

# VIOLENCIA DE GÉNERO. VIOLENCIA SOBRE LAS MUJERES

*Charo Altable Vicario*

**RESUMEN** Este artículo presenta una exposición general sobre el origen de la violencia según las diversas corrientes psicológicas. Seguidamente se adentra en el tema de la violencia de género, describiendo su proceso y la manera de erradicarla y prevenirla. Finalmente se hace una propuesta: educar la cólera y aprender a transformarla en energía constructiva. Para esta transformación se describen los pasos descritos por la psicosisíntesis.

**ABSTRACT** This article presents a general exposure of the source of violence according to various psychological tendencies. Next it gets into the theme of violence linked to gender by describing its process and how to eradicate and prevent it. Finally a proposal is made by the author: educating and transforming wrath into constructive energy. In order to achieve this conversion the steps suggested by Psychosynthesis are considered.

## INTRODUCCIÓN

La violencia es un tema del que se habla hoy por todas partes. Numerosos son también los libros, congresos, conferencias y debates, en barrios, universidades y medios de comunicación, lo cual viene a cristalizar la gran preocupación de los humanos de principios del siglo XXI, al igual que lo fue también a principios del siglo XX.

Se habla de violencia de los medios de comunicación, violencia televisiva, violencia en las aulas, callejera, en las familias, sobre el ecosistema, sobre la capa de ozono, sobre los niños y niñas, sobre las mujeres y de la violencia extrema de la guerra que comprende y supera a todas las violencias. Pero todas son una y la misma violencia. ¿Cómo escapar de ella? Este es el gran salto cualitativo que ha de dar la humanidad, salto o revolución superior a la revolución que supuso el neolítico con la sedentarización de la especie humana gracias al desarrollo de la agricultura y la ganadería. ¿Pero dónde radica la violencia del ser humano?

Ante todo no conviene confundir la violencia con la emoción de la rabia, la cólera o el enfado, grados todos de una misma emoción. Tampoco conviene generalizar utilizando el genérico de humano pues conduce a desarrollar un concepto esencialista y biológico de la violencia, como si fuera consustancial a la especie. Por otra parte el genérico "ser humano" esconde la diferencia que existe entre unos y otros seres humanos y sobre todo la diferencia existente entre mujeres y varones en el ejercicio de la violencia y en la resolución de los conflictos. Existen seres humanos que resuelven sus conflictos mediante el diálogo, la negociación y la relación, y otros mediante el uso de la fuerza, las armas, el chantaje y la humillación.

## 1. ¿Dónde está el origen de la violencia?

### *La psicología de la agresividad.*

La rabia, la cólera y el enfado son grados de una misma emoción muy poderosa que tiene una importante repercusión en las relaciones personales y sociales, así como en la organización de micro y macroestructuras organizativas. Ante esta emoción pueden darse muchos tipos de respuesta; evasivas, destructivas, constructivas... Esta emoción se enraiza en una tendencia biológica, que nos lleva a defendernos cuando somos atacados en nuestro espacio físico, emocional o mental. Como toda emoción tiene un recorrido corporal, con cambios respiratorios, musculares, vocales, faciales y motores, que preparan para la acción pero que no determinan el comportamiento, pues éste es el resultado de una compleja interacción entre la tendencia a la acción y los procesos cognitivos. (Greenberg y Paivio, 2000) Todas las personas en las mismas situaciones sentimos más o menos lo mismo y tenemos las mismas modificaciones fisiológicas en el cuerpo, pero no todas actuamos de la misma manera. Así, por ejemplo, una misma emoción puede derivar en tensión constructora de alternativas beneficiosas o en impulsos agresivos destructores, con violencia verbal y/o física.

Desde el punto de vista clínico algunos autores (Freud, Maslow) han puesto el acento en el papel que cumple la frustración o represión de nuestras necesidades más fundamentales en la formación de la agresividad. Por otra parte, la imposibilidad de exteriorizar los comportamientos llevaría a la resignación, la autoagresividad o la desesperación y crisis de violencia. Para otros autores la agresividad es una reacción ante acontecimientos valorados negativa-

mente que conducirían a la huida o a la agresividad. Para los teóricos del aprendizaje social los comportamientos agresivos se aprenden a partir de modelos sociales. Sintetizando, podríamos afirmar que los acontecimientos frustrantes o valorados negativamente, las necesidades no cubiertas, junto con el aprendizaje social, la provocación, los chantajes, las amenazas y la falta de respeto a los derechos humanos más fundamentales, provocarían las tendencias agresivas.

Para el *psicoanálisis* la agresividad puede estar tanto al servicio del instinto de conservación del individuo como del de reproducción de la especie, reconociendo una pulsión de muerte y destrucción opuesta a la pulsión de vida (Eros). Estas pulsiones de vida y muerte operan conjuntamente, ayudándose una a otra. Pero entonces, ¿por qué la Guerra?

