos demasiado “needy” por tener necesidades.
- Si tenemos necesidades, quienes nos rodean se irritarán.
- Si alguien les da, inmediatamente buscan compensarle.

ENTONCES, ¿CÓMO TRABAJAR EN ELLO?

Aquí te comparto 6 maneras que personalmente me han ayudado muchísimo en mi proceso dejando de ser un Tipo Lindo:

- 1. Encontrar una manera de validarte a ti mismo primero.**
 - o Puedes iniciar por comunicarle a tu pareja y/o a tu comunidad de apoyo que vas a comenzar a ponerte más atención a ti mismo.
 - o Practica hacer cosas buenas PARA TI.
 - o Practica decir NO sin explicaciones.
- 2. Identifica tus contratos en cubierto / expectativas no comunicadas.** Puedes comenzar a escribir sobre ello, pero tráelos a la luz, primero que nada. ¿Qué patrones se han repetido en mis relaciones pasadas o en mi relación presente, donde haya una expectativa no comunicada detrás?
- 3. Comunica asertivamente tus necesidades y límites.** Elimina toda expectativa NO comunicada. Dale valor a tus necesidades.
- 4. DÉJATE RECIBIR.** Es una ironía muy restrictiva el esperar que cubran tus necesidades, no las comuniqués y encima no sepas recibir la atención a tus necesidades.
 - o Ejercicio: de 1 a 3 veces por día, pide a alguien que haga algo por ti que tú puedes hacer por ti mismo.
- 5. Rodéate de hombres decididos a mejorar.** No desarrollaste esta máscara de Tipo Lindo en aislamiento, no la soltarás en aislamiento. Ten grupos con otros hombres, no sólo para trabajar en esto, sino para relacionarte y comenzar a sentirte cómodo con ello.
- 6. Empieza a DECIR LA VERDAD.** Esta es de las partes más difíciles. Comenzar a decir las cosas como son, sin “mentiritas” para no molestar o incomodar a quienes nos rodean. Un ejemplo: mentir con que te fuiste a dormir temprano cuando en realidad te desvelaste haciendo x o y, sabiendo que eso pudiera hacerte “ver mal” con tu pareja. Esto viene de una vergüenza internalizada, y la verdad siempre deshace la vergüenza.

Identificar y trabajar en el síndrome del tipo lindo.

RECURSOS.

Lo más importante de todo, es que como hombre puedas ir aprendiendo poco a poco a ponerte atención a ti mismo, decir que no a lo que es realmente no, e ir por aquello que es realmente un sí, de manera clara y asertiva. Y esto requiere de mucho **trabajo personal**.

Te dejo estas tres recomendaciones:

- Libro "**Basta ya de ser un tipo lindo**" - Robert Glover
- El episodio de nuestro podcast "**El síndrome del chico lindo**"
- Episodio 1 y 2 de la serie "**Sex, Love and Goop**", en Netflix (el caso de Rama y Felicitas).

Y si te interesa acompañarte de otros hombres en ese proceso, te recomiendo dos de los recursos que tenemos:

Comunidad de Apoyo para Hombres

Círculo de Entrenamiento The Brotherhood