

Alfas y betas: polaridades de la subjetividad masculina¹



ERIK ANTONIO ROMERO NÚÑEZ²

DOI: 10.36496/N143.A8

ERIK ANTONIO ROMERO NÚÑEZ / ORCID: 0009-0007-4108-1336

RECIBIDO: FEBRERO DE 2026

ACEPTADO: ABRIL DE 2026

RESUMEN

El artículo se enfoca en la noción de machos alfa y hombres beta, derivada de la etología e incorporada en el léxico de grupos de ideología misógina reunidos bajo el nombre de Manosphere. Se plantea una aproximación psicoanalítica a partir de los conceptos de ideal del Yo, duelo y castración para intentar dar cuenta del complejo proceso identificador que atraviesan estas polaridades de la masculinidad contemporánea. Se ilustra con viñetas clínicas de dos procesos de tratamiento psicoanalítico.

DESCRIPTORES: MATERIAL CLÍNICO / MASCULINIDAD / CULTURA / IDEAL DEL YO.

ABSTRACT

The paper focuses on the concept of alpha and beta males, terms that are derived from ethology studies and incorporated into the lexicon of misogynistic groups collectively known as the Mano-

1 Una versión preliminar de este trabajo fue presentada en el XXI Congreso del Centro de Psicoterapia Psicoanalítica de Lima «Tensión y Conflicto: Psicoanálisis en Tiempos de Polarización» (julio de 2025).

2 Licenciado en Psicología (PUCP) y psicoterapeuta psicoanalítico (Centro de Psicoterapia Psicoanalítica), Lima, Perú. erik.romero@pucp.pe

sphere. Considering psychoanalytical concepts such as Ego Ideal, Mourning, and Castration, the following psychoanalytic approach attempts to account for the complex identificatory process experienced by these polarities of contemporary masculine experience. Clinical vignettes from two psychoanalytic processes are included to illustrate this perspective.

KEYWORDS: CLINICAL MATERIAL / MASCULINITY / CULTURE / EGO IDEAL.

Si bien la preocupación por los peligros de la exposición de púberes y adolescentes a los contenidos e ideas que se difunden en internet no es nueva, recientemente ha captado la atención de padres, educadores y profesionales de la salud mental la existencia de una subcultura de misoginia que agrupa diferentes movimientos ideológicos bajo el nombre de Manosphere, que en español se podría traducir como Manosfera o Machosfera. El origen de este neologismo se puede rastrear alrededor de 2009, cuando se empezó a utilizar para designar una amplia variedad de grupos que comparten una lectura particular acerca de los mecanismos y las dinámicas que se despliegan en las relaciones entre hombres y mujeres en términos de atracción y poder. Entre los colectivos que han adquirido mayor notoriedad mediática, podríamos destacar a los hombres que se autodenominan *incel* (*involuntary celibate*/célibes involuntarios) y el movimiento *red pill* (en alusión a la píldora roja de la verdad de la película *Matrix*).

Con base en elementos de la pseudociencia evolutiva, la mayoría de estos movimientos coincide en plantear una división entre dos tipos de masculinidad, denominados alfa y beta, que designan polaridades radicalmente distintas de la experiencia de ser hombre en la sociedad actual y de la manera de posicionarse y ser percibido a nivel social y de pareja. Si bien este fenómeno está siendo abordado desde diferentes perspectivas de las ciencias humanas y sociales, la atención que ha recibido enfatiza princi-

palmente los peligros de la propagación virulenta de la violencia misógina que caracteriza al discurso de odio de estos grupos, que a su vez ha sido asociado con movimientos de ultraderecha y antifeminismo. Entre los múltiples «conceptos» que han sido acuñados como parte de esta retórica, el propósito del presente trabajo es explorar uno en particular que trasciende el universo discursivo de esta subcultura y se entrelaza con elementos del lenguaje científico y popular: la noción del macho alfa y el hombre beta.

El concepto de macho alfa fue acuñado originalmente por Schenkel (1947) en un artículo basado en un estudio observacional sobre la conducta social y las expresiones posturales de lobos en cautiverio. En este contexto, se destacan diversas expresiones de dominancia y sumisión, en las que el vencedor o líder recibía la denominación de macho alfa. Para mantener el estatus más alto de la jerarquía social de la manada, el lobo alfa debía mantenerse en permanente competencia con los rivales de su mismo sexo, con la finalidad de preservar el control del acceso a la comida, el territorio y las oportunidades de apareamiento, desplazando a aquellos de menor rango. Si bien el mismo autor advertía que esta descripción difícilmente se podría generalizar a la organización natural de las manadas de lobos fuera de cautiverio, y mucho menos a otras especies, a partir de la década del 90 esta noción trascendió el ámbito de la etología y empezó a ser utilizada para intentar entender aspectos jerárquicos de las relaciones humanas. A pesar de que este tipo de extrapolación conceptual ha sido ampliamente cuestionada, su uso parece haber calado con mucha facilidad en distintos escenarios del imaginario popular, entre ellos, el de los grupos que teorizan sobre las relaciones de género desde una perspectiva misógina.