Este debate se abrió en la Sociedad de Naciones con una carta de Einstein en 1932. En la carta destaca Einstein la importancia del sometimiento de la mayoría a la minoría. ¿Cómo explicarlo? Según Einstein porque la minoría en el poder controla las escuelas, la prensa y la Iglesia, y por tanto les hace capaces de controlar las emociones de las masas y de hacer de ello un instrumento a su servicio, incluso sacrificando la vida.

En 1932 Einstein, en la correspondencia que mantiene con Freud, plantea a éste una pregunta: *¿Es posible controlar la evolución mental del hombre a fin de protegerle contra las psicosis colectivas de odio y destrucción?*

Freud responde que aunque existe un gran principio para animales y humanos, que los conflictos de intereses sean regulados por el uso de la violencia, este principio parece modificarse con el paso de la violencia al derecho y el reconocimiento de una comunidad de intereses acompañado del desarrollo de lazos afectivos en el grupo. ¿Pero cómo crear y mantener lazos afectivos positivos entre las gentes? El sólo medio, según Freud, sería el del amor alrededor de objetos de amor comunes, sin finalidad sexual, favoreciendo la identificación mutua, a fin de producir una comunidad de afectos.

Freud cree en la existencia de un instinto de odio y destrucción que coexiste con los instintos de Eros y que este

instinto opera tanto exterior como interiormente. El problema no radicaría en su existencia o en su eliminación sino en su derivación. Para ello sería necesario reforzar los lazos interpersonales y desarrollar el proceso de civilización y de la vida intelectual, renunciando a la expresión bruta del instinto<sup>1</sup>.

Eric Fromm, *habla de la agresividad defensiva*, la que ama la vida y la protege, utilizándola para afirmarse. Esta agresividad la distingue de la *agresividad destructiva* o *violencia* que se dirige contra los otros.

Desde el punto de vista de la *psicosíntesis*<sup>\*2</sup> se considera a la agresividad como una gran fuerza impulsora de vida, que nos mueve a la autoafirmación y a la expresión de todos los elementos del propio ser, aunque muchas veces pueda constituir un problema, sobre todo al no tener en cuenta a los demás. Sin embargo podemos aprender a canalizar esta energía e incluso transformarla. En primer lugar no debemos condenar nuestra energía agresiva, pues ello hará imposible su transformación. Tampoco debemos confundirla con violencia, cosa que puede ocasionarnos un gran temor. Debemos más bien observarla, escucharla y aceptarla, pues la energía agresiva, en sus niveles más primitivos, puede resultar destructiva, pero en su forma más evolucionada puede ser una gran fuerza creadora. Tenemos numerosos ejemplos de ello en personas artistas, escritoras, científicas, creadoras de todo tipo y constructoras de la paz y el diálogo entre los humanos.

## 2. Violencia de género (masculino)

Desde la experiencia cotidiana y la subjetividad, muchas mujeres se han cuestionado el orden social existente; el ejercicio de la medicina sobre los cuerpos de las mujeres y lo que las diversas ciencias han dicho acerca del ser mujer, ese hecho diferencial que desde lo biológico, lo psicológico, lo sexual y ahora lo genético se ha tratado de acotar y controlar, encerrando a las mujeres en unos estrechos parámetros controladores de la libertad que ellas pedían. Por ello muchas mujeres han dado un salto cualitativo, pasando de pedir la igualdad de derechos a la construcción de un mundo a la medida de su deseo, de su sentir. Porque en muchos casos la realidad y el sentir de las mujeres parecía contradecir los resultados "científicos". La Ciencia parecía cuestionar a las mujeres y las mujeres cuestionaron a la Ciencia. Las mujeres se dieron cuenta de que sobre ellas se ejercía una violencia que estaba enraizada en el modelo social, en su ideología científica y religiosa. Por eso la llamaron violencia del modelo patriarcal o violencia de género, aunque este término esconde al sujeto agente de la violencia, que es un sujeto masculino.

### \*Psicosíntesis

Sistema holístico desarrollado por Assagioli con un enfoque psicológico y práctico, abierto a toda contribución, que se aplica tanto en educación como en terapia y medicina.

### NOTAS

<sup>1</sup> Cosnier, J. Psychologie des émotions et des sentiments. París, 1994. Retz

<sup>2</sup> Ferucci, P. Psicosíntesis. Málaga, 1987. Sirio

Una de las formas más aparatosas, más crueles y por eso anecdóticas de esta violencia de género es la que se da en las relaciones sentimentales y sexuales entre hombres y mujeres. Pero no es la única. Podemos decir que es la punta del iceberg de una violencia mayor y más estructural, que se fue gestando desde el nacimiento, cuando dijeron: es una niña.

Casi todos los días leemos en la prensa escalofrantes asesinatos de mujeres, asesinatos que ocurren entre las paredes del hogar, pero que hay que entenderlos como asesinatos a la democracia, porque son torturas y muertes que se realizan sobre los cuerpos de mujeres que luchan por defender sus derechos; de libertad, de pensamiento, de amor, en definitiva, por defender su derecho a decidir como ser humano. Ante estos hechos cabe preguntarse por qué las agresiones están cometidas por varones sobre mujeres, casi en exclusiva.

Otra cuestión actual se plantea insistentemente: ¿Cómo es posible que precisamente hoy que los estados - y parece que la sociedad también, al menos a nivel teórico- reconocen la igualdad de derechos entre mujeres y varones se cometan más asesinatos? Sin duda porque las mujeres denuncian más y esto exacerba la cólera del varón sobre ellas, pero no sólo por esto. Parece que ciertos varones se resisten a perder su poder y dominio sobre las mujeres y a que éstas ejerzan su libertad, su libre decisión, su deseo de vivir o no con determinado hombre. Existe, cabe reconocerlo, un miedo ancestral, inconsciente y no aceptado en estos varones, un miedo a su desamparo, a su soledad y a su falta de autonomía, por más que hayamos creído que este miedo era más típico de las mujeres, tal y como lo creen muchas, aunque la vida cotidiana nos demuestre que las mujeres saben vivir y gestionarse su soledad. La violencia ejercida por estos varones sería una forma de control que solaparía su miedo y angustia.

Esta supremacía del varón no reside en su mayor fuerza física sino en su aspecto ideológico y cultural y en la aceptación de este sistema de valores, donde el género (masculino) y poder van unidos. Este sistema de sexo/género (Gayle Rubin, 1986) es un conjunto de prácticas, símbolos, representaciones, normas y valores sociales que las sociedades elaboran partiendo de la diferencia sexual. Es así como puede explicarse que se construyan sujetos violentos y sujetos que soporten la violencia. Los medios de comunicación, películas, series, telenovelas, videojuegos, etc, reforzarán este sistema de sexo/género, donde un héroe triunfa por medios violentos, mediante la fuerza, el chantaje o la coacción emocional. Cuando aparece alguna heroína lo hace intentando imitar el arquetipo viril, que es el que estructura esta sociedad.

Eliminar la violencia de género, es decir, la violencia de los varones sobre las mujeres, es el primer reto del siglo XXI, pues es la primera causa de muerte de las mujeres en el mundo y además engendra otras violencias, ya que el niño que ve y crece en el mito de la superioridad del varón sobre la mujer incorpora estos parámetros. De aquí es fácil extrapolarlo a otros sujetos, a la supremacía de una etnia, lengua, religión, cultura, etc.

### ¿Cómo erradicarla?

En primer lugar es necesario aprender a visibilizarla en todos sus aspectos y a todos los niveles, en lo real y en lo simbólico, dentro y fuera de la casa, en los lugares de trabajo, en el lenguaje y en los discursos de la ciencia, así como en sus imágenes y metáforas. He aquí algunas propuestas:

- A nivel lingüístico conviene aclarar que determinados conceptos e ideas ocultan la violencia. Así, por ejemplo, es muy común oír hablar del agresor como de un demente o borracho, disculpando así su agresión. No es la demencia, las hormonas o la embriaguez la causa de su violencia sino el aprendizaje social de la violencia que ha hecho. No sabe resolver su conflicto de otra manera. Es adicto a la violencia y crea adicción en la víctima.
- Visualizar y poner nombre a las escenas de violencia; no son escenas sino redes de violencia que capturan a sus presas y crean adicción. El maltratador a veces se arrepiente, pide perdón y concede una aparente luna de miel, en la que la víctima cae confiada. Una vez que está confiada el maltratador vuelve a empezar, en una espiral sin fin.
- Detectar las relaciones que permiten la violencia, desarticulando el funcionamiento de las relaciones de dominación en el ámbito cotidiano, de amistades, trabajo, etc, y en el ámbito de las relaciones de pareja, visualizando los contextos que facilitan e impiden la acción de las mujeres que buscan resolver su situación de violencia.
- Aprender a detectar las agresiones verbales, los chantajes y las manipulaciones.
- Detectar las situaciones de violencia de la justicia y del sistema de atención de la salud.
- Desmitificar el problema de la violencia sobre las mujeres como un problema exclusivo de las mujeres. Por el contrario, es un problema que afecta a la seguridad del estado democrático, pues afecta también a los niños y a las instituciones educativas, sanitarias, de servicios sociales o jurídicos, etc.

- Crear grupos de apoyo donde se practique una escucha no culpabilizadora y desmitificante, donde encontrar el apoyo y la fuerza de otras mujeres que han salido de esa situación, además del acompañamiento y orientación en los procesos de separación, facilitándole para ello recursos de apoyo y políticas de prevención.