Por lo general, la cobertura académica y mediática del uso de estos términos los registra como expresiones de «masculinidad tóxica», noción que enfatiza el aspecto retrógrado de su forma de conceptualizar los roles de género, pero que además, a nivel semántico, sugiere que se trata de ideas que tienen un peligroso potencial de contaminación y envenenamiento psíquico. Sin embargo, algo que no llega a ser capturado por estas reflexiones tiene que ver con las condiciones en que se da el acercamiento a este tipo de contenidos y la experiencia subjetiva que lo acompaña.

Para Lawson (2023), quien plantea un análisis discursivo y sociolingüístico de la terminología empleada por los integrantes de la Manos-

phere, este lenguaje refleja una preocupación obsesiva por los temas de estatus, poder, prestigio y jerarquía, además de promover una cultura de exclusión y denigración dirigida, no solo hacia las mujeres, sino también hacia otros hombres. Desde esta perspectiva, los alfas son definidos como hombres que ejercen un liderazgo imponente, que derrochan virilidad y están en capacidad de ejercer poder y control de forma arrolladora sobre otros hombres y atracción sexual irresistible sobre las mujeres. En contraste, los betas son hombres física y psicológicamente débiles, con poco atractivo sexual, sumisos, dóciles, carentes de las cualidades que los identificarían como masculinos. Bajo esta retórica, convertirse en un alfa constituiría un objetivo aspiracional para muchos hombres que se encuentran atravesados por ideales de masculinidad altamente polarizados.

La tensa dinámica que se despliega a nivel intrapsíquico en el sujeto, que tras observarse a sí mismo reconoce rasgos de un hombre beta y se compara permanentemente con el ideal grandioso del macho alfa, puede ser entendida a partir de la formulación del ideal del Yo. Freud (1914/1992) esboza la noción de esta formación intrapsíquica, con la que el Yo actual se compara y sobre la que recae el afecto que previamente estaba dirigido al Yo grandioso y perfecto de la infancia, época en la que él fue su propio ideal. Más adelante, con la formulación de la segunda tópica y la noción del Superyó, Freud (1933/1992) especifica la función de Ideal y se refiere al sentimiento de inferioridad como derivado de la tensión entre el Yo y el ideal del Yo, entendido aquí como una subestructura perteneciente al Superyó.

Bleichmar (1976), en su estudio sobre narcisismo y depresión, plantea que toda imagen de perfección presupone una de imperfección, lo cual implica que el Yo ideal, perfecto y omnipotente supone la existencia de otro Yo ubicado en el extremo opuesto de valoración de la escala, marcado por la impotencia y la inferioridad. Para Kaplan y Whitman (1965), este negativo del Yo ideal es definido como un elemento estructural, parte de la configuración del Superyó, que implica un mandato de evitación de ciertos roles, cuya transgresión suele traer sensaciones extremas de vergüenza y humillación. Podríamos nombrarlo entonces como una especie de «mandamiento» acerca de «aquello que uno jamás debería ser o en lo que nunca debería convertirse». En esa línea, Bleichmar resalta cómo en algunos sujetos se registra la ausencia de la marca del Yo ideal como

equivalente a convertirse en el negativo del Yo ideal, sin grados o niveles intermedios en la escala valorativa. Desde este enfoque, por ejemplo, si una persona no puede ser calificada como rica y exitosa, automáticamente entra en la categoría de pobre y fracasada, es decir, no se registran escenarios identificatorios intermedios que puedan entenderse como parte de una «clase media».

En esta misma lógica, podríamos incluir la manera en que son concebidas las nociones de macho alfa y beta, que no son vistas como puntos extremos de una escala continua, sino como opciones dicotómicas excluyentes. Desde esta mirada, existiría una permanente tensión por mantener el estatus de alfa, equivalente a un estado ideal de masculinidad superior, cuya perfección puede verse rápidamente resquebrajada con el solo hecho de identificar en uno mismo alguna característica que se podría denominar como beta, lo que implicaría quedar relegado a una categoría de masculinidad inferior o de no-masculinidad.