El recurso principal es el poder de transformarse (empoderamiento), es decir, apoderarse de su propia fuerza, de su cólera y amor a sí misma para verse como sujeto de derechos que puede poner límites al otro y puede desarticlar la violencia. Para ello se requieren intervenciones jurídicas, pero no sólo y no son las más importantes. Necesitan sobre todo apoyo emocional individual y grupal en los grupos de reflexión para desarticular las múltiples formas de relación que permiten la violencia y para practicar otras relaciones más saludables y armoniosas.

### ***¿Cómo prevenirla? ¿Educación para la violencia o educación para el amor?***

Varones y mujeres somos educados en la violencia, pero no de la misma manera. Unos son educados para ejercerla físicamente, los más varoniles, y otras lo son para aceptar las amenazas, intimidaciones y chantajes, por amor. Además en nuestra sociedad parece que el mundo y las riquezas son de las personas agresivas, por tanto eso es lo que se valorará en varones y mujeres.

Muchas personas suponen que la mayor agresividad de los varones se debe a un mayor nivel de testosterona, pero se ha observado una mayor agresividad de los niños varones desde muy temprana edad, desde los 2 o 3 años, mucho antes del aumento en el nivel de testosterona de la pubertad. Esto nos indica la importancia del aprendizaje cultural. Los varones aprenden muy pronto a ser agresivos, asertivos, firmes... Además, aunque la mayor agresividad se debiera a las hormonas, debiéramos preguntarnos, quién tiene mayor control o voluntad si el hombre o sus hormonas.

Podemos ver que en esta preparación para la violencia no son inocentes muchos de los juguetes y héroes fantásticos creados para niños, al favorecer esta preparación para la agresividad; pistolas, muñecos de aventuras y la mayoría de los héroes populares de dibujos animados y cómics - buenos o malos- son violentos. Para las niñas, por el contrario, abundan los juegos y juguetes que implican cuidado y apoyo a los otros. Esto demuestra que la agresividad y la conducta dura son bien vistos en los chicos. «A un chico, si es chico, le ha de gustar pelear, o por lo menos no ha de darle miedo. Y es que la guerra, las violaciones y la misma construcción de la masculinidad son hechos culturales y no

determinados por la biología. Como dice Bob Connell (1985) la masculinidad se implanta en el cuerpo de un varón y no es generada por él.

Esta claro, pues, que la agresividad, en nuestra sociedad, está asociada a la masculinidad y que construirse como hombre pasa por un rito iniciático agresivo, el empuñar las armas en el servicio militar obligatorio o en servicios voluntarios llamados humanitarios. ¿Quiere esto decir que las chicas y las mujeres no son agresivas?. De ninguna manera, sólo que éstas la expresan de diferente manera, quizás más contra ellas mismas y no de una manera violenta físicamente, aunque actualmente muchas mujeres copian los modelos agresivos de los varones también en sus formas físicas.

La mayor agresividad de los chicos es un reflejo de ciertas actitudes y opiniones sobre la violencia generalizada en nuestra sociedad, teniendo que ver por tanto, con las relaciones de poder entre los grupos que la componen y con la construcción de la masculinidad donde el poder sobre los otros es valorado positivamente. El lenguaje viene a incrementar esta educación para la violencia, con sus juicios, desvalorizaciones, insultos y desprecio de las emociones. De esta manera, la agresividad y competitividad se desarrollan no para crear soluciones satisfactorias para todo sino para dominar a otros y otras.

Desde el ámbito escolar los modelos sociales de género van a interactuar, aprendiendo a vivir colectivamente de una manera u otra, a expresar o no los conflictos, a aceptar o no los valores y juicios de los demás, a establecer un equilibrio entre la interacción propia y la ajena, a competir o no de una determinada manera, a aceptar o no jerarquías... y, en definitiva, *a modelar al sujeto en torno a un sistema de juicios y valores*. Ahora bien, si tenemos en cuenta que nuestra cultura es androcéntrica y que existen sujetos masculinos y femeninos, deduciremos la importancia que tiene la interacción *entre sujetos de uno y otro sexo* y el tratamiento o no de los conflictos de género desde una óptica de la igualdad y de la diferencia; una igualdad que no es una mera homologación de actitudes y valores femeninos con los masculinos o viceversa, sino una igualdad concebida como un conjunto de acciones y relaciones, privadas y públicas, compartidas por igual y negociadas entre ambos sexos y que lleva, inevitablemente, hacia un cambio de modelo social. Esto es la equidad que no la igualdad.

Este cambio de modelo social pasa por el reconocimiento de las emociones y necesidades, las propias y las ajenas, por la expresión verbal de ellas y por el diálogo dentro de una comunicación justa, sin herirnos y sin herir a los otros, es decir, pasa por el reconocimiento de las diferencias.