A continuación, presentaré algunas viñetas clínicas que dan cuenta de los cuestionamientos de algunos pacientes acerca de su experiencia de masculinidad, su relación con el Ideal y las circunstancias particulares en que estos se activan y despliegan.

G es un hombre adulto que llega a consulta luego de una separación, tras descubrir una infidelidad por parte de su pareja, ocurrida en los últimos meses de una relación bastante larga. El período en que él había empezado a registrar diversos indicios de cercanía entre su pareja y un compañero de trabajo coincidía con la presencia de múltiples críticas y cuestionamientos de ella hacia él, en los que lo acusaba de inseguro y débil. Una vez confirmada la infidelidad, él se había sentido con la fortaleza suficiente para iniciar el proceso de separación y calificaba dichas críticas como muestras del cinismo de su expareja. Sin embargo, los cuestionamientos acerca de ser “poco hombre” parecían haber calado y encontrado eco en puntos de inseguridad preexistentes que ahora se veían reactivados. En este contexto, en paralelo a las primeras semanas del proceso, G empezó a hacer referencia a los conceptos de creadores de contenido que había descubierto recientemente en la web y que tocaban temas de “crecimiento y superación personal”.

N es un estudiante que podría situarse entre adolescente tardío y adulto joven, que tenía ya varios meses de proceso terapéutico cuando mencionó por primera vez de manera explícita a un creador de contenido que seguía desde hacía un tiempo, quien abordaba temas de “asertividad en las relaciones”. En las etapas iniciales del proceso, había descrito en más de una situación cómo se sentía muy atraído por una chica que no correspondía a dicho interés, y había decidido mantenerse cerca, en el rol de amigo, con la expectativa de que los sentimientos de ella cambiaran. En estos períodos lo invadían sensaciones de apagamiento, desolación y apatía, que se mezclaban con rabia y desencanto que no llegaban a ser digeridos, y solo cedían y se veían brevemente interrumpidos cuando creía captar alguna señal de esperanza de que por fin sería correspondido.

En ambos casos, el primer acercamiento a estos contenidos se da de forma tangencial e indirecta como parte de una búsqueda por comprender el deseo femenino, en la que se encontraban inicialmente con publicaciones o videos que trataban temas aparentemente ligeros y superficiales, como tips de seducción o indicadores para detectar una infidelidad. Sin embargo, la interrogante por el deseo femenino parecía ser la cara visible de cuestionamientos más profundos y a veces dolorosos acerca del lugar que podían ocupar en la mente de un otro que no los elegía como pareja. Frente a la complejidad de estas interrogantes y a la incertidumbre e impredecibilidad de las relaciones interpersonales, aparece una fórmula simple pero que promete soluciones infalibles: toda experiencia de rechazo, traición o abandono se explica por el hecho de ser un hombre beta y el antídoto para evitarlas consiste en convertirse en un macho alfa.

Este primer acercamiento tiene la particularidad de que ocurre en un contexto de pérdida. Freud (1917/1992) describe el sentimiento de rebaja de sí mismo, caracterizado por los autorreproches, la autodenigración y la sensación de ser indigno, como elemento distintivo de la experiencia subjetiva que atraviesa el melancólico como reacción ante una pérdida, ya sea de un otro o de un ideal. La noción de que «la sombra del objeto recae sobre el Yo» permite explicar la forma en que la pérdida respecto del objeto y los juicios y reclamos dirigidos hacia él son trasladados al ámbito yoico y experimentados de forma intrapsíquica entre la instancia crítica y

el Yo que se ha identificado de forma narcisista con el objeto.

Desde esta línea, la experiencia de traición, rechazo o ruptura supone, no solo una pérdida de una pareja o potencial pareja, sino respecto de la representación de sí mismo como sujeto deseable desde lo masculino, capaz de generar atracción y mantener el interés sexual y romántico de una pareja. En esa línea, los cuestionamientos antes descritos sobre la propia masculinidad pueden ser entendidos como reproches al Yo, a quien se juzga y se atribuye la responsabilidad por la pérdida o la ausencia de interés del objeto.

Para García Badaracco (1996), cuando nos encontramos con este tipo de duelo que se ve interferido y deriva en un proceso melancólico, podemos hipotetizar que la sombra del objeto ya estaba sobre el Yo desde antes de la pérdida, que pone en manifiesto la condición carencial del sujeto y revela un equilibrio precario que se rompe con la pérdida y deja al Yo con pocos recursos para elaborar el duelo. En estos casos, es probable que la relación con un objeto estructurante deficitario no haya permitido desarrollar recursos propios o identificaciones saludables y se haya desarrollado una interdependencia patógena. En ese sentido, es posible que la duda respecto de sí mismo y de la propia masculinidad haya estado presente desde mucho antes de la experiencia de pérdida y solo haya sido atenuada parcialmente por la validación que proporcionaba la presencia del objeto en la relación. En este tipo de escenarios, la narrativa que describe la Manosphere ofrece un modelo identificatorio masculino, una forma de dirigir el odio en el duelo y la promesa ilusoria de adquirir una independencia absoluta respecto del objeto que permita volverse inmune al rechazo.

Conforme va avanzando el proceso, G empieza a cuestionarse la idea de que “todo iba bien” en su relación hasta el período final, marcado por los celos y la infidelidad. Describe que siempre consideró que su pareja era muy atractiva y llamaba la atención de muchos hombres, lo que podía generarle sensaciones contradictorias de orgullo e inseguridad, ya que él siempre se había sentido un fracaso, poco atractivo y poco interesante. Esta visión de sí mismo podía rastrearse hasta diversas situaciones de su infancia y adolescencia, de las que fue recordando episodios de intimidación,

burla y exclusión por parte de sus compañeros, así como desatención y descuido por parte de los padres. Este intento de desarrollar una exploración histórico-afectiva que permita reconstruir una mirada comprensiva de sí mismo se veía por momentos interferida por la tentación de quedarse con las fórmulas simplistas de los creadores de contenido, que reducían la compleja dinámica relacional e intrapsíquica a la noción de que todo lo que le ocurría se debía a que era “un hombre beta, al que las mujeres no respetan”.

En este marco, la relación con una pareja que era «atractiva para otros hombres» parecía desempeñar un rol compensatorio frente a la imagen de sí mismo de insuficiencia y poca deseabilidad, y ayudaba a neutralizar momentáneamente algunas inseguridades que luego se veían reactivadas con otros matices, como adoptar una actitud en extremo complaciente, con la fantasía subyacente de que alguna decepción podría hacer notar que él no estaba realmente a la altura de su pareja. En este contexto, la infidelidad era vivida como una experiencia humillante que contribuía a confirmar una imagen denigrada de sí mismo y a perpetuar afectos de profundo resentimiento.

En el proceso de N era bastante frecuente que tomara protagonismo la fantasía de que encontrar una pareja funcionaría como una especie de cura y alivio mágico a diversos malestares y autocuestionamientos. Gradualmente surgieron algunas asociaciones entre las sensaciones agobiantes de encontrarse solo y los recuerdos de intentos desesperados de ser aceptado por sus compañeros de colegio, que lo llevaban a ponerse en situaciones de riesgo o exponerse a burlas en el intento de parecer valiente o despertar admiración. En simultáneo, empezaron a aparecer diversas referencias a situaciones (presentes y del pasado) en que se desplegaba un intenso reclamo hacia los padres por encontrarse siempre inmersos en conflictos familiares y laborales que capturaban su atención y dejaban poco espacio para él. De manera paralela, diferentes frases de creadores de contenido iban tomando lugar en su lectura de algunas de sus dinámicas relacionales, entre las cuales empezaron a destacarse las nociones de “convertirse en el premio” y “dejar de perseguir para ser perseguido”, en referencia a la idea

de que, si se transformaba en un macho alfa, no necesitaría expresar su interés por una mujer o intentar conquistarla, sino que sería buscado por ella e incluso podría decidir a cuál aceptar o rechazar.

«Ser perseguido por las mujeres» parecía ser parte de una fantasía reivindicativa que daba cuenta no solo de la vivencia dolorosa y humillante de ser rechazado, sino también de la profunda rabia y resentimiento que se había ido acumulando en relación con la experiencia de ser excluido y descuidado en el pasado. En ese sentido, la noción de que el objeto se anticipa a los deseos del sujeto y procure su satisfacción sin que sea necesario que este los exprese, o intente algún tipo de modificación efectiva sobre el entorno, parece remitir a la noción descrita por Ferenczi (1913/1981) de un estadio de omnipotencia alucinatoria, mágica e incondicional.

Esta noción nos remite también a otra forma de entender el ideal. Laplanche y Pontalis (1996) plantean que, si bien en los textos freudianos se suelen utilizar de forma intercambiable y sinónima las expresiones de ideal del Yo y Yo ideal, algunos autores como Lagache han desarrollado diferenciaciones conceptuales importantes, al vincular la noción de Yo ideal con el ideal de omnipotencia del narcisismo infantil. Este elemento se expresaría a través de lo que él llama «identificaciones heroicas» para referirse a la admiración e idealización de personajes que encarnan valores de independencia y orgullo, a los que subyace una noción de afirmación del sí mismo a partir de la negación del otro.