### ¿Qué lugar ocupan las emociones en la infancia?

Los niños y niñas son obligados a someterse, aprendiendo a reprimir sus emociones y a hacer callar su ser interior hasta que se encuentren ellos mismos en posición de dominar.

Existen numerosas películas, cómics y dibujos animados sobre el tema del poder y de la violencia. Un hombre toma el poder sobre el mundo y lo destruye. El fantasma de la omnipotencia es una tentativa de restaurar su identidad herida por la terrible impotencia resentida en su infancia. Para recobrar una ilusión de potencia, el antiguo niño herido puede identificarse con una persona o un grupo que tiene el poder o volverse violento. Si se tiene una posición de poder, el furor acumulado en la infancia puede exteriorizarse. Este proceso es inconsciente. Los violentos no pueden ver que su rabia viene de ellos, de su interior, por eso acusa a otros, las mujeres, los judíos, los árabes, los inmigrantes, los Kosovares... Por eso como dice Alice Miller (1992) los tiranos prefieren ver muertos y torturados a miles de hombres y mujeres antes que ver los malos tratos y las humillaciones sufridas en su infancia, porque para ello tendrían que analizar sus sentimientos y ver su propia rabia e impotencia frente a sus padres. Parece que los ataques de violencia son consecutivos al rechazo de las emociones. Por eso es muy importante permitir y educar la expresión de las emociones.

En efecto, la privación y la no satisfacción de nuestros deseos engendra cólera. Si cuando somos pequeños, y también de adultos, nos dejan expresar nuestras tristezas, cóleras...etc, si están cercanos a nosotros, nos consuelan y no reprimen nuestra cólera sino que la escuchan, tratando de dialogar y de comprendernos, nos sentiremos seguros y no tendremos que esconder nuestras emociones. Por el contrario, si nos las reprimen como negativas, nos sentiremos culpables, las esconderemos y las negaremos, pasando al inconsciente y pudiendo operar, por ello, con mayor fuerza en la sombra y no en la conciencia.

Es pues importante escuchar las propias emociones y sentimientos, admitirlas y expresarlas, viendo las propias necesidades, pidiendo ayuda, escogiendo el momento propicio para expresarlas y pasando a la acción, es decir, buscar la propia solución.

### 3. Educar la cólera

Es tiempo de ser justos con las emociones, que en realidad nos ayudan a razonar. Todos nuestros pensamientos, lo que creemos que somos y nuestras actitudes ante el mundo y las personas, descansan en emociones. Por eso es *importante la educación emocional y sentimental*. ( Conviene destacar la diferencia entre *emoción* como reacción de tipo

más biológico y pulsional y *sentimiento* más reflexivo y mental)

En la educación de las emociones podemos distinguir: tres etapas:

1) *Aprendizaje o reconocimiento de emociones* y sentimientos, poniendo palabras a lo que nos pasa; nombrarlo.

Esto se desarrolla con la reflexión, la meditación, la comunicación con las otras personas y la ayuda de la lectura de buena literatura, la música y otras formas de arte.

2) *Saber expresar las emociones, sin herir el espacio emocional* de las otras personas.

Es importante aprender a *pedir* y a *rechazar*, a *aceptar* y a *negar*, a *saber dar* y *recibir*, saber decir si y saber decir no.

3) *Saber transformar la energía emocional* en beneficio propio y de los otros.

*Las emociones son el lenguaje común* de todos los humanos. Por eso comprendernos *es comprender a los otros* para sentirnos próximos y, por tanto, más solidarios y cooperativos ya que todos *tenemos una intimidad digna de ser respetada* y todos nos sentimos mal cuando alguien no la respeta. Los conflictos surgen en esta invasión de la intimidad, es decir, en la invasión del espacio emocional. Por ello es importante preguntarnos:

- ¿Soy respetado/a?
- ¿Cuál es mi espacio emocional? ¿Soy tenido/a en cuenta? ¿Puedo expresar mis emociones fácilmente? ¿Se me permite expresarlas?
- ¿Cuál es mi espacio corporal? ¿Recibo caricias o malos tratos? ¿Qué parte de ese espacio quiero compartir?, ¿con quién?, ¿cómo?, ¿Cómo cuido mi espacio corporal, mi alimentación, sueño, vestido, etc?
- ¿Cuál es mi espacio mental? ¿Respetan mis opiniones e ideas? ¿Cómo cuido y alimento mi mente, con lecturas, películas, debates, tv?
- ¿Cómo defiendo mi espacio?
- ¿Cómo reacciono cuando no soy respetado/a? ¿con sumisión? ¿con rebeldía? ¿siguiendo mi camino?

*Nuestras necesidades no reconocidas engendran cólera y agresividad que se transforma en autoagresión o agresión a los otros. Detrás de un llanto, una rabieta o una agresión existen unas necesidades no reconocidas, tanto por parte de nosotros como de los otros. Pero yo puedo hacer algo: pedir lo que necesito.*

### **¿Y cuáles son nuestras necesidades como seres humanos?**

Según Maslow, las necesidades que tenemos los humanos son las de supervivencia, seguridad, protección, reconocimiento y pertenencia ( a un grupo, pandilla, familia, país...) y también la necesidad de desarrollo como seres humanos (tener trabajo, servir, para algo). Por eso nos sentimos mal emocionalmente si no somos reconocidos (por los padres, amigos, socialmente...). *Muchas veces de niños/as* no fuimos reconocidos, se nos negó nuestras necesidades o no nos escucharon. *Otras veces como mujeres o varones* no somos reconocidos por los otros si no respondemos a los estereotipos de lo que se cree que debe ser un varón o una mujer. *Otras muchas veces se nos chantajea* o impone condiciones. Y sin embargo tenemos derecho a estar tristes, alegres, rabiosos, a tener miedo, a sentir amor o a tener nuestra propia sexualidad (independientemente de ser niños o adultos, varones o mujeres). Por esto *todos hemos sido maltratados emocionalmente* algunas o muchas veces, porque no se nos tuvo en cuenta, no se nos escuchó ni miró, no se nos reconoció, o no se nos permitió un espacio para expresar las emociones.

Comprenderemos, por tanto, que toda agresión al espacio personal, junto con la falta de reconocimiento de nuestras verdaderas necesidades nos ocasiona un daño que puede engendrar impotencia en situaciones difíciles, si no sabemos pedir lo que necesitamos o si no obtenemos la satisfacción necesaria. Esta impotencia puede conducir a la violencia. Por eso podemos decir que la violencia no es cólera sino el fracaso de la cólera. Es, pues, de suma importancia, en la educación emocional y en la prevención de la violencia, saber reconocer nuestras necesidades, saber satisfacerlas o saber pedir lo que necesitamos.

### **4. Educar para el amor; la ética del cuidado desde la coeducación**

La educación obligatoria, por la que pasan todas las personas, ha de sentar las bases para el aprendizaje de habilidades que instauren un modelo del cuidado, sustitutorio del modelo violento, un cuidado que implica el autocuidado,

*Coeducación no es sinónimo de escuela mixta, ni hace referencia tan sólo al reparto equitativo de funciones, cargos, responsabilidades o roles entre mujeres y varones. Más bien debemos entender este concepto como un proceso intencionado de intervención que tiene como principal objetivo la creación de un nuevo modelo curricular, no androcéntrico ni etnocéntrico sino descentralizado, diverso, plural, tolerante, pacífico, solidario, afectivo y dispuesto al cambio; en una palabra democrático.*

el cuidado de los otros y el cuidado de la naturaleza. La instauración de este modelo haría posible que se valoraran más las habilidades y valores desarrollados por las mujeres, que han contribuido y contribuyen valiosamente no sólo a cuidar los desastres de las diversas violencias sino también a construir la paz y a difundir valores solidarios y de escucha. Sólo la instauración de este modelo haría posible que se concediera autoridad al saber de las mujeres y que éstas se sintieran escuchadas, elevando así la autoestima de las propias mujeres. De esta manera se podría acabar con toda o gran parte de la violencia de los varones sobre las mujeres. Esto es también lo que se pretende desde la coeducación.

La coeducación, está a favor de la DEMOCRACIA EN LA ESCUELA, democracia que implica discusión, escucha, aceptación de lo diverso, tolerancia, consenso, negociación y disposición al cambio. Está por una escuela participativa e investigadora en la acción, solidaria y tolerante, por una educación para el amor y para transformar la violencia y los conflictos en construcción creativa de otros modelos de persona y sociedad. La coeducación supone por tanto otra educación en valores:

- . *Valores solidarios* frente a los chantajes económicos, racistas, sexistas...
- . *Valores cooperativos* de reparto de riqueza, funciones y poderes frente a una jerarquía delegada democráticamente (votalmente).
- . *Valores de aceptación y escucha* de lo diverso, frente a la uniformidad de criterios.
- . *Valores donde el amor al vecino* sea superior a la desconfianza y al miedo.

La coeducación nos dotaría de los instrumentos necesarios para poner límites a la violencia y para no separarnos de los propios deseos, actos y sentimientos sino aprender a confrontarlos con los de las otras personas, resolviendo los conflictos mediante el diálogo, la cooperación y la negociación. La vida ha de ponerse en el centro de la cultura y de la racionalidad, pues la vida, una sola vida, es más importante que las ideas abstractas. Pero el patriarcado se ha entretejido en la filosofía de la muerte, muerte y dominio sobre los más débiles, subordinando vidas, estilos de vida, culturas y tierras al principio de autoridad-poder de un líder, de un grupo, de un partido, de un jefe, donde la duda y la crítica son mal vistas o consideradas como un pensamiento más débil. De esta idea de líder, de autoridad, de miedo al propio pensamiento, y sobre todo a los propios sentimientos, no reconocidos ni educados, se pasa a la idea de ciencia, religión o ideología como autoridad, única verdad por encima de otras opiniones e ideas, por encima de otros grupos o movimientos sociales, no en diálogo con.