«Lo que nos impulsa hacia adelante es la nostalgia de nuestro pasado glorioso», dice Chasseguet-Smirgel (1991) para referirse a la búsqueda permanente del sujeto por anular la distancia entre el yo actual y el ideal. Desde su perspectiva, una lectura detallada de los textos freudianos permite distinguir diferentes momentos en la evolución del ideal, cuya versión pregenital podría vincularse con las formaciones perversas, en la que se vería interferida la posibilidad de abandonar la megalomanía inicial y la inmediatez del principio de placer, procurando negar la castración. El acceso a la genitalidad, junto con el triunfo del sentido de realidad, el reconocimiento del objeto como otro y las diferencias sexuales y generacionales, permitirían construir un ideal del Yo maduro. A partir de la proyección del narcisismo infantil sobre los padres, el sujeto puede

pasar de denegar su incompletud a abrazarla como parte de un proyecto a futuro, en el que puede aspirar a irse pareciendo a la versión idealizada de los objetos parentales.

Frente al ideal omnipotente del macho alfa y su promesa de eludir todo proceso de duelo, un abordaje psicoanalítico implicaría darles lugar a la rabia y al dolor de los sentimientos de humillación e inferioridad que el sujeto intenta neutralizar a través de repliegues regresivos. En esta línea, la exploración analítica apostaría a que vaya surgiendo la posibilidad de destapar y tolerar la castración y el sentimiento de incompletud, tanto en sí mismo como en los otros, como salida al estancamiento psíquico que acarrea la adhesión a modelos discursivos que proponen soluciones defensivas caracterizadas por un alto nivel de hermetismo y polarización.

Algunos meses después de la ruptura, G empezó a constatar, con una mezcla de alivio e incredulidad, que a pesar de sus profundas dudas acerca de su capacidad para despertar interés en otras personas, los múltiples aspectos en que se sentía en falta no constituían una barrera para desarrollar cercanía y complicidad con otros, y empezó a sentirse más cómodo consigo mismo y su soltería, a la par que dejaba de referirse al fantasma del hombre beta. Por otro lado, N, en algún momento de su proceso, empezó a captar una contradicción central en el discurso de los creadores de contenido, entre el odio dirigido a las mujeres y el deseo de convertirse en machos alfa para atraerlas. Registrar este tipo de grietas conceptuales en la retórica de estos gurús permitió empezar a reconocer y abordar elementos de resentimiento y dolor en sus experiencias vinculares, en lugar de reducirlas a un par de letras griegas. ♦

REFERENCIAS

- Bleichmar, H. (1976). *La depresión: un estudio psicoanalítico*. Nueva Visión.
- Chasseguet-Smirgel, J. (1991). *El ideal del Yo. Ensayo psicoanalítico sobre la «enfermedad de idealidad»*. Amorrortu.
- Ferenczi, S. (1981). El sentido de realidad y sus estadios. En *Obras completas II*. Espasa-Calpe. (Trabajo original publicado en 1913).
- Freud, S. (1992). Duelo y melancolía. En J. L. Etcheverry (Trad.), *Obras completas* (Vol. 14, pp. 235-255). Amorrortu. (Trabajo original publicado en 1917).
- Freud, S. (1992). Introducción del narcisismo. En J. L. Etcheverry (Trad.), *Obras completas* (Vol. 14, pp. 67-102). Amorrortu. (Trabajo original publicado en 1914).
- Freud, S. (1992). Nuevas conferencias de introducción al psicoanálisis. En J. L. Etcheverry (Trad.), *Obras completas* (Vol. 22, pp. 1-168). Amorrortu. (Trabajo original publicado en 1933).
- García Badaracco, J. (1996). Duelo y melancolía 80 años después. *Revista de Psicoanálisis*, 53(1), 39-52.
- Kaplan, S., & Whitman, R. (1965). The negative Ego-Ideal. *The International Journal of Psychoanalysis*, 46, 183-187.
- Laplanche, J., & Pontalis, J. B. (1996). *Diccionario de psicoanálisis*. Paidós.
- Lawson, R. (2023). *Language and Mediated Masculinities: Cultures, Contexts, Constraints*. Oxford University Press.
- Schenkel, R. (1947). Ausdrucks-Studien an Wölfen: Gefangenschafts-Beobachtungen [Estudios expresivos en lobos: observaciones en cautiverio]. *Behaviour*, 1(2), 81-129.