Pero la vida no puede ni debe quedar subordinada al principio de autoridad. Se ha de revalorizar el nacimiento, el cuerpo, el cuidado individual y grupal, el cuidado de la tierra y de todo lo diferente que en ella vive. Este podría ser un polo de referencia en el mundo.

Si tomamos este punto de referencia la construcción social de las ideas debería dar cuenta de las relaciones de poder que se han establecido en la sociedad entre mujeres y varones, entre pueblos y culturas, entre economías e ideologías diferentes, es decir, debería dar cuenta de las múltiples formas de opresión, para dar lugar a un pensamiento des-centrado, no universalizador como único sino dador de poder a los grupos diferentes, a cada individuo, a cada mujer y a cada varón, que se adueñarían así de su auténtico poder "se empoderarían", es decir, podrían decidir sobre todo aquello que les afectara. Supondría ver que la construcción de la identidad de mujeres y varones se tendría que realizar en el marco de las relaciones y no de las exclusiones, separaciones o contraposiciones.

Las mujeres hemos sido humilladas, no respetadas ni consideradas como sujetos de derecho en esta sociedad, pero los varones también han sido humillados, al obligarles a construir su identidad sobre una violencia normalizada y por ello patológica. Si no aceptan esa violencia serán tratados como «nenas». Por eso varones y mujeres tenemos que realizar un trabajo por separado para deconstruir lo que el patriarcado ha puesto en unas y otros, pero después hemos de compartir y reconocer las humillaciones y los dolores propios y del otro (todas y todos fuimos maltratados, aunque no de la misma manera) para construir un nosotras y un nosotros que destruya las discriminaciones y todo tipo de violencia.

La educación escolar y extraescolar- sobre todo la de los medios de comunicación- debería trabajar por erradicar la violencia y desarrollar el reconocimiento recíproco de las intersubjetividades, de los grupos, de las culturas.... No es tan sólo la tolerancia (se tolera lo que no nos gusta) la que hay que desarrollar, sino el gusto por lo diferente, por aquello que cuestiona nuestras certezas, pero imprescindible para enriquecernos si nos comunicamos con ello. Y esto que podría aplicarse a los pueblos diferentes, a las culturas y lenguas, podría también aplicarse a nuestro interior; reconocer las propias riquezas y miserias, reconocer nuestro valor y nuestro miedo, valorarnos y respetarnos más y valorar a los otros. En esto debiera consistir una educación para la vida y no para la destrucción.

La educación ha de fomentar las relaciones de afecto, de cuidado y preocupación de unos seres por otros, junto con un desarrollo de la justicia y de la solidaridad entre los pueblos y culturas. Ha de fomentar las relaciones de inter-

cambio, reconociendo autoridad a quien es diferente y estableciendo la mutua dependencia. No ha de servir para normalizar a quienes son diferentes (las chicas, los emigrantes,... etc), ayudándoles a olvidar lo que eran, porque esto es crear violencia. Ni las mujeres, ni los emigrantes, ni ningún ser humano, son seres para otros. Nadie ha de ser un ser para otro. Por eso la educación ha de ser entendida como educación para la paz, desveladora de los macro y microabusos, macro y microviolencias que atentan contra la autonomía personal.

## ***5. Educación para la paz: Transformando la energía agresiva.***

### ***¿Qué pasa en nuestro cuerpo cuanto sentimos rabia?***

Las personas sentimos enfado o rabia porque tenemos la sensación de estar amenazadas, y ante eso la acción es de huida o de lucha. Esta sensación puede ser real, simbólica o imaginada. A veces un enfado se monta sobre otro enfado y este alto nivel de excitación, y de energía por tanto, puede dar una gran ilusión de poder y de vulnerabilidad que puede conducirnos a la descarga en forma de agresividad, la más primitiva de las respuestas según Goleman. Sin embargo, la reacción emocional de la cólera como reguladora energética del cuerpo no es ni positiva ni negativa. Es su utilización violenta la que puede dañarnos y dañar a otros seres humanos, animales o naturaleza. Es la dificultad de controlar el enfado y la rabia la que ha dado la fama negativa a esta emoción, ya que el diálogo interno que las alimenta proporciona razones convincentes para descargarla sobre los otros en forma de violencia verbal o corporal o en forma de chantajes emocionales y/o económicos.

Ante estos hechos se suele pensar que lo mejor es soltar la rabia catárticamente, golpeando un balón o colchón o bailando flamenco (siempre es mejor que un golpe o una agresión). Otra postura es querer controlarla, pero la rabia saldrá gestual o verbalmente a través de la ironía, censura, frialdad, resentimiento, descontento, antipatía, enfado, frustración... etc.

El camino que propone la psicósíntesis es el de transformación de la emoción de la cólera y los pasos de esta transformación serían los siguientes:

1. *Reconocer el sentimiento.* Es una aproximación mental que consiste en reflexionar en aquellas situaciones y personas que nos producen rabia, viendo la situación en todos sus detalles, como en una película.
2. *Utilización de la imaginación* para proyectar nuestra emoción en una pantalla en blanco, dejando que apa-

rezca, que aflore, cualquier imagen. Este es un paso importante en el camino de desidentificación de la situación que nos ha producido la rabia, esencial para su transformación.

3. *Diálogo con la imagen*. Camino hacia la interiorización y la independencia. Con el diálogo se profundiza en las necesidades que expresan las emociones y en los recursos que están a nuestro alcance, aprendiendo también a pedir y a relacionarnos más profundamente con las demás personas. Es una manera también de escuchar y aceptar nuestras emociones.
4. *Expresión escrita y plástica* de la experiencia.
5. *Expresión verbal* en pareja y en grupo.
6. *Expresión corporal*. Dar salida a la energía de la emoción, mediante el movimiento.
7. *Utilizar esa energía en beneficio propio*, en la construcción, por ejemplo, de un proyecto, un interés, un deseo.

A nivel de la transformación de la agresividad en fuerza creadora podemos distinguir varias etapas o aspectos:

1. *La intención*, la razón de ser o el deseo de reparar una injusticia.
2. *La deliberación*, donde nos preguntamos si es posible hacer algo con nuestro malestar, con nuestra rabia. Aquí surgen las impotencias, las resistencias, depresiones y miedos.
3. *La decisión*. Decidimos realizar algo para intervenir de alguna manera en la situación; acciones para reflexionar en común, acciones para reparar daños, para pedir, demostrar, intervenir...
4. *Afirmación*. Tomamos conciencia de que queremos hacer eso verdaderamente y de que lo exigimos a pesar de los miedos, de las dudas y de la resistencia a la acción.
5. *Planificación*. Aquí conviene prevenir la consecuencia de nuestras acciones, consultando con las propias energías y estableciendo etapas, pues a veces soñamos sueños imposibles y cuando llegamos a la planificación nos damos cuenta de que debemos hacer otras cosas.
6. *Ejecución*. Se necesita voluntad para la acción e intuición.

Esto es, a grandes rasgos, la propuesta como trabajo específico coeducativo respecto al sentimiento de la cólera. El espacio corporal, emocional y mental, espacio al que toda persona, por el mero hecho de serlo, tiene

derecho, se constituye de diferente manera para mujeres y varones, hecho que es necesario evidenciar. Reconocer este espacio y saber defenderlo y desarrollarlo va a ser fundamental en el desarrollo como personas.

## Referencias Bibliográficas

- Altable Vicario, Charo. *Penélope o las trampas del amor*. Madrid, 1991. Mare Nostrum .2a Ed. Valencia 1998. Nau Llibres.
- Educación sentimental y erótica para adolescentes*. Madrid 2000, Miño&Dávila.
- Askew, S y Ross, C. *Los chicos no lloran*. El sexismo en educación. Barcelona, 1991, Paidós.
- Assagioli, R. *Psychosynthèse*. Principes et techniques. París, 1983. Epi.
- Bandura. *Teoría del aprendizaje social*. Espasa Calpe, Madrid 1977.
- Bourdieu, P. *La dominación masculina*. Barcelona, 2000.. Anagrama.
- Fisas, V. (ed) *El sexo de la violencia*. Barcelona, 1998, Icaria & Antrazyt.
- Freud, S., Einstein, A (1932-1933), *Why war?* Stand. Edit., J. Strachey, London, Hogarth Press.
- Goleman, D. *Inteligencia Emocional*. Barcelona. 1996. Kairós.
- Greenberg, L, Paivio, S *Trabajar con las emociones en psicoterapia*.. Barcelona 1999, Paidós.
- Maslow, A. H., *El hombre autorealizado*. Barcelona 1982, Kairós. 4a edición.
- Miedzian, M. (1991) *Chicos son, hombres serán*. Madrid, Horas y HORAS, 1996.
- Connell, B. (1985) «A New Man», en *The English Curriculum*, ILEA. English Centre Publication.
- Miller, A. *Por tu propio bien*. Barcelona, 1985-92. Tusquets.
- Sanmartín, J. *La violencia y sus claves*. Barcelona, 2000. Ariel.
- Sanz, J. *Psicoerotismo femenino y masculino*. Barcelona, 1990, Kairós.
- Witthmore, D. *Psychosynthèse et Education*. Québec, 1986. Destiny Books